

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

**Гавриков Роман Євгенович**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ В.В. Ворона

кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець

\_\_\_\_\_ Р.Є. Гавриков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Вікові особливості дітей старшого шкільного віку... ..	7
1.2. Характеристика фізичної підготовки футболістів .....	11
1.3. Методи та засоби фізичної підготовки на секційних заняттях з футболу.....	14
Висновки до розділу 1 .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>24</b>
2.1. Методи дослідження .....	24
2.2. Організація дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ .....</b>	<b>30</b>
3.1. Розробка рекомендацій до навчально-тренувального процесу юних футболістів 15-16 років.....	30
3.2. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів..	34
Висновки до розділу 3 .....	43
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** В останні роки особливої актуальності набула фізична підготовка серед учнів навчальних закладів як спортивного, так і загальноосвітнього рівня. В той же час існують проблеми і суперечності, щодо використання засобів футболу з метою зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості учнів. Головними перепонами виступають: недостатнє фінансування, невідповідність кваліфікації тренерів, нестача кадрів, низький рівень доходів населення [68].

На сьогодні у футболі активно порушуються питання підвищення спортивної майстерності юних гравців завдяки розвитку і вдосконаленню різних сторін підготовленості. Особливе значення набуває система багаторічної підготовки юних футболістів, якій присвячено праці В. В. Варюшина [7]; В. Губи, А. Стули [15]; В. М. Костюкевича [25]; О. Б. Лапшина [28]; Г. А. Лисенчука [31] та інших.

Багато наукових і методичних праць присвячені теоретичним і методичним аспектам різних видів підготовки (А. В. Антіпов та ін [3]; М. А. Годик [12]; В. І. Кострикін [23]); особливостям розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей юних футболістів (Г. Коломойця [22]; І. Г. Максименко [33]).

Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, та фізичної підготовки гравців. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями юних футболістів. По-друге, вплив засобів футболу на фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навиками гри. Для рівномірного навантаження на заняттях, необхідно використовувати широкий арсенал загально-розвиваючих і

спеціальних а також підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає впливати лише з 14-15 і особливо в 15-16 років, коли змагання проходять декілька днів підряд.

В умовах загальноосвітніх навчальних закладів під час секційної роботи також є доцільним покращувати рівень фізичної підготовленості учнів. В Україні активно ведеться пропаганда щодо проведення секційних занять з різних видів спорту в різних закладах освіти, в тому числі і з футболу.

На державному рівні реалізація секційної роботи з виду спорту «Футбол» здійснюється у вигляді гуртків: «Проведення занять в гуртках з футболу в загальноосвітній школі є одною з найважливіших умов реалізації системи освіти в дитячо-юнацькому футболі в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в юнацькому футболі» [35].

Отже, малодослідженим питанням залишається реалізація ефективної роботи в закладах освіти під час секційних занять з футболу, а особливо фізичної підготовки футболістів, що і визначило актуальність кваліфікаційної роботи.

**Мета дослідження** – визначити особливості фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень та практичної діяльності щодо проблеми дослідження.
2. Вивчити організаційно-методичні умови фізичної підготовки футболістів старшого шкільного віку в процесі секційних занять з футболу.
3. Обґрунтувати ефективність організаційно-методичних рекомендацій щодо фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з футболу учнів в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – засоби і методи фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

Для вирішення поставлених задач нами були використані наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що :

- доповнено дані щодо показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості футболістів 15-16 років, які займаються в умовах секційних занять;
- визначено ефективність навчально-тренувального процесу за програмою гурткової роботи за показниками фізичної підготовленості футболістів 15-16 років;

**Практична значущість отриманих результатів.** Розроблено й упроваджено організаційно-методичні рекомендації щодо фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять.

Результати дослідження можуть бути використані в навчальному і тренувальному процесі з футболу в закладах ДЮСШ та закладах загальної середньої освіти в процесі урочної і гурткової роботи.

**Апробація результатів роботи.** Результати магістерської роботи висвітлені на I студентській Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (Суми, 2021 р.).

