

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Єрмолов Руслан Олегович

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ У
РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Л. М. Максименко

к. н. з фіз. вих. і спорту , ст. викладач
кафедри ТМС

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Р. О. Єрмолов

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ.....	8
1.1. Особливості формування фізичних якостей у віці 9- 10 років.....	8
1.2. Характеристика тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів 9-10 років.....	13
1.3. Сучасні підходи щодо організації тренувального процесу футболістів-початківців.....	17
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1 Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.....	21
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	21
2.1.3. Медико-біологічні методи.....	25
2.1.4. Методи математичної статистики.....	27
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	29
3.1. Обґрунтування програми навчально-тренувальних занять із футболу для гравців 9-10 років.....	29

3.2. Планування змісту і засобів програми навчально-тренувальних занять футболістів 9-10 років.....	32
3.3. Перевірка ефективності впливу навчально-тренувальних занять із футболу на фізичний стан гравців 9-10 років.....	38
Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ОБС – оптимальний бойовий стан

ОРА – опорно-руховий апарат

РА – рухова активність

ЦНС – центральна нервова система

$\text{ЧД}_{\text{сп}}$ – частота дихання (циклів / хв^{-1})

$\text{ЧСС}_{\text{сп}}$ – частота серцевих скорочень ($\text{уд}/\text{хв}^{-1}$)

ВСТУП

Актуальність. В. М. Платонов (2004, 2013) вважає, що функціональні можливості організму у значній мірі визначають рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Основні органи і системи забезпечують організм усім необхідним під час змагальної діяльності. Розвиток фізичних якостей відбувався відповідно до сенситивних періодів. Крім фізіологічно обумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють навчально-тренувальні заняття спортом. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [36; 37; 38; 46 та ін.].

Враховуючи анатоμο-фізіологічні особливості футболістів 8-10 років, С. С. Коваль (2011) рекомендує прості засоби, щоб сформувати відповідні навички. Фахівець вказує, що за принципом поступовості необхідно ускладнювати засоби для вирішення рухових задач.

М. Пітин (2010) обґрунтовує визначальну роль сенситивних періодів для розвитку фізичних якостей у спортсменів. Однак він наголошує на певному протиріччі теорії і практики стосовно «ефективності вирішення окресленого питання». Пояснює дану розбіжність генотипом та фенотипом кожного спортсмена. Навчально-тренувальні заняття із загальної фізичної підготовки необхідно пов'язувати зі специфікою командної гри у футбол [14; 41].

Індивідуальний підхід відіграє суттєву роль для сприяння розвитку фізичних якостей. Він вимагає постійного моніторингу та контролю зі сторони фахівців, які приймають участь у підготовці футболістів-початківців [20; 22; 27; 32].

Критерії до рівня фізичної підготовленості футболістів-початківців постійно зростають. Це зумовлює необхідність вдосконалення системи підготовки юних футболістів, сприяння розвитку і вдосконалення фізичних якостей гравців на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати навчально-тренувальну програму для покращення розвитку фізичних якостей футболістів 9-10 років у річному макроциклі.

Завдання:

1. Зробити аналіз спеціальної літератури щодо особливостей тренувального процесу футболістів 9-10 років.
2. Визначити особливості формування і розвитку фізичних якостей юних гравців командного виду спорту.
3. Розробити та експериментально перевірити програму тренувань із футболу для футболістів 9-10 років.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років у річному макроциклі.

Методи дослідження: вивчення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування фізичної підготовки), антропометрія, медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Проаналізувавши та узагальнивши науково-методичну літературу щодо особливостей підготовки футболістів на початковому етапі підготовки протягом річного макроциклу, обґрунтувати навчально-тренувальну програму для покращення розвитку фізичних якостей футболістів у річному макроциклі.

2. Доведено позитивний вплив навчально-тренувальної програми для покращення розвитку фізичних якостей футболістів 9-10 років у річному макроциклі.

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх провадженні у навчально-тренувальний процес КЗ ДЮСШ Степанівської селищної ради.

Програма для покращення розвитку фізичних якостей футболістів 9-10 років була впроваджена у річному макроциклі підготовки.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків висвітлено на міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» та Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Текст кваліфікаційної роботи викладено на 60 сторінках комп'ютерного набору і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі використано 72 літературних джерела, із них 2 англomовних.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

1.1. Особливості формування фізичних якостей у віці 9-10 років

Розвиток юного організму, обумовлений віковими особливостями, вдосконалює роботу усіх органів і систем організму, у тому числі і фізичні якості.

За словами В. П. Казначеева даний вік є сприятливим для усіх фізичних якостей. Головною умовою є достатній рівень рухової активності. [25; 32].

Фізіологи вказують, що морфо-функціональні особливості («пластичність юного організму», «активність нервових процесів») у поєднанні із засобами фізичної культури і спорту формують фізичні якості у віці 9-10 років [5.11; 5.13; 33].

Б. М. Шиян процес розвитку фізичних якостей називає здоровий спосіб життя, що вимагає систематичної фізичної підготовки для того, щоб мати змогу виконати чітко визначені рухи [70].

Підбір засобів і методів у процесі розвитку фізичних якостей визначається правильним педагогічним підходом. Організм є цілісною системою, тому підхід фізичної підготовки має бути комплексним.

Вік 9-10 років є сенситивним для розвитку швидкості, спритності, гнучкості [8; 45].

Швидкість являє собою здатність футболіста вчиняти дії в мінімальний для даних умов відрізок часу [54; 65]. Ефективними засобами для розвитку фізичних якостей є фізичні вправи в парах, а інтервал для відпочинку між ними має бути оптимальним для відновлення роботи організму. Цими ж засобами можна розвивати швидкісну витривалість, але інтервали відпочинку необхідно обмежувати.

Швидкість має свої складові (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Швидкісні складові у футболі

Основним засобом розвитку швидкісних якостей є вправи, «що виконуються з максимальною інтенсивністю (граничною) протягом короткого часу (близько 15 хв.)». Аналізуючи роботи В. Н. Власова, В. П. Філіна (2015), бачимо, що фахівці рекомендують для розвитку швидкості використовувати засоби «направлені на підвищення частоти руху». Велику увагу необхідно приділяти розігріву м'язово-суглобового апарату, щоб попередити виникнення надривів чи розривів м'язових волокон. Такі вправи правильно буде включати на початку основної частини навчально-тренувального заняття, а потім виконувати вправи на розвиток витривалості і сили [16].

Важливими для розвитку і формування швидкості є ергогенні засоби. Цікавим залишається той факт, що в кінці XIX ст. футбол був менш видовищним, але не тому, що спортсмени мали низький рівень фізичної підготовки. Спортивне взуття «бутси» того проміжку часу були повністю шкіряними (вага близько 500 г). А в мокру погоду вони, вбираючи вологу, становилися ще важчими [17, 68].

Важливим є процес тертя між самим взуттям і опорою, по якій бігає футболіст. Для того, щоб не виникало ковзання під час гри футбольні кросівки мають особливості у подошві (рис. 1.2).

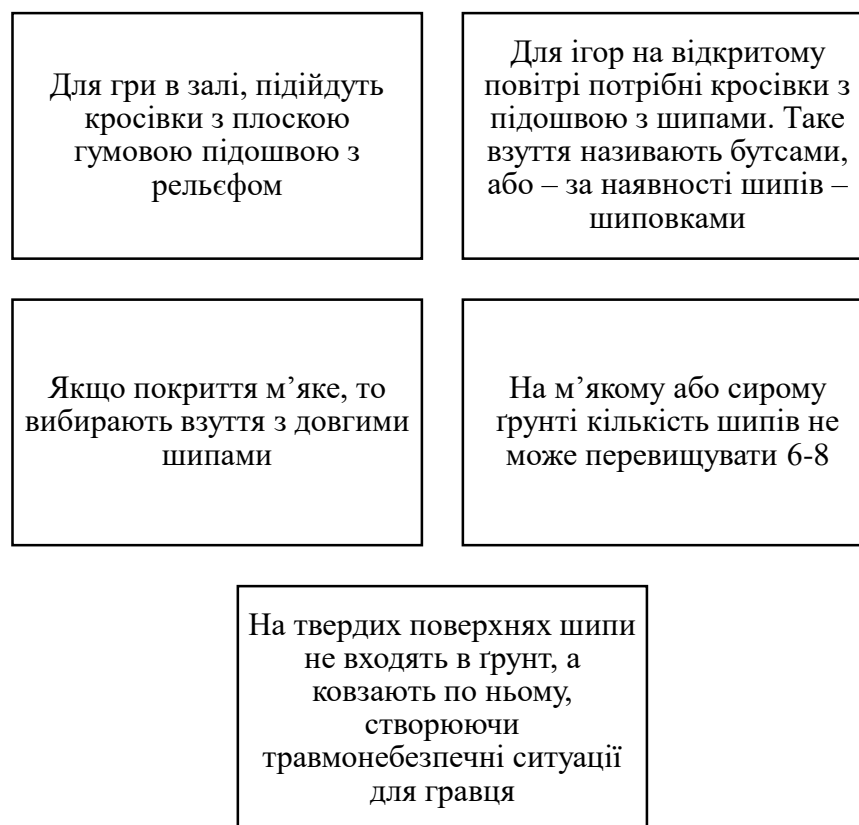


Рис. 1.2. Взаємозалежність взуття футболістів із покриттям футбольного поля

Ігрових майданчиків із твердим покриттям для гри у футбол значно менше, тому ергогенним засобом, що забезпечує належне тертя між підошвою кросівок і покриттям поля є шипи (в середньому 11-12). Вони круглої або плоскої форми. Якщо жорстке покриття, то використовують бутси із короткими плоскими шипами, що розташовуються по всій підошві. Для штучних поверхонь – конусоподібні шипи, кількістю близько 20. Є також відповідне маркування [16, 17].

Таким чином, спортивне взуття у футболі є одним із основних ергогенних засобів. Спостереження показують, що професійні гравці для відповідної швидкості під час гри, повинні мати декілька пар спортивного взуття із відповідним маркуванням. Дуже зручне взуття, де можна самостійно змінювати шипи, підбираючи їх до покриття, а інколи навіть використовують металеві шипи.

Планувати навчально-тренувальні заняття необхідно послідовно, включаючи оптимальний час для відпочинку, створюючи сприятливі умови юним футболістам для наступних успішних тренувань. Фізичні вправи, як засіб розвитку швидкості, можуть поєднуватися і різних підходах, однак відпочинок для відновлення організму має бути пріоритетним (Віхров, 2000)

Спритність Л. П. Сергієнко пояснює як «здібність швидко оволодівати новими рухами (здатність швидко навчатись) і здібність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуації, що раптово змінюється» [53; 54].

Із фізіологічної точки зору в основі спритності лежать «рухливі нервові процеси, що тісно пов'язані з координаційними здібностями ЦНС та її пластичністю». Цей організований процес роботи організму сприяє формуванню складних рухів та швидкому переключенню діяльності біокінематичних ланцюгів, що надзвичайно часто буває під час гри у футбол [59].

Спритність у футболі дуже важлива тому, що під час гри часто виникають нестандартні ситуації, вимагаючи від гравців швидкого перегрупування. Вік 8-9 і 11-12 років є сенситивним, тому розвивати ці якості необхідно, збільшуючи обсяг навантаження спеціальними засобами.

Отже, біологічні передумови сприяють розвитку спритності. Спорт безпосередньо направлений на вдосконалення навичок швидко визначати і виконувати необхідні рухові операції, відповідно до ситуацій, що склалися у певний проміжок часу і у відповідному місці. Ефективним засобом є: рухливі та спортивні ігри; попадання в ціль; акробатичні та гімнастичні спеціальні вправи; усі види стрибків; метання в ціль [62; 69].

Здатність організму виконувати амплітудні рухи у суглобах забезпечує гнучкість, сенситивними періодами є 9-11 і 14 -16 років [22; 23; 24]. Не сприятливими для розвитку гнучкості є вік 8-9, 12-14 і 16-17 років. Вважається, що гнучкість впливає на всі фізичні якості (швидкість, витривалість, силу, спритність). Форма суглобів, сухожилля, зв'язки та м'язи безпосередньо впливають на гнучкість як фізичну якість. Засобами розвитку цієї фізичної якості

можуть бути: як загально-розвиваючі так і спеціальні фізичні вправи для усіх суглобів опорно-рухового апарату [11; 22].

У залежності від режиму роботи м'язів можна використовувати динамічні і статичні фізичні вправи: розтягування, що чергувалося із розслабленням або скороченням, а також, коли певний біокінематичний ланцюг фіксувався (20-25 с) у вихідному положенні, відповідно до максимальної амплітуди рухів [7; 8].

Н. Є. Пангелова [23; 24], Л. В. Сергієнко [53; 54] силу визначають «як здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль». Футбол паралельно із віковими особливостями у значній мірі визначає динаміка її розвитку. Для гравця дуже важливо мати змогу витримати атаки суперників, біг, стрибки за м'ячем, швидко зупинитися і змінювати траєкторію руху, виконувати удари по м'ячу на відстань 30-40 м, планувати тактичний план ігрових ситуацій та гри вцілому. Легкі, економічні та технічно правильні рухи по ігровому полю забезпечують силові якості, чутливими періодами яких є 8-9, 10-11 та 14-15 років.

Засобами розвитку сили є: стрибкові, акробатичні, динамічні вправи на гімнастичних снарядах. Після кожної інтенсивної вправи необхідно проводити короткий відпочинок 20-30 с.

Розвиток фізичних якостей на ранніх етапах сприяє високому рівню фізичної підготовленості. При виборі засобів необхідно слідкувати за їхнім спрямуванням. Важливим є те, щоб навантаження було рівномірним для тіла як до цілісної системи організму. Фізичні вправи на розвиток сили повинні чергуються із релаксацією.

Особливо актуальні для футболу вправи, що зміцнюють м'язи поясу нижніх кінцівок. Інтенсивність силових вправ повинна бути змінною, рухові дії повинні включати складно координаційні вправи із високою амплітудою рухів [48; 49].

М. М. Безруких [5.7] здатність юного організму проявляти стійкість до фізичного навантаження називає витривалістю. Сприятливим є увесь період навчання у школі за виключенням 12-13 і 15-16 років. Витривалість розвивають до появи відчуття втоми. Багато авторів рекомендують для розвитку

витривалості використовувати біг у повільному темпі (10-30 хв) та «спортивні ігри (30-60 хв)».

Функціональні можливості організму (дихальна і серцево-судинна системи) визначають відповідні умови для розвитку витривалості. Тривалість інтервалу відпочинку при здоланні коротких дистанцій (30-80 м) може тривати 1-1,5 хв., якщо дистанція довша, наприклад, 150-250 м, то необхідний більш тривалий відпочинок (3-4 хв) [5.7; 8; 9].

На нашу думку, застосування спеціальних фізичних вправ та вправ із елементами спорту робить навчально-тренувальний процес цікавим й емоційно не стомлює юних спортсменів, а навпаки, робить його «яскравим».

1.2. Характеристика тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів 9-10 років

У системі підготовки спортсмена виділяють наступні складові: «багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язані етапи; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття» [26].

На етапі початкової підготовки важливим є комплексний підхід до організму юного спортсмена (фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, засвоєння нових рухових навичок, психологічна підготовка). Велику увагу приділяють напрацюванню технічних навичок, використовуючи різні спеціальні вправи, але не складні (відповідно до морфофункціональних можливостей 9-10 років). Так як цей вік сенситивний для розвитку швидкості і гнучкості, тому велику увагу слід приділяти розвитку цих фізичних якостей [80].

Вдосконалюючи ці якості, створюються сприятливі умови для розвитку й інших. Цей процес можна назвати «різностороння базова фізична підготовка футболіста».

Особливості тренувального процесу визначають (рис. 1.3) [51; 52]:

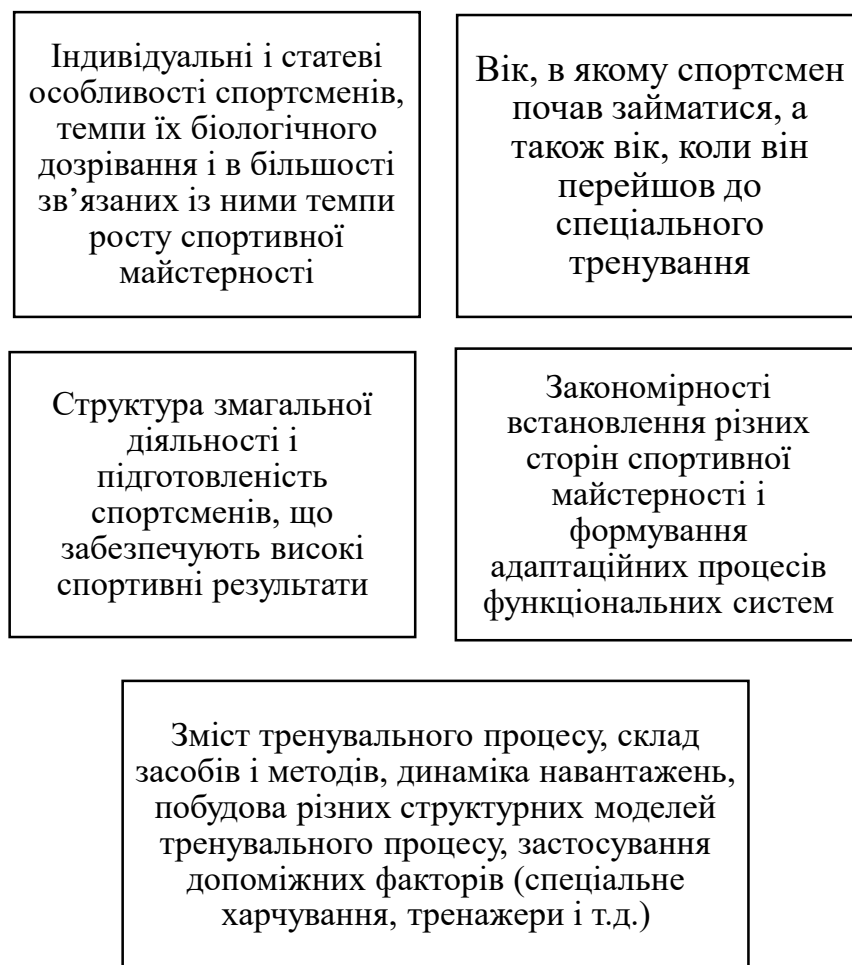


Рис. 1.3. Фактори, що визначають тренувальний процес

За Л. П. Матвєєвим (2005) названі вище складові (рис. 1.3) регламентують багаторічну підготовку, часові межі для досягнення високих спортивних результатів, а також максимальні можливості організму, відповідно до вікових особливостей.

Юні гравці вчаться виконувати нові технічні прийоми завдяки інтенсивному розвитку організму і формуванню рухових умінь і навичок. Правильно організований навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки створює усі необхідні умови для фізичного і технічного вдосконалення [15]. Багаторічна підготовка повинна починатися із поступового ускладнення завдань навчально-тренувального процесу для того, щоб успішно переходити від одного етапу на інший. Велике значення відіграє принцип поступовості «підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних

результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей» [15; 26]. Враховуючи цей принцип, слід чітко виділяти напрям, відповідно до якого повинен бути спрямований тренувальний процес протягом періоду спортивної діяльності.

Таким чином збільшуються фізичні і технічні можливості. Організуючи процес спортивної підготовки юних футболістів, фахівці повинні знати закономірності росту і розвитку їхнього організму. Тобто досягти спортивних успіхів можна лише організуючи навчально-тренувальний процес із урахуванням морфофункціональних особливостей, фізичного та психічного розвитку [54; 57; 62].

Провідні практики [5.6; 5.8; 59] вказують, що фізична підготовка юних футболістів повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей. Спрямованість засобів визначають сенситивні періоди [22].

З. І. Кузнецова, Л. В. Волкова (2000) вказують, що для організму 9-10 років характерною є гетерохронність, де є і збільшення, і спад темпів розвитку. Правильний педагогічний підхід, що визначає використання відповідних засобів, сприяє розвитку і формуванню рухових умінь і навичок [65; 71].

На початковому етапі підготовки футболістів необхідно приділяти увагу різносторонньому розвитку моторики, використовуючи загальнорозвиваючі фізичні вправи та спортивні ігри з елементами бігу, естафети тощо [55; 56].

Для розучування технічних прийомів перед юними футболістами потрібно підбирати засоби відповідно до віку, використовуючи ігрові елементи, що найчастіше можуть зустрічатися під час гри.

Техніку відпрацьовувати можна із початківцями індивідуально на відповідних ігрових майданчиках та мало груповим способом занять, щоб збільшити контакт м'яча і гравців. Використовують словесний метод і показ. Виховують поведінку під час гри, взаємовідносини між командою і суперниками, а також повагу до суддів [39; 40].

В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук (2005) етап початкової підготовки називають першим етапом, під час якого розпочинається спортивна діяльність.

Основною метою є оптимальні можливості для розвитку фізичних якостей, підвищення рівня фізичної і психічної підготовленості, необхідні для «адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру». Для цього періоду важливим є набуття загальнотеоретичних та спеціальних знань [57; 59]. Досягнення цієї мети визначають результати змагань, адже вони є «важливим контрольним показником, за допомогою якого можна оцінювати ефективність тренувань на даному етапі». Позитивну оцінку можуть отримати навчально-тренувальні заняття, під час яких гравці мають високий «фактичний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки». У тренувальному процесі повинен бути завжди контроль для проведення моніторингу роботи під час занять:

- контрольні нормативи;
- оцінка рівня рухових навичок.

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

На етапі початкової підготовки ставлять завдання, що стосуються не лише спеціальної, а й загальної підготовки футболістів (фізичний розвиток, фізична підготовка, функціональні можливості організму). Важливим є поступовий перехід від загальної підготовки до спеціальної [56, 57].

Таким чином, етап початкової підготовки є основою подальшої спортивної діяльності. Мета і завдання цього етапу спрямовані на те, щоб юні футболісти за принципом поступовості переходили на наступні етапи спортивної багаторічної підготовки.

1.3. Сучасні підходи щодо організації тренувального процесу футболістів-початківців

Головною проблемою модернізації системи фізичної культури і спорту є комплексний тренувальний процес, де організм розглядається як цілісна система. Усе частіше акцент робиться на внутрішній структурі особистості дитини, її індивідуальних можливостях і загальній спрямованості [17, 19; 51; 72].

У віці 9-10 років активно розвиваються координаційні та швидкісні якості, тому спеціальні тренування із футболу дають високі спортивні результати. Важливим є відпрацювання навичок техніки різних способів ведення, передач м'яча по футбольному полю. Успішне засвоєння технічних прийомів можливе за умови мотивації юних футболістів. Лише за принципом поступовості вивчаються і засвоюються елементи техніки і тактики гри у футбол [12, 17].

За словами І. В. Бойка футболісти на початкових етапах підготовки повинні [5.9] знати:

- історію футболу в країні;
- значення здорового способу життя;
- правила техніки безпеки при заняттях футболом;
- правила гри у футбол;
- техніку вивчених прийомів і тактику, індивідуальних і колективних дій;
- методику регулювання психічного стану.

вміти:

- технічно правильно здійснювати рухові дії, що застосовуються в футболі, використовувати їх в умовах змагальної діяльності;
- застосовувати в грі вивчені тактичні дії і прийоми;
- дотримуватися правил гри;
- регулювати психічний стан під час тренувань і змагань;
- досягати оптимального бойового стану;
- судити результати змагань;
- здійснювати змагальну діяльність.

Фахівець пропонує включати в зміст тренувальних занять:

1. Знайомство юних спортсменів один з одним. Виявлення рівня первинної підготовки дітей у футболі.

2. Вступне заняття. Інструктаж із техніки безпеки. Технічна підготовка. Різні способи переміщення. Удари по м'ячу ногою. Удари по м'ячу головою. Прийом (зупинка) м'ячів. Ведення м'яча. Обманні рухи (фінти). Відбір м'яча. Комплексне виконання технічних прийомів. Тактична підготовка. Тактика гри в атаці. Тактика гри в обороні. Тактика гри воротаря. Загальна фізична підготовка. Загально-розвиваючі вправи без предметів. Вправи з набивним м'ячем. Акробатичні вправи. Легкоатлетичні вправи. Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Спеціальні вправи для розвитку спритності. Ігрова підготовка. Рухливі ігри. Спортивні ігри.

3. Змагання.

4. Підсумкове заняття. Здача контрольних нормативів.

К Вихров (2011) пропонує у зміст тренувань футболістів 9-10 років включати наступні засоби (рис. 1.4) [17]:

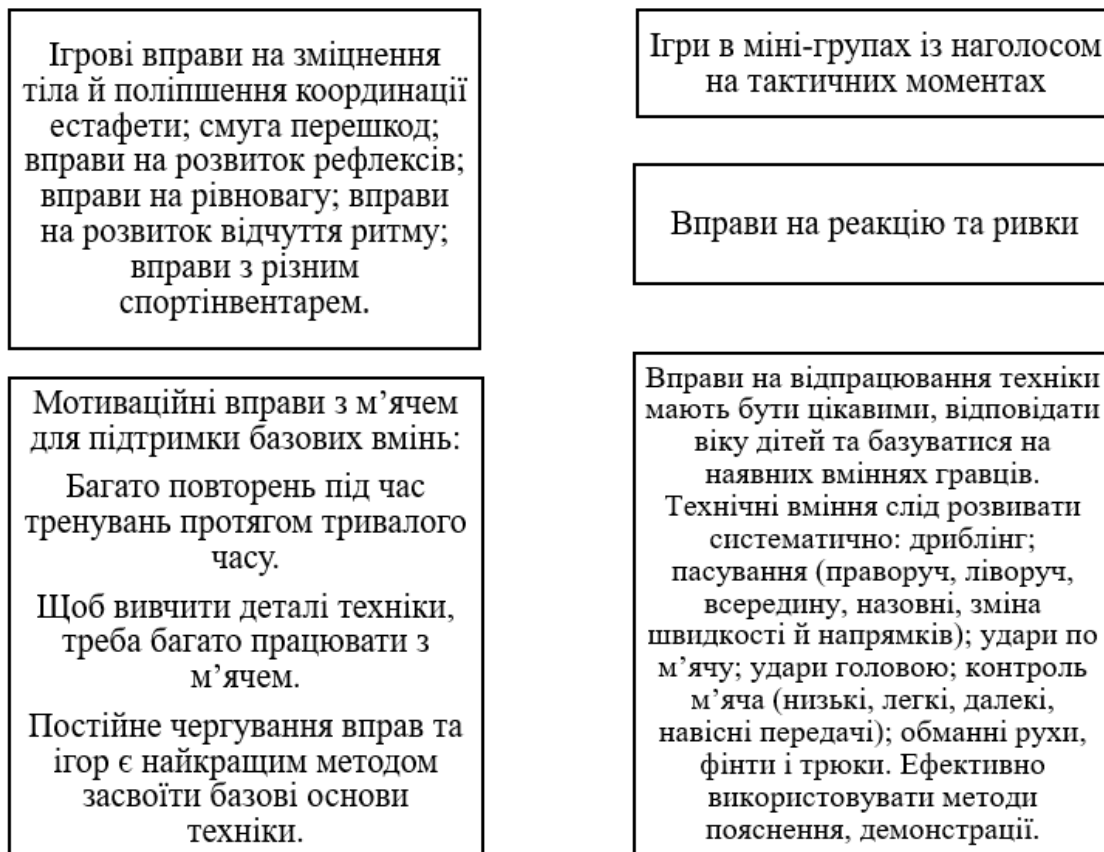


Рис. 1.4. Фізичні вправи для юних футболістів (за К. Вихровим)

Ю. М. Гладуняк наголошує, що в пріоритеті тренувальних занять футболістів 9-10 років повинні бути тренувальні програми та ігри для емоційного піднесення, правила можна дещо спрощувати, враховуючи вікові особливості. Під час навчально-тренувальних занять ставити завдання, направлені на розвиток «загальних умінь дитини, а не окремих навичок чи прийомів». На заняттях повинна бути позитивна емоційна атмосфера, сприятливі умови розвитку самопізнання для «досягнення успіхів, співучасті, поліпшення знань, соціальної взаємодії та справжньої командної роботи». Вік дітей віком 9-10 років називають «золотим віком навчання», під час якого вони успішно вдосконалюють рухові уміння і навички.

Висновки до розділу 1

1. Вік 9-10 років є сприятливим для розвитку фізичних якостей [5.211; 24; 30]. Морфофункціональні особливості обумовлюють швидкий приріст нормативів виконання основних рухів і швидке зростання показників структури природних видів рухів і «здатності опанувати загальною структурою технічно складних вправ, оскільки пропріорецептивна чутливість до цього вікового періоду досягає необхідного рівня» [35; 57; 59]. Юні футболісти відмінно справляються із диференціацією м'язових відчуттів, а складні технічні прийоми є доступними для правильного виконання [31; 51]. Такому високому рівню організації роботи організму сприяє функціональне дозрівання апарату регуляції рухів, що знаходиться в корі головного мозку (мозочок) [25; 64]. Засвоєння рухової дії пов'язане не тільки з формуванням досвіду, але і з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю (Платонов В. Н. 2004, 2013).

2. На етапі початкової підготовки важливим є забезпечення сприятливих умов для розвитку фізичних якостей юних спортсменів та зміцнення їхнього організму вцілому. Цей етап є важливим тому, що формується базова техніка футболіста.

3. Важливим у модернізації системи фізичної культури і спорту є комплексний тренувальний процес, спрямований не на окремі складові, а на організм як цілісну систему. Ефективними є «інтегровані психологічні і педагогічні фактори», що складають навчально-тренувальний процес.

Результати розділу висвітлено в публікаціях [16; 17].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження підбиралися відповідно до мети і завдань кваліфікаційної роботи, а також у відповідності до специфіки об'єкта і предмета. Взявши до уваги, педагогічну спрямованість роботи та відповідність її основним принципам педагогічних досліджень у спорті, були застосовані наступні методи [30; 34]:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Педагогічні методи дослідження (бесіди, спостереження, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент).
3. Дослідження функціональних можливостей організму.
4. Антропометрія.
5. Методи математичної статистики [34].

2.1.1 Аналіз наукової літератури. Було вивчено науково-методичні роботи провідних фахівців у сфері спорту. Цей метод дозволив нам сформулювати відповідне уявлення стосовно спрямованості навчально-тренувальних занять для сприяння розвитку фізичних якостей футболістів 9-10 років. Визначили специфіку позакласної секційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Опрацьовано роботи вітчизняних (72 наукових джерела) та закордонних вчених (2 праці).

2.1.2. Педагогічні методи дослідження. Бесіди використовувалися як форма отримання інформації від тренерів ДЮСШ, вчителів фізичної культури для того, щоб доповнити навчально-тренувальний процес футболістів 9-10 років

на етапі початкової підготовки спеціальними засобами для покращення рівня фізичної підготовленості [30].

Педагогічне спостереження було постійним впродовж 2020-2021 н. р. Ми сумлінно підійшли до вивчення нормативно-правового документа Положення про ДЮСШ та навчальних програм із футболу [13; 30]. Цей метод був необхідний для: «одержання інформації про організацію тренувань із футболу; збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації навчально-тренувальних занять із футболу».

Тестування фізичних якостей. Тестування фізичних якостей проводилось систематично (на початку і на завершенні нашого педагогічного дослідження). Тести, що були використані, ґрунтувалися до загальноприйнятої методики, запропонованої Л. П. Сергієнком [53; 54]. Для зручності експерименту ми готували протоколи, куди фіксували отримані числові дані [13; 27; 53]. За допомогою нормативних тестів ми встановили рівень фізичної підготовленості юних футболістів (швидкість (біг 30 м/с); спритність (човниковий біг, 3x10 м, с); гнучкість (нахил тулуба вперед, см); сила (піднімання тулуба в положення сидячи, раз/хв); витривалість динамічна – (біг без урахування часу)) «за допомогою оціночних таблиць».

Для визначення швидкості було здано норматив «біг 30м» (табл. 2.1) [53].

Таблиця 2.1

Нормативи тесту «біг 30м»

Вік (роки)	Стать	Рівні (бали)		
		високий, 5	середній, 4	низький, 3
9	Хлопчики	5,7	6,2	7,0
	Дівчатка	5,8	6,3	7,2
10	Хлопчики	5,6	6,0	6,3
	Дівчатка	5,7	6,3	7,0

Спритність визначали за результатами «човниковий біг 3x10 м» [27]. Такий біг вимагав виконання складно координаційних дій протягом короткого часу, тому його можна вважати тестом не тільки на швидкість, а й на психоемоційну стійкість (табл. 2.2).

Таблиця .2.2

Середні показники «човникового бігу 3x10 м, с»

Вік, роки	Стать	Середні показники бігу (бали)				
		високий, с (5 балів)	вище середнього, с (4 бали)	середній, с (3 бали)	нижче середнього, с (2 бали)	низький, с (1 бал)
9	Хлопчики	8,8<	9,2-8,9	9,9-9,3	10,3-10,0	10,4>
	Дівчатка	9,3<	9,6-9,4	10,3-9,7	10,7-10,4	10,8>
10	Хлопчики	8,6<	8,9-8,7	9,5-9,0	9,8-9,6	9,9 >
	Дівчатка	9,1<	9,4-9,2	10,0-9,5	10,3-10,1	10,4>

Гнучкість визначали за допомогою «нахилу тулуба вперед» із В. п. сидячи за загальноприйнятою методикою проведення (табл. 2.3) [43; 44].

Таблиця 2.3

Середні показники нахилу тулуба вперед, см

Вік, роки	Стать	Нормативи (бали)				
		високий, (5 балів)	вище середнього, (4 бали)	середній, (3 бали)	нижче середнього, (2 бали)	низький, (1 бал)
9	Хлопчики	11<	9	6	4	2>
	Дівчатка	16<	13	9	5	2>
10	Хлопчики	12<	10	7	5	2 >
	Дівчатка	17<	13	9	6	2>

Силу визначали за допомогою тесту «піднімання тулуба в положення сидячи» (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Піднімання тулуба в положення сидячи

Час фіксувався за допомогою двострілочного секундоміра типу «51 СД» з точністю до 0,1 с нормативні показники подано у таблиці 2.4 [44; 43].

Таблиця 2.4

Нормативи тесту «піднімання тулуба в положення сидячи»

Вік, роки	Стать	Нормативи (рази)		
		Рівні (бали)		
		високий, 5	середній, 4	низький, 3
9	Хлопчики	13	8	4
	Дівчатка	8	6	4
10	Хлопчики	16	10	6
	Дівчатка	10	8	6

Швидкісна (анаеробна) витривалість відіграє важливу роль у змагальній діяльності з швидкісних видів спорту циклічного характеру. Важливе значення має у спортивних іграх.

Перенесення швидкісної витривалості значно менший ніж загальної і спостерігається переважно у подібних за структурою вправах.

Показники норми представлено у таблиці 2.5 [43; 53].

Таблиця 2.5

Рівномірний біг без урахування часу

Вік, роки	Стать	Середні показники			
		Рівні (бали)			
		5	4	3	2
9	Хлопчики	900	700	460	400
	Дівчатка	800	600	400	350
10	Хлопчики	1000	800	560	500
	Дівчатка	900	700	500	450

Педагогічний експеримент проводився з метою апробації та експериментальної перевірки програми розвитку фізичних якостей за допомогою комплексного підходу. Педагогічний експеримент був за метою проведення формуючим, «що передбачав модернізацію та систематизацію сучасних теоретико-методичних положень підготовки юних футболістів; за умовами – природний, що не передбачав значних змін звичних умов проведення тренувального процесу підготовки спортсменів; за характером – закритий, за спрямованістю – порівняльний, передбачав вивчення питання фізичної підготовки футболістів контрольної та експериментальної груп. Різниця у підготовленості спортсменів визначалась згідно обраних контрольних тестів для даного контингенту учасників експерименту». Отримані результати педагогічного експерименту доповнюють теорію та практику підготовки юних футболістів; систематизують навчально-тренувальні заняття у напрямі фізичної підготовки футболістів 9-10 років за допомогою комплексного впливу [30; 46; 57].

Контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи займалися згідно Положення про ДЮСШ: КГ за – загальноприйнятою методикою, а для ЕГ займалася за програмою «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров,

2011). Відповідно до Нормативного положення було встановлено «інтенсивність тренувальних впливів, тривалість і характер відпочинку між вправами їх співвідношення та дозування». Педагогічний експеримент мав комплексний підхід для юних футболістів 9-10 років із метою підвищення рівня фізичної підготовленості. Експеримент проводився впродовж восьми місяців із листопада 2020 року по червень 2021 року. Поділ футболістів 9-10 років на контрольну й експериментальну групи було зроблено відповідно до рекомендацій тренера і згоди батьків. Навчально-тренувальний процес гравців КГ був регламентований нормативно-правовими документами. Для гравців ЕГ замість стандартних засобів, що входили до спеціальної підготовки, ми запропонували тренувальні комплекси із методичними вказівками до них (додаток А). Не дивлячись на епідеміологічну ситуацію у країні та на карантинні заходи, навчально-тренувальні заняття проводились систематично (як у тренувальному залі, так і дистанційно, зокрема в ZOOM, MEET).

2.1.3. Медико-біологічні методи. Показники дихальної і серцево-судинної системи дають можливість оцінити функціональні можливості організму.

Роботу дихальної системи ми оцінювали пробою Генча, пробою Штанге та ЧД_{сп}. Нормативи показників проб подано у таблиці 2.6 [13].

Таблиця 2.6

Нормативні показники проби Генча і проби Штанге у віці 9-10 років

Вік, роки	Проба Генча (с)		Проба Штанге (с)	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
9	19	18	44	40
10	22	21	50	50

Нормативи ЧД_{сп} у 9-річному віці – 21-23 циклів/хв⁻¹, у 10 років – 20-18 циклів/хв⁻¹.

ЧСС_{сп.} дала можливість оцінити роботу серцево-судинної системи. оскільки вона транспортує по організму насичену киснем кров, що дуже важливо під час фізичної активності. Так, середні показники ЧСС_{сп.} у 9 років становлять 80-85 уд./хв⁻¹, у 10 років – 78-84 уд./хв⁻¹.

Щоб оцінити рівень фізичного розвитку дітей 9-10 років, ми використовували антропометрію. Робили виміри: зріст (см), масу тіла (кг), окружність грудної клітки (см) відповідно до загальноприйнятих методик [13; 65].

2.1.4. Методи математичної статистики. Отримані данні в результаті педагогічного експерименту були статистично перевірені за допомогою наступних методів математичної статистики: «описової статистики, вибіркового методу параметричного критерію Стьюдента» [40]. Були одержані наступні статистичні показники:

- «середнє арифметичне значення» (\bar{X}) за формулою 2.1;

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} \quad 2.1.$$

- «середнє квадратичне відхилення» (s) за формулою 2.2.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad 2.2.$$

Було використано метод перевірки статистичних гіпотез. Визначався за формулою 2.3 [34]:

$$\text{Темп} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{(n-1)S_x^2 + (m-1)S_y^2}} \cdot \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}} \quad (2.3)$$

Метод перевірки статистичних гіпотез за критерієм χ^2 (формула 2.4).

$$\chi^2_{\text{експ.}} = N \cdot M \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{N} - \frac{m_i}{M}\right)^2}{\frac{n_i + m_i}{n_i + m_i}}, \quad (2.4)$$

Для обробки результатів використовувалися програми Microsoft Excel 2007 та

STATISTICA 7 [40].

Завдяки проведеним розрахункам, було отримано достовірну та різносторонню інформацію щодо особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовки футболістів 9-10 років, що дозволило доповнити зміст тренувальних занять із футболу з метою покращення рівня фізичної підготовленості.

2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент було здійснено у Комунальному закладі ДЮСШ Степанівської селищної ради. Написання роботи включало три послідовних етапи протягом 2020-2021 тренувального року.

Перший етап дослідження (листопад - грудень 2020 р.) полягав у визначенні задач педагогічного дослідження. Нами було опрацьовано 72 літературних джерел, із яких 2 англомовних. Теоретичне опрацювання наукової інформації дало змогу знайти відповіді на запитання що стосуються особливостей розвитку і формування фізичних якостей футболістів 9-10 років, специфіки тренувального процесу на етапі початкової підготовки та сучасні підходи організації тренувального процесу футболістів-початківців.

Другий етап педагогічного експерименту (січень - лютий 2021 р.) включав методи спостереження за навчально-тренувальним процесом у КЗ ДЮСШ Степанівської селищної ради. У дослідженні взяли участь 11 футболістів 9-10 років. Цей етап необхідний був для визначення методів і засобів розвитку фізичних якостей футболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки.

Під час третього етапу (березень - серпень 2021 р.) було розроблено програму фізичної підготовки футболістів 9-10 років на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) та впроваджено у навчально-тренувальний процес підготовки юних гравців. В експерименті було задіяно 11 спортсменів, які займалися даним видом спорту 2-й рік. Учасників було розділено на дві групи: ЕК 5 футболістів та КГ 6 зі складу КЗ ДЮСШ Степанівської селищної ради.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Обґрунтування програми навчально-тренувальних занять із футболу для гравців 9-10 років

У наш час спорт є одним із популярних сфер фізичного виховання, головне завдання полягає у підвищенні рівня фізичної підготовленості, покращенням функціональних можливостей організму тощо. Існує наукова точка зору провідних фахівців про організацію і процес навчально-тренувальних занять у ДЮСШ сприяють спортивній майстерності у першу чергу, а також зміцненню здоров'я і формуванню особистості спортсмена [46; 50; 51]. Фізична підготовка, що здійснюється у всіх формах роботи у сфері спорту, зокрема, у ДЮСШ є «провідним видом діяльності». Організація спортивних тренувань є також і соціальною функцією сучасної ДЮСШ [42; 61]. Навчально-тренувальні заняття сприяють фізичному розвитку і спортивному вдосконаленню початківців 9-10 років. Вони розширюють інтереси, сприяють активності, моральному вихованню юних спортсменів 9-10 років. Навчально-тренувальна форма роботи відрізняється самоорганізацією [23; 24; 31; 35]. Слід зауважити, що у процесі організації навчально-тренувальних занять приділяється увага здебільшого на формування рухових умінь і навичок із обраного виду спорту, а на розвиток і формування усіх інших видів рухової діяльності відводиться незначна кількість часу або взагалі не звертається на це увага. На цей факт необхідно зробити акцент.

Для ефективної організації навчально-тренувальних занять у ДЮСШ був чіткий контроль фізичного навантаження, що відповідав фізичній підготовці та напряму спортивної діяльності. На основі вище сказаного вбачаємо розробити зміст програми навчально-тренувальних занять для футболістів 9-10 років, де

буде визначено мету її провадження у тренувальний процес юних гравців ДЮСШ, а також завдання, організаційно-методичні умови, оцінка ефективності [13; 7; 26; 72].

Метою розробленої програми навчально-тренувальних занять є покращення рівня фізичної підготовленості засобами футболу.

Завдання програми вирішувалися шляхом застосування комплексного підходу та складалися з: виховних, навчальних та оздоровчих аспектів, що були взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-тренувальних занять (рис. 3.1).

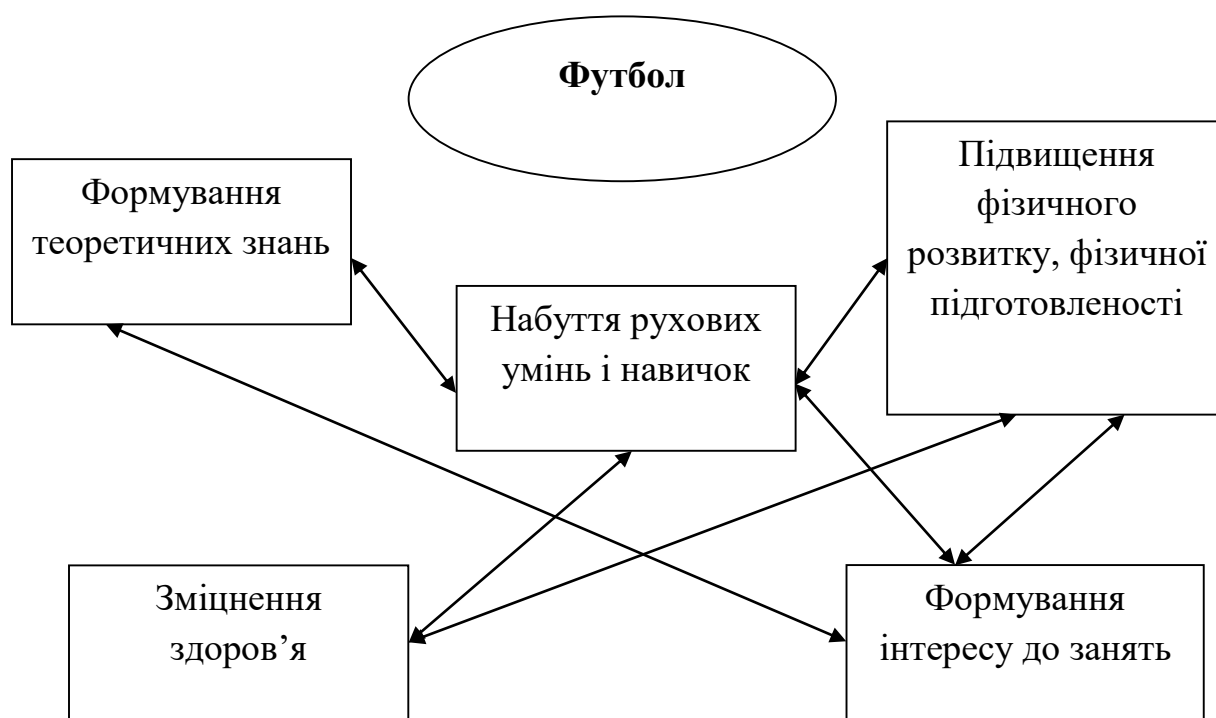


Рис. 3.1. Взаємозв'язок завдань навчально-тренувальних занять із футболу

1. Виховні: виховання культури поведінки; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості та активному самовдосконаленню; виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; сприяння соціалізації дитини.

2. Навчальні: засвоєння відомостей щодо правил гри, її основних понять; вдосконалення основних рухів; навчання основним технічним прийомам футболу.

3. Оздоровчі: зміцнення здоров'я; активізація розумової діяльності в процесі ігрової діяльності за рахунок рухової активності; гармонійний розвиток особистості дитини.

Плануючи навчально-тренувальні заняття, не можна забувати про оптимальний об'єм фізичного навантаження у віці 9-10 років, що сприяє розвитку здорового покоління. Дозування повинне здійснюватися «за умов дотримання педагогічних принципів та належних організаційно-методичних умов організації» навчально-тренувальних занять із футболу у ДЮСШ [23; 24; 39; 40].

Організаційно-методичні умови включали (рис. 3.2).

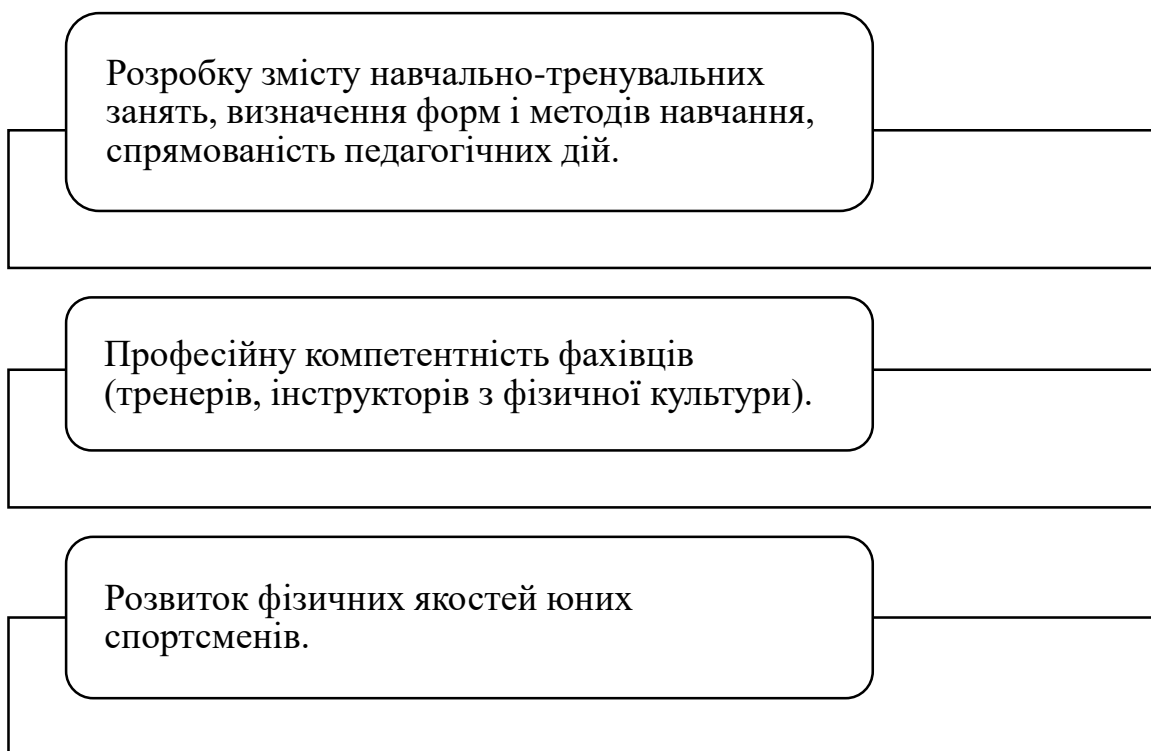


Рис. 3.2. Організаційно-методичні умови навчально-тренувальних занять із футболу

У зміст програми було включено загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні вправи та гру у футбол.

Тижневий мікроцикл футболістів 9-10 років був наступним:

неділя – календарна гра;

понеділок – відпочинок;

вівторок – тренування;

середа – тренування;

четвер – відпочинок;

п'ятниця – тренування;

субота – відпочинок;

неділя – календарна гра;

Ефективність програми визначали за допомогою методів дослідження фізичного розвитку і фізичної підготовки футболістів 9-10 років. Під час формувального експерименту ми сформували ЕГ (n=5), яка займалася відповідно за нашою програмою і КГ (n=6) за стандартною нормативною програмою.

3.2. Планування змісту і засобів програми навчально-тренувальних занять футболістів 9-10 років

Процес планування навчально-тренувальних занять вимагав врахування «методичних прийомів і методів навчання» відповідно віковим особливостям» [9; 11; 48] (додаток А).

На нашу думку, самим ефективним способом навчання була наочна демонстрація тому, що для даної вікової групи властивим є механічний тип запам'ятовування. Юні футболісти краще запам'ятовують спеціальні вправи, що показано, ніж ті, що описано словесно. Показ повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багатократний [59]. Показувати необхідно в різних ракурсах і сповільненому темпі. Між показом і виконанням не допускали тривалих пауз, інакше увага дітей переключалася на інше. Показувати слід не тільки тренеру, але й залучати залучали юних спортсменів, у яких техніка виконання була кращою. Це мотивувало інших гравців бути впевненішими у виконанні фізичних вправ, активізувало їх роботу і прискорювало процес формування рухових навичок [19].

Під час розучування певних технічних прийомів застосовували наочні матеріали (відеоролики, таблиці, схеми, рисунки тощо). Вони логічно доповнювали наочні покази і своєю наглядністю зацікавлювали футболістів 9-10

років. Під час розучування складно координаційних вправ наочні матеріали допомагали розділяти їх на складові елементи. Лише відпрацювавши окремі частини, могли виконувати цілісну вправу. Також застосовували наочні орієнтири, що направляли, контролювали або обмежували рухову діяльність. Футболісти 9-10 років із захопленням виконували вправи, під час яких було чітко визначено ціль (наприклад, передати, забити, оббігти тощо) [30].

Під час навчально-тренувальних занять постійно використовували словесний метод, що лаконічно доповнював наочний показ. Ефективним під час розучування нового матеріалу є поєднання показів і словесного пояснення. Метод слова активізує когнітивні процеси, що допомагає осмислювати рухові дії, запам'ятовувати і технічно правильно виконувати їх [66]. Фахівці [26; 67] констатують, що ключовими для віку 9-10 років є пояснення і розповідь. Пояснення було лаконічне, доступне і зрозуміле дітям. Розповідь за тривалістю не перевищувала 7-10 хв, була яскравою за викладом, інколи з казковим сюжетом [10, 28, 49, 57].

Для підвищення ефективності ми використовували різноманітні фізичні вправи, варіювали їх різними способами, змінювали умови виконання, вихідне положення, напрями рухів тощо [47]. Намагалися, щоб виконання було простим по структурі, але емоційно забарвленим. Нетривалі інтенсивні навантаження чергували із активним відпочинком або змінювали вид діяльності, щоб задіяти інші групи м'язів.

Одним із найпоширеніших методів навчання початківців був ігровий метод [6; 810; 35] тому, що під час гри розкриваються не лише особистісні якості, але і відношення до оточуючих об'єктів [17, 18, 19]. Футбольні ігри постійно виконували на тренувальних заняттях, але можна їх включати і в освітній процес, зокрема, на шкільних перервах, на спортивних святах, у групах продовженого дня тощо. У процесі розучування нових рухів ми застосовували змагання. Вони сприяли мотивації, покращенню психоемоційного стану, інтересу до футболу [28]. Даний метод використовували згідно календарного плану і паралельно ми вивчали, повторювали і закріплювали техніку рухів, розвивали фізичні якості.

Відповідно до програми «Фізична підготовка юних футболістів» [9] до основних методів виховання швидкісно-силових якостей відносяться: метод повторного виконання швидкісного вправи без обтяження; метод повторного виконання силового вправи з обтяженнями малого та середнього ваги; метод вправи, виконуваної при змішаному режимі роботи м'язів. Найбільший ефект при вихованні швидкісно-силових якостей юних футболістів може дати комплексне використання методів максимальних зусиль, повторного піднімання штанги при помірних і невеликих вагах обтяження.

Фізичні вправи на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок:

- стрибки з місця;
- стрибки з розбігу;
- п'ятискок;
- багатоскоки на обох ногах чи поперемінно;
- зістрибування із висоти 70-100 см і ривок;
- стрибок у довжину;
- застрибування на гімнастичну лавку;
- стрибки через бар'єри (70-80 см);
- забивання м'яча
- підтягування нижніх кінцівок до грудної клітки.

Для формування швидкісних якостей футболістів 9-10 років використовували фізичні вправи, що виконували із максимальною швидкістю по декілька підходів. Для розвитку швидкості необхідним є [9; 15; 26]:

- за технікою виконання вправи повинні бути простими, бо виконуються на граничних швидкостях;
- вправи повинні виконуватися автоматично, оскільки в пріоритеті стоїть не спосіб виконання, а швидкість;
- важливим є те, щоб швидкість не зменшувалася під час виконання спеціальних вправ, тому виконання повинне бути не тривалим;
- вправи на швидкість виконувати з максимальною потужністю (10-15 с);

- чергувати вправи так, щоб наступні вправи виконувались у фазі надвідновлення;

- між спеціальними вправами на швидкість використовувати активний відпочинок (1-2 хв.);

- спеціальними вправами на швидкість застосовувати лише за умови повного відновлення організму футболістів 9-10 років після попередніх навчально-тренувальних занять.

Фізичні вправи на розвиток швидкості:

- повторний біг коротких дистанцій (10-60 м);

- «човниковий біг» 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м;

- біг 15 м, 30 м;

- біг зі зміною способу пересування;

- біг із м'ячем 10 м, 15 м, 30 м і 50 м;

- «обведення стійок» із попаданням у ціль. За сигналом футболіст веде якомога швидше м'яч, обводить його і робить удар. Фіксується час від старту і до моменту, коли м'яч перетне лінію воріт.

Для розвитку витривалості доречно давати навантаження, у результаті чого ЧСС збільшується до 140-150 уд./хв⁻¹, використовуючи при цьому бігові вправи. Рівень навантаження відбувається в залежності від рівня фізичної підготовленості та їх функціональних можливостей. На початку річного макроциклу (4-5 тижні) використовували вправи із тривалим бігом, наступні (3-4 тижні) використовували тривалий біг, наступні 4-5 тижні збільшували тривалість фізичної роботи під час тренувальних занять. Ці вправи проводили на місцевості в різну погоду (сонце, сніг тощо) 9-20 хв з інтервалами для відпочинку –25-45 с. Такі вправи виконували наприкінці основної частини заняття та у другій половині тижня.

Ігрові вправи сприяли розвитку спеціальної витривалості. Під час гри у футбол у юних гравців тренуються вміння швидко вирішувати різні ігрові ситуації, що часто виникають під час матчів.

Фізичні вправи, що використовували для розвитку витривалості (рис. 3.3):

Стрибки з ноги на ногу по сходинках.	
2. Стрибки від лінії до лінії.	
<p>3. Ривки після бігу підтюпцем (10- 12 разів).</p> <p>4. Біг у рівномірному темпі до 1500 м.</p> <p>5. Рухлива гра «Квач» або її різновиди.</p>	

Рис. 3.3. Фізичні вправи на розвиток витривалості

- рівномірний безперервний біг до 12 хв (2000-2600 м);
- рівномірний безперервний біг до 30 хв (2500 м);
- рівномірний безперервний і змінний біг 20-30 хв (2200 м);
- подолання смуги перешкод;
- ходьба на лижах до 4000 м.
- їзда на велосипедах.
- елементи спортивних та рухливих ігор.
- ігрові вправи з різними завданнями.

Для формування гнучкості використовували фізичні вправи, що виконувалися в динаміко-статичному режимі.

Методичні рекомендації:

- щоб збільшити амплітуду рухів у суглобах, тренувальне заняття проводиться в утепленому приміщенні в теплих тренувальних костюмах при посиленій розминці. Вправи на гнучкість виконувалися перед розвитком інших рухових якостей;

- кількість повторень для розвитку рухливості різних суглобів становить від 30 до 60 разів;

- вправи на гнучкість виконувалися серіями по 3-5 повторень у кожній. В інтервалах між серіями виконували вправи на релаксацію;

- гнучкість розвивали лише до такого ступеня, що забезпечити найкраще виконання необхідних рухів.

Засоби для розвитку гнучкості (рис. 3.4) [15; 16]:

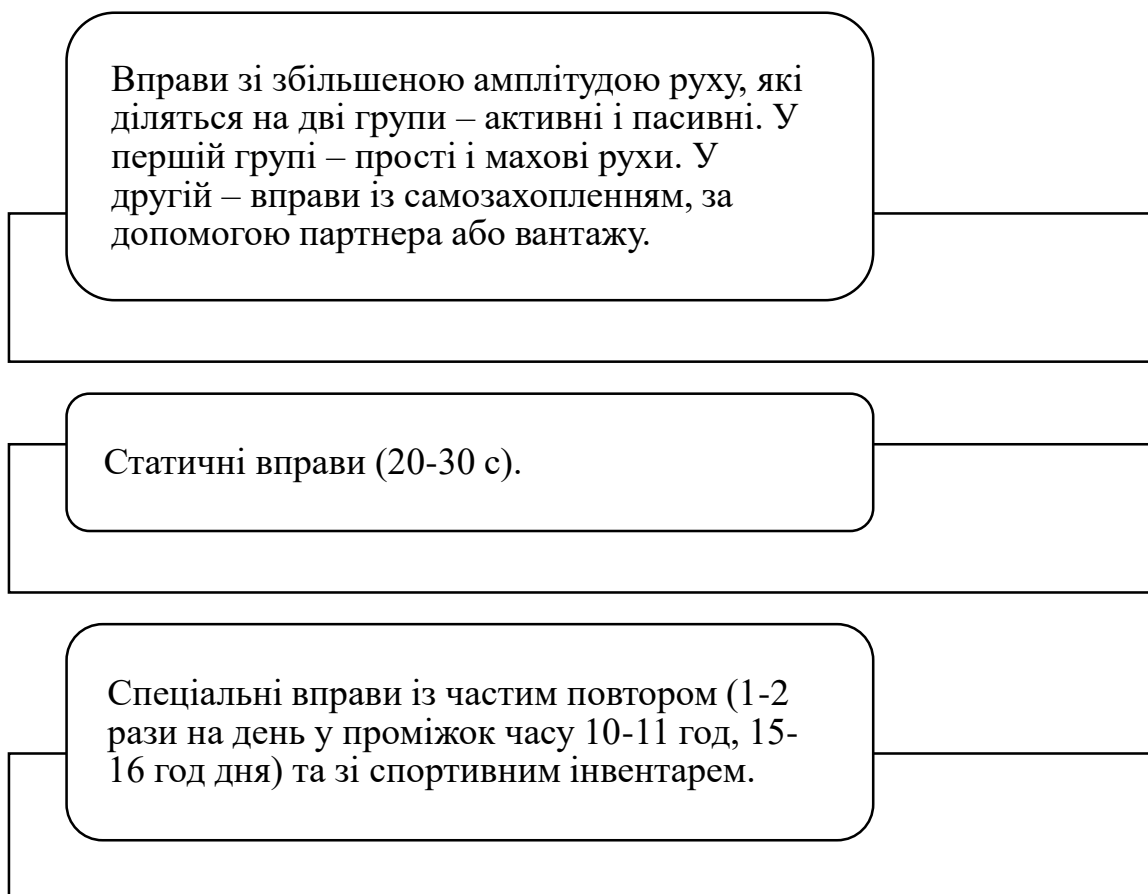


Рис. 3.4. Фізичні вправи на розвиток гнучкості

Для сприяння розвитку спритності формували рухові навички технічних прийомів гри й уміння виконувати їх різними способами у варіативних ситуаційних умовах. Розвивали уміння поєднувати прийоми один із одним різними комбінаціями. Формували комплекс рухових навичок необхідних під час гри і якими найчастіше користуються футболісти в залежності від розподілу функцій гравцями команди. Систематично підвищували рівень техніки виконання рухів, узгоджуючи їх із вільними рухами.

Під час виконання вправ на спритність користувалися такими методичними рекомендаціями:

- змінна швидкість і темп рухів;
- просторове обмеження;
- варіація способів виконання;
- ускладнення вправ за рахунок використання спортивного інвентарю;
- виконання в парах чи мало груповим способом.

Вправи, спрямовані на виховання якості спритності, доцільно проводити на початку основної частини тренувального заняття. Швидкість футболіста проявляється в діях з м'ячем і без м'яча, у постійно змінюючих ситуаціях на футбольному полі. Пересування, пов'язані з веденням і ударами по м'ячу, вимагають від гравця координаційних здібностей [9].

Тренер виконує основну роль у навчально-тренувальному процесі футболістів 9-10 років. Враховуючи вікові особливості юних гравців, важливими для тренера є наступні поради:

- вчити гравців під час навчально-тренувальних занять і під час футбольних матчів;
- наглядно демонструвати технічні прийоми гри;
- після виконання корегувати і націлювати на правильність виконання;
- під час розучування нового матеріалу працювати мало груповим способом;
- ставити завдання адекватні рівню фізичної підготовленості футболістів 9-10 років;
- допомагати гравцям стати командою;
- підбадьорювати кожного;
- бути наставником;
- хвалити за дисциплінованість;
- мотивувати до перемоги.

3.3. Перевірка ефективності впливу навчально-тренувальних занять із футболу на фізичний стан гравців 9-10 років

Визначення рівня фізичного розвитку гравців 9-10 років дало можливість оцінити нам стан їхнього здоров'я. У значній мірі на цей показник можуть

впливати фактори зовнішнього впливу як позитивні, так і негативні. Для кожного вікового етапу онтогенезу характерні свої відповідні особливості фізичного розвитку. Переконані, що «оцінка фізичного розвитку юного спортсмена була одним із основних елементів контролю за їхнім станом здоров'я». Нами було використано антропометрію (визначали зріст, масу тіла та окружність грудної клітки (ОГК)) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка фізичного розвитку футболістів 9-10 років під час педагогічного експерименту

Показники	ЕГ (n=5)				КГ (n =6)				Т _{емп} ЕГ та КГ до експерименту	Т _{емп} ЕГ та КГ після експерименту
	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Початок дослідження		Закінчення дослідження			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Зріст, см	137,73	5,41	138,77	5,4	137,71	3,34	138,29	3,35	0,03	0,46
Маса тіла, кг	28,83	2,24	29,64	2,25	28,86	246	29,17	2,45	0,06	0,91
ОГК, см	62,47	3,36	65,17*	3,29	62,4	3,19	63,57	3,11	0,09	2,31

Примітки: * – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; $T_{кр.} = 1,99$.

Вимірювання зросту, маси тіла та ОГК під час педагогічного експерименту дало можливість оцінити рівень фізичного розвитку футболістів 9-10 років. Порівняльна характеристика антропометричних даних ЕГ і КГ вказала на достовірні зміни при $p < 0,05$ показників ОГК під час закінчення нашого

дослідження. Порівняльний аналіз інших даних вказує на недостовірні зміни при $p > 0,05$.

Для уточнення достовірності було використано «метод статистичних гіпотез на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ». За таблицею розподілу Стьюдента було знайдено «критичне значення статистичного критерію $t_{кр} \approx 1,99$, де бачимо, що модуль емпіричного значення критерію перевищує критичне значення ($t_{кр} \approx 1,99$)» тільки для характеристики змін ОГК.

Таким чином, за «правилом перевірки статистичних гіпотез» можна вказати, що після впровадження програми навчально-тренувальних занять із футболу для гравців 9-10 років, зміни зросту і маси тіла відбувалися відповідно до морфофункціонального розвитку.

Згідно цих даних ЕГ і КГ були однорідними на початку і на завершенні педагогічного дослідження. Статистично значущі зміни ОГК вказують на ефективність запропонованої програми, а засоби сприяють розвитку грудних м'язів, що активно беруть участь у диханні. Забезпечення киснем організму футболістів 9-10 років є дуже важливим під час матчів.

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму футболістів 9-10 років визначали відповідно стандартів [13; 45; 47].

Кардіореспіраторна система забезпечує організм киснем і поживними речовинами, необхідними для роботи організму юних футболістів. Фізичне навантаження під час гри у футбол має аеробний характер, а роботоздатність залежить від «функціонування системи транспорту кисню».

Під час нашого педагогічного дослідження визначали ЧСС_{сп}, ЧД_{сп}, пробу Генча, пробу Штанге.

Порівнюючи показники ЧСС_{сп}, отримали достовірні зміни, однак в ЕГ вони були кращими ($p < 0,01$) і зменшилися на $1,79$ уд/хв⁻¹, ніж у КГ ($p < 0,05$) і зменшилися на $0,24$ уд/хв⁻¹ (табл. 3.2) [16].

Порівняльний аналіз показників ЧД_{сп}, що характеризує роботу дихальної системи, вказав достовірні зміни. Значення ЧД_{сп} в ЕГ зменшилося на $1,3$ циклів/хв⁻¹, а у КГ – на $0,87$ циклів/хв⁻¹ (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка показників кардіореспіраторної системи футболістів 9-10 років
під час дослідження**

Показники	ЕГ (n=5)				КГ (n =6)				Т _{емп} ЕГ та КГ на початку	Т _{емп} ЕГ та КГ наприкінці
	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Початок дослідження		Закінчення дослідження			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ЧСС, уд/хв ⁻¹	84,26	2,19	82,47**	2,11	84,06	2,37	83,82*	2,21	0,35	2,46
ЧД, цикл/хв ⁻¹	21,67	1,39	20,37**	1,29	21,94	1,43	21,07*	1,41	0,79	2,42
Проба Генча, с	20,03	1,77	21,03**	1,32	20,06	1,21	20,29*	1,23	0,19	2,32
Проба Штанге, с	46,83	2,41	49,43**	2,71	46,8	2,32	48,03*	2,45	0,1	2,12

Примітки: * – зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$. $T_{кр.} = 1,99$

Проведене нами дослідження функціонального стану футболістів 9-10 років дало можливість оцінити час затримки дихання гравців на видиху і на вдиху. Зокрема, показники проби Генча мали позитивну динаміку.

Результати проби Генча змінилися. Так, в ЕГ тривалість затримки дихання на видихі збільшилися на 1 с, були статистично достовірні зміни ($p < 0,01$), у КГ – на 0,23 с, зміни мали теж достовірний характер ($p < 0,05$).

Визначаючи дані проби Штанге, відмітили, що в ЕГ тривалість затримки дихання на вдосі збільшилися на 2,6 с, зміни мали достовірний характер при ($p < 0,01$), у КГ – на 1,23 с, зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Отже, критерій Стьюдента доводить, що на початку педагогічного дослідження ЕГ і КГ були однорідними, а на етапі завершення були суттєві відмінності між показниками ЧСС_{сп}, ЧД_{сп}, проби Генча і проби Штанге.

У таблиці 3.2. вказано статистично достовірні зміни в обох групах, але в ЕГ – при $p < 0,01$, а у КГ – при $p < 0,05$.

Фізичну підготовленість юних футболістів досліджували за нормативними тестами (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Зміни фізичної підготовленості футболістів 9-10 років
під час педагогічного експерименту**

Нормативи	ЕГ (n=5)				КГ (n=6)				Критерій $\chi^2_{\text{екс.}}$ на початку	Критерій $\chi^2_{\text{екс.}}$ наприкінці
	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Початок дослідження		Закінчення дослідження			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Біг 30 м, с	6,2	0,3	5,8**	0,21	6,2	0,31	6,1	0,32	0,3	6,4
Рівномірний біг без урахування часу, бали	3,4	0,5	4,8**	0,5	3,2	0,4	3,5*	0,4	0,3	6
Човниковий біг 3x10 м,с	9,6	3,4	9,1**	3,4	9,5	2,9	9,2*	2,8	0,2	7,2
Нахил тулуба вперед, см	6,5	2,6	9,0**	2,7	6,6	2,4	8,0*	2,8	0,4	6
Піднімання тулуба в положення сід, раз	9,7	7,8	13,2*	3,6	9,7	7,5	12,2*	3,4	0,3	6,2

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$. $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$.

Дані таблиці 3.3 вказують про статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ($p < 0,05-0,01$), так і в КГ ($p < 0,05$). За критерієм χ^2 на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3x10 м, с», «нахил тулуба вперед», «піднімання тулуба в положення сид» та статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогічного експерименту [16].

Можемо сказати про ефективність програми навчально-тренувальних занять із футболу на етапі початкової підготовки.

Висновки до розділу 3

У результаті констатувального експерименту ми розробили програму навчально-тренувальних занять футболістів 9-10 років для покращення рівня фізичної підготовленості. Нами було визначено мету, завдання, організаційно-методичні умови, критерії оцінки ефективності.

Велику увагу приділяли організаційно-методичним умовам, що включали в себе педагогічний підхід, компетентність професійних фахівців, матеріально-технічне забезпечення, врахування вікових особливостей розвитку і формування фізичних якостей юних футболістів 9-10 років.

Компонентами змістового забезпечення запропонованих тренувальних занять у ДЮСШ були «як традиційні засоби фізичного виховання (загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи, дихальні фізичні вправи і вправи на релаксацію), так і фізичні вправи спортивного характеру для розучування технічних прийомів футболу».

Результати дослідження, отримані у ході формувального експерименту, констатують статистично значущі результати в ЕГ ($p < 0,05-0,01$) показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму юних гравців командного виду спорту. Статистично значущі результати були і у КГ, але при ($p < 0,05$). Цей факт «підтверджує доцільність використання запропонованої програми» тренувальних занять для розвитку фізичних якостей початківців».

ВИСНОВКИ

1. Опрацювання наукової літератури вказує, що юнацький спорт у сучасних умовах не у повній мірі забезпечує оптимальні умови для забезпечують «належного рівня здоров'я», «традиційні засоби», що використовуються під час навчально-тренувальних занять «не повною мірою відповідають сучасним вимогам і потребують вдосконалення».

Інноваційним підходом у вирішенні цього питання є «реалізація підходів, спрямованих на комплексний вплив не тільки на фізичну, але й на психофізичну складову особистості юного спортсмена». Це можна реалізувати завдяки впровадженню у спортивно-тренувальний процес ДЮСШ сучасних підходів, спрямованих на фізичну підготовку. Було виявлено незначну кількість наукової літератури, що у повній мірі розкриває вікові особливості адаптації організму футболістів 9-10 років до фізичного навантаження на початковому етапі підготовки. Цей факт визначив актуальність магістерської роботи.

2. Проведення констатувального експерименту дало можливість нам впровадити програму тренувальних занять для юних футболістів 9-10 років.

Було визначено мету, завдання, організаційно-методичні умови, критерії оцінки ефективності.

Організаційно-методичні умови включали в себе педагогічний підхід, компетентність професійних фахівців, матеріально-технічне забезпечення, врахування вікових особливостей розвитку і формування фізичних якостей юних футболістів 9-10 років.

У зміст входили «як традиційні засоби (загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи, дихальні фізичні вправи і вправи на релаксацію), так і фізичні вправи спеціального характеру для розучування технічних прийомів футболу».

3. Аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована програма тренувальних занять для юних гравців із футболу сприяла підвищенню рівня їх фізичного стану.

Критеріями ефективності розробленої програми занять слугували: позитивна динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості юних гравців. Отримані результати дозволяють рекомендувати запропоновану програму тренувальних занять із футболу до впровадження у навчально-тренувальний процес футболістів 9-10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С. Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. Советский спорт. 2003. 214 с.

2. Антонеле Э. Н. Воспитание культуры здорового ребенка в условиях инновационного образовательного учреждения : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Ставрополь. 2006. 211 с.

3. Артим'юк Н. 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. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді.* Львів. 2009. С.117-119.

5. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Луганськ, 2010. С 3-7.

6. Баршай В. М. Физическая культура в школе и дома. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 256 с.

7. Безруких М. М., В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.

8. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х.: Ранок, 2018. 192с.

9. Бойко И. В. Планируемые результаты на 2018-2019 учебный год. URL:https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/planirovanie/rabochaia_programma_sportivnoi_sektsii_mini_futbol

10. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львів, 2002. 22 с.
11. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе : автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
12. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. 46 с.
13. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
6. Витковский З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. №6. 2008. С.34-39.
7. Вихров К. Разминка футболистов: метод.пособ. К.: Комби ЛТД, 2015. 192 с.
8. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
9. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
10. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Київ, 2003. 17 с.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К: Олимпийская литература, 2012. 267 с.
12. Гладуняк Ю. М. Методики футбольних тренувань дітей 10-12 років. Методична розробка для тренерів та вчителів з фізичної культури. URL:<https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv/>
13. Детская спортивная медицина / под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Вахрах. Ростов н/Д, 2007. 320 с.
14. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. *Фізичне виховання в школі*. №3. 2005. С. 16-22.

15. Дулібський А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Х. № 10. 2009. С. 31-35.

16. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. *I Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 44-47.

17. Єрмолов Р., Максименко Л. Сучасні футбольні кросівки як ергогенний засіб розвитку швидкісних якостей. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»*. Суми. 2021. С. 20-21.

18. Замрозович С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.

19. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2007. 20 с.

20. Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. №2. С. 60-66.

21. Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб. /Л.О. Кухар, В.П. Сергієнко. Луцьк, 2010. 182 с.

22. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2016. 206 с.

23. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

24. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

25. Кубланов М.М., Зозулина И.А. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надёжности соревновательной

деятельности стрелков - пулевиков. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. №1. 2015. С. 33-35.

26. Лисенчук Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2011. №11. С. 55-67.

27. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. URL: https://www.studmed.ru/view/lyah-vi-koordinacionnye-sposobnosti-diagnostika-i-razvitie_788b7e7ec39.html?page=16

28. Лях В. Половой диморфизм в развитии координационных способностей футболистов в возрасте 15-18 лет. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. №1. С. 41-45.

29. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2007. №1. С. 78-80.

30. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років. дис. ... к. наук з фіз. вих. і с.: 24.00.02. Суми. 2019. 322 с.

31. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 288 с.

32. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного координационного качества. *Физическая культура*. № 2. 2011. С. 4-9.

33. Назаренко Л.Д., Фунина Е.Е. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. *Физическая культура*. № 6. 2014. С. 47-50.

34. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи). М.: Изд-во «МЗ-Пресс», 2004. 67 с.

35. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.

36. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. 216 с.
37. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
38. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская література. 2004. 808 с.
39. Платонов. В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
41. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. №1(48). С. 52-54.
42. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу від 5.11.2008. №993. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text>
43. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Міністерство молоді та спорту України №4665 від 10.01.2017 URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE30063.html
44. Програма з фізичної культури (1-9 класи) / Волинець Ю. Й. 2004. 62 с.
45. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. .. канд. наук з фіз.. вих. і с.: 24.00.01. К., 2002. 16с.
46. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Д. 2005. 290 с.
47. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2003. С. 44.

48. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2005. С. 352-356.

49. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів. *Фізична культура спорт та здоров'я*. Х.: ХДАФК, 2002. С.10.

50. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі. *Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Т. 2. Луганськ: Поліграф ресурс. 2010. С. 49-53.

51. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов. ТВТ Дивизион. 2004. 192 с.

52. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львів, 2003. 21 с.

53. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 430 с.

54. Сергієнко Л. П. Поняття про рухові здібності та якості в теорії і методиці фізичного виховання. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Л. : Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. С. 193-198.

55. Симонова О. И. Измерение экскурсии грудной клетки по двум линиям и его практическое значение в детской пульмонологии. *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*. 2004. №1(5). С. 34-37.

56. Соколова Н. И. Анализ влияния интенсивных тренировочных нагрузок на уровень выявленной патологии у юных футболистов. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2006. №1/2. С. 224-228.

57. Соломонко В. В. Футбол. К.: Олімпійська література, 2005. 294 с.

58. Спортивний відбір у футболі. Наук.-метод. посіб. / А. В. Дулібський, А. В. Яценко. К., 2003 135с

59. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. К., 2001. 61с.

60. Фалес Й. Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. Л.: ВКП. 1998. 112 с.

61. Смирнова Н. О. Формирование у младшего школьника ценностного отношения к здоровью в физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... к. пед. наук: 13.00.02. Кострома. 2006. 204 с.

62. Сонькин В. Д., Маслова Г.М. Проблема оценки физической работоспособности детей и подростков. *Новые исследования*. 2008. Т.1. №16(1). С. 43–51.

URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/problema-otsenki-fizicheskoy-rabotosposobnosti-detey-i-podrostkov>.

63. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2013. №3(61). С. 12–18.

64. Турина О. И., Лаптева И. М., Калечиц О. М. Организация работы по исследованию функционального состояния легких методами спирографии и пневмотахографии и применение этих методов в клинической практике: методические рекомендации. Минск: НИИ пульмонологии и фтизиатрии, 2002. 81 с.

65. Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом з дітьми. URL: https://reab.med.sumdu.edu.ua/images/СФ_лекція_діти.pdf

66. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь, Н. Н. Гончарова, Н. Л. Носова. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232с.

67. Фынтына О. А., Яковлев Б. П. Этнопедагогический подход в системе физического воспитания детей. *Теория и практика физической культуры*. 2013. №6. С. 85–93.

68. Ценцура К. Вплив технологій на досягнення футболістів. URL: <https://nv.ua/ukr/techno/innovations/de-mij-dzhojstik-jak-tekhnologiji-zminili-suchasnij-futbol-2476067.html>

69. Чупрун Н. Стан розвитку фізичних та координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів 2012. Т.2. С. 212–215.

70. Шиян Б., Зварищук О. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. *Фізичне виховання в школі*. № 1. 2005. С.41–46.

71. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014.

URL:<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>

72. George A. Ghristopoulos. *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 2003. 408 p.

СХЕМА ТРЕНУВАННЯ 1



Рекомендації

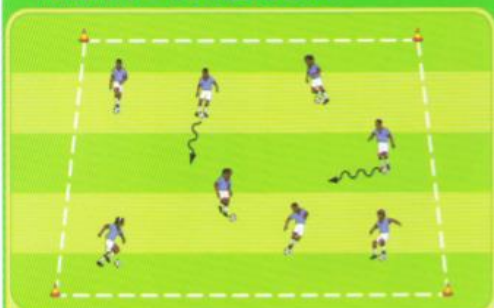
- Лише один основний технічний елемент за одне тренування!
- Плануйте багато повторів цього елемента як під час одного тренування, так і впродовж усього циклу тренувань.
- Ретельно опрацьовуйте технічні вміння та індивідуальні тактичні рішення!
- Навчайте за принципом «Роби, як я!» Довгі пояснення не потрібні.
- Учасники мають брати активну участь у навчальному процесі!

Тренування 1

Розминка

20 хвилин

ФАЗА 1 – 10 ХВИЛИН



Школа дриблінгу

- Пасування м'яча туди-сюди внутрішніми сторонами ступень.
- Пасування м'яча туди-сюди на підйомах ступень обох ніг, для цього слід збільшити швидкість.
- Зміна швидкості.

Опорні пункти

- ✓ Привітання і розминка
- ✓ Різні рухи
- ✓ Цікаві вправи з м'

Варіанти

- Зміна швидкості. Почніть повільно, збільште і знову зменште швидкість.
- Кидаючи м'яч туди-сюди, повертайте корпус в різні боки.
- Швидка робота ногами на місці, з незначним просуванням уперед-назад.

ФАЗА 2 – 10 ХВИЛИН



Школа дриблінгу з воротами із конусів

- Провести м'яч до воріт із конусів.
- Збільшуючи швидкість, раптово змінити напрямок руху.
- Різні техніки зміни напрямку.

По можливості, давайте гравцям втілювати їхні власні ідеї – таким чином ви підтримаєте їхню креативність.

Варіанти

- Гравці ведуть м'яч від одного конуса до другого, роблять навколо нього коло і повертаються до першого конуса.
- Різні техніки розвороту на 180°: на зовнішньому чи внутрішньому боках ступні, на подушечках, опускаючись потім на всю підошву, тощо.

Основна частина 40 хв.

ФАЗА 1 – 20 ХВИЛИН



Змагання із дриблінгу

- ☉ Змагання починається за сигналом тренера.
- ☉ Всі гравці по черзі б'ють по воротах.
- ☉ Змагання: яка команда заб'є більше голів?

Опорні пункти

- ✓ Ігри і вправи з м'ячами
- ✓ Дотримання правил

ФАЗА 2 – 20 ХВИЛИН



Дриблінг-квач

- ☉ Двоє гравців пасують один одному м'яч через ворота з конусів: один із гравців – водить.
- ☉ Другий гравець дає м'ячу прокотитися між ніг і намагається втекти й зберегти м'яч, проводячи його через інші ворота.

Варіанти

- ☉ За сигналом тренера стартують лише перші гравці обох команд: гол гравця із найшвидшим дриблінгом зараховується як два.
- ☉ Відстань до воріт та розмітку можна варіювати, ускладнюючи таким чином завдання.

Багато тренуйтеся як із сильнішими, так і з слабшими гравцями, якщо прагнете успіху в команді та як команда.

Варіанти


- ☉ Той, хто отримав пас, має провести м'яч крізь двоє воріт із конусів.
- ☉ Суперник має відібрати м'яч і провести його через ворота з конусів.
- ☉ Після кожного кола команди переформуються. Таким чином гравці мають можливість розвинути толерантне ставлення до суперників.

Рекомендації

- Під час виправлень зосереджуйтесь на технічно-тактичних деталях.
- Втручайтесь одразу після неправильної дії. Пропозиції щодо поліпшення завжди мають бути сформульовані позитивно.
- Що менше різних організаційних форм використано протягом тренування, то вища його ефективність. Уникайте тривалого очікування.
- Поділіть команду на ще менші групи.
- Кожен потребує шансу на успіх. Обираючи прийоми та вправи, зважайте на індивідуальні вміння гравців. Варіюйте вправи.

Заклучна 20 хв.

ФАЗА 1 – 10 ХВИЛИН



4-на-4 на ворота для дриблінгу

- ☉ Щоб забити гол 4-на-4, потрібно провести м'яч через маленькі ворота. Після голу м'яч переходить до іншої команди.
- ☉ Тривалість гри: 5 хв.

Опорні пункти

- ✓ Ігри і вправи з м'ячами
- ✓ Дотримання правил


4-на-4 на ворота для дриблінгу

- ☉ Щоб забити гол 4-на-4, потрібно провести м'яч через маленькі ворота. Після голу м'яч переходить до іншої команди.
- ☉ Тривалість гри: 5 хв.

Варіанти

- ☉ Поставте троє маленьких воріт на бокових лініях поля.
- ☉ Так само – 3-на-3.
- ☉ Забивши гол, команда залишає м'яч у себе.

ФАЗА 2 – 10 ХВИЛИН



4-на-4 на ворота для дриблінгу

- ☉ Та сама гра, тільки тепер по воротах можна бити.

Дозвольте гравцям розробити свої власні правила.






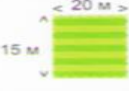






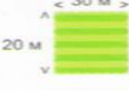



Варіанти

- ☉ Поставте троє маленьких воріт на бокових лініях поля.
- ☉ Так само – 3-на-3.
- ☉ Забивши гол, команда залишає м'яч у себе.

Рекомендації

- Розвивайте креативність дітей, залишаючи їм вільний простір для різних форм гри.
- На кожному тренуванні навчайте дітей основам спорту й координації за допомогою комплексу різних форм тренування.
- Мотивація і радість від гри в футбол - це найважливіший стандарт тренування. Обирайте й випробуйте різні форми гри та вправ.
- Помічайте кожного гравця, завжди хваліть і мотивуйте його! Будьте терплячими!

Схема тренування 2

<p>РОЗМИНКА</p>  <p>20 хвилин</p>	  <p>1 м'яч для кожного гравця</p>  <p>6 конусів</p>  <p>10-1 покришок чи обручів</p>
<p>ОСНОВНА ЧАСТИНА</p>  <p>40 хвилин</p>	  <p>10 м'ячів</p>  <p>8 конусів</p>  <p>манишки для половини гравців</p>  <p>1 ворота</p>  <p>2 дерев'яні планки чи лавки</p>  <p>2 обручі</p>
<p>ЗАВЕРШЕННЯ</p>  <p>20 хвилин</p>	  <p>2-3 м'ячі</p>  <p>6 конусів</p>  <p>манишки для половини гравців</p>  <p>2 воріт</p>

Розминка 20 хв.

ФАЗА 1 – 10 ХВИЛИН



Полювання на покришки

- Розкладіть на 1-2 покришки менше, ніж дітей.
- Гравці ведуть м'ячі поміж покришок.
- За сигналом тренера кожен гравець має захопити собі одну покришку, ставши на неї ногою.
- Гравці, які не встигли зайняти покришку, отримують мінус-бал.
- Тривалість гри: 5 хвилин. Виграє той, у кого найменше мінус-балів.

Варіанти і рекомендації

- Гравці ведуть м'ячі поміж покришок.
- Перед тим як за сигналом тренера зайняти покришку, вони мають виконати додаткову вправу, наприклад, тричі руками підкинути м'яч у повітря і зловити його.
- Поступово забирайте з майданчика по одній покришці.
- На початку дайте дітям трохи довше поводити м'яч між покришок.
- Якщо можливо, замість покришок використовуйте мати. Щоб зайняти мат, гравцю треба ногою забити на нього м'яч.

Ігри-змагання мотивують гравців та поліпшують їхні вміння приймати перемоги й поразки.

ФАЗА 2 – 10 ХВИЛИН



Вправи з покришками

- ☛ Учасники виконують цю вправу з м'ячем у руках.
- ☛ Б'ють м'яч об землю перед собою поміж покришок.
- ☛ Б'ють м'яч збоку від себе поміж покришок.
- ☛ Б'ють м'яч позад себе поміж покришок.
- ☛ Змагання: за сигналом всі учасники щодоуху біжать з м'ячами в руках, по разі б'ючи ними всередині кожної покришки. Хто закінчить першим?

Варіанти і рекомендації

- ☛ Змагання: гравці мають пробігти з м'ячами у руках до кожної покришки, двічі б'ючи своїми м'ячами в кожній покришці.
- ☛ Змагання: гравці біжать з м'ячами в руках від покришки до покришки, б'ючи ними також і поміж покришок.
- ☛ Групове змагання: один із членів групи виконує вправу, закінчивши, «дає п'ять» іншому, як на естафеті. Яка команда закінчить першою?
- ☛ Слабшим дітям можна дозволити брати м'яч у дві руки, перед тим як вдарити ним об землю.
- ☛ Додайте мотиваційну вправу, наприклад: «Хто зможе пройти цей маршрут із м'ячем за 30 секунд?»

Основна частина, 40 частин

Опорні пункти

- ✓ Гру з м'ячем та удари по воротах слід чергувати кожні 6 хвилин

ФАЗА 1 – 20 ХВИЛИН



Гра з м'ячем і удари по воротах 1

- ☛ Дві команди грають одна проти одної на одній половині поля.
- ☛ Третя команда вправляється з ударів по воротах на іншій половині.

Поле 1: Обидві команди грають руками. З м'ячем у руках гравці можуть зробити не більше трьох кроків.

- ☛ Поставте по 1 гравцю з кожної команди на коробки на бокових лініях, щоб вони тримали обручі.

Рекомендації

- ☛ Якщо можливо, розмістіть по двоє гравців із кожної команди на бічних лініях.
- ☛ Четверо чи п'ятеро гравців можуть грати одночасно!
- ☛ Якщо простору не дуже багато, дайте третій групі вправу, яка не потребує багато місця, наприклад, вправлятися у пасуванні об стіну. Також можна використати волейбол чи гандбол!

ФАЗА 2 – 20 ХВИЛИН



- Позаду лінії воріт суперника стоять по одному гравцю з конусами, які вони тримають догори дном.
- Мета гри – закинути м'яч у конус свого гравця. Бажано використовувати менший м'яч – гімнастичний або гандбольний.

Поле 2: Розмістіть дві довгі лави по діагоналі до воріт та голкіпера.

- Кожна лавка пронумерована.
- Перший гравець починає дриблінг. Коли тренер називає номер лави, гравець має одразу ж вдарити по ній м'ячем. Коли м'яч зрикошетив, гравець може забити його у ворота.
- Хто заб'є найбільше голів протягом заданого часу?

Гра з м'ячем і удари по воротах 2

- 2 команди грають одна проти одної на одній половині поля.
- Третя команда вправляється з ударів по воротах на іншій половині.

Поле 1: Гра на ворота з конусів 6-на-6.

- Обидві команди грають руками. М'яч можна бити об землю, проте з м'ячем у руках можна зробити не більше трьох кроків.

Рекомендації

- Якщо можливо, дозвольте грати на воротах одразу двом гравцям із кожної команди.
- Четверо чи п'ятеро гравців можуть грати одночасно!
- Якщо простору не дуже багато, дайте третій групі вправу, яка не потребує багато місця, наприклад, вправлятися у пасуванні об стіну.
- Також можна використати волейбол чи гандбол!

Завершення, 20 хвилин

ФАЗА 1



Групові ігри на зразок цієї зміцнюють командний дух!

Гра на виліт

- Розділіть гравців на три команди.
- Поставте по воротарю на кожні ворота.
- Дві команди грають одна проти одної; третя команда залишається на бічній лінії.
- Команда, що забила гол, лишається на полі, але має змінити напрямок і знову атакувати.
- Друга команда міняється місцями з командою на бічній лінії.
- Яка команда першою заб'є п'ять голів?

Варіанти і рекомендації

- Нова команда отримує м'яч.
- Після зміни команд тренер вибиває м'яч на поле.
- Команда на бічній лінії має бути готова в будь-який момент вийти на поле; щойно гол забито, вона має вийти на правильну половину поля!
- Перевагою є відсутність довгих періодів чекання.