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з 3 розділів, 1 додатку, 13 рисунків, 8 таблиць. Загальний обсяг сторінок – 62, використаних джерел 48.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

#### 1.1. Вікові особливості дітей старшого шкільного віку

На думку фахівців теорії й практики спорту сучасний футбол характеризується значною напруженістю ігровою діяльністю, що висуває ряд жорстких вимог до підготовленості спортсменів, а саме [16]:

- здатності до вияву максимальних м'язових зусиль;
- вміння ефективно виконувати роботу в умовах, що постійно змінюються;
- здатність виконувати тривалу за часом та обсягом рухову діяльність;
- вміння витримувати темп гри, інтенсивність якої постійно зростає;
- здатність вступати у жорстку інколи силову боротьбу на різних ділянках поля;
- вміння витримувати різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження;
- здатність до відновлення в умовах нерівномірного чергування періодів роботи та відпочинку.

Ефективна реалізація зазначених вимог забезпечується не лише шляхом оптимізації техніко-тактичної підготовки гравців а й, значною мірою, досягненням та збереженням високого рівня працездатності футболістів [30].

Аналіз останніх досліджень щодо оптимізації сучасної підготовки футболістів дозволяє констатувати, що одним із найактуальніших питань зазначеної галузі є раціональна організація та планування заходів по збереженню та відновленню працездатності гравців у системі тренувальної та змагальної діяльності [21].

В учнів старшого шкільного віку завершується морфо-функціональне дозрівання організму, ріст серця може випереджати ріст судин, дихальний обсяг збільшується, закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка, закріплюються і вдосконалюються психічні властивості, зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Зміни фізичних та психічних властивостей юнацького віку описані в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

### Зміни під час юнацького віку

Зміни під час юнацького віку
<p><i>1. Завершується морфо-функціональне дозрівання організму.</i></p> <p>У дітей старшого шкільного віку завершується морфо-функціональне дозрівання, тому часто формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня.</p>
<p><i>2. Ріст серця та ріст кровоносних судин.</i></p> <p>У період статевого дозрівання зазвичай ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати для кожного фізичні навантаження.</p>
<p><i>3. Збільшення дихального обсягу.</i></p> <p>Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5-1,8 рази, швидкість та об'єм повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг повітря досягає величини, яка характерна для дорослих.</p>
<p><i>4. Закінчення процесу окостеніння кістяка.</i></p> <p>В учнів розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток апарата супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок, тому м'язова система розвивається нерівномірно.</p>

*5. Закріплення і вдосконалення психічних властивостей.*

У юнацькому віці значною мірою розвиваються психічні властивості, відбуваються різкі зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення стають у старшокласників більш організованими та чіткими, розвиваються абстрактне мислення, логічна пам'ять, творча уява.

*6. Формування основних рис особистості.*

У юнаків і дівчат набувають розвитку основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їхня поведінка відрізняється свідомими критичними установками, з'являються прагнення висловити власні судження. Більш об'єктивною стає самооцінка, мотиви вчинків набувають чіткого вираження соціальних рис. Коло інтересів розширяється, потреби та їх характер стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості.

Періодизація юнацького віку співпадає з навчанням у старших класах. Як відомо, цей період є дуже складним для школярів з точки зору інтенсивності навчальної діяльності і є дуже емоційно напруженим.

«Юнацький вік - це вік, в якому формуються ідеї і принципи здорового способу життя нації та зокрема окремих людей. Здоров'я цих людей у даний період нерозривно пов'язане з їхнім психологічним та фізичним розвитком. Відбуваються кардинальні зміни в організмі, в особистості, психологічне та соціальне дозрівання» [45].

Межа юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації знаходиться на різному рівні паспортного віку. За даними літератури, юнацьким віком прийнято вважати період який починається у дівчат з 16 років і з 17 років у хлопців [42, 43].

Можливо означити вікові особливості учнів старшого шкільного віку, які необхідно обов'язково враховувати в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя, до яких відносяться:

- морфо-функціональний розвиток;
- розвиток фізичних якостей;
- психологічні властивості юнацького віку [4].

Вагомий вплив на фізичний розвиток учнів старшого шкільного віку мають рухи, фізичні вправи. Обмеження та нестача рухової активності (так звана гіпокінезія) негативно позначається на формуванні та розвитку організму.

Результати досліджень Чижик В.В., Романюк В.П показали, що: «життєва ємність легень (ЖЄЛ) у хлопців з віком збільшується паралельно із збільшенням розмірів грудної клітки, подібна тенденція виявлена і в інших дослідженнях. При цьому в літературі відмічена тісна кореляція між показниками ЖЄЛ і антропометричними параметрами, зокрема, довжиною тіла» [47].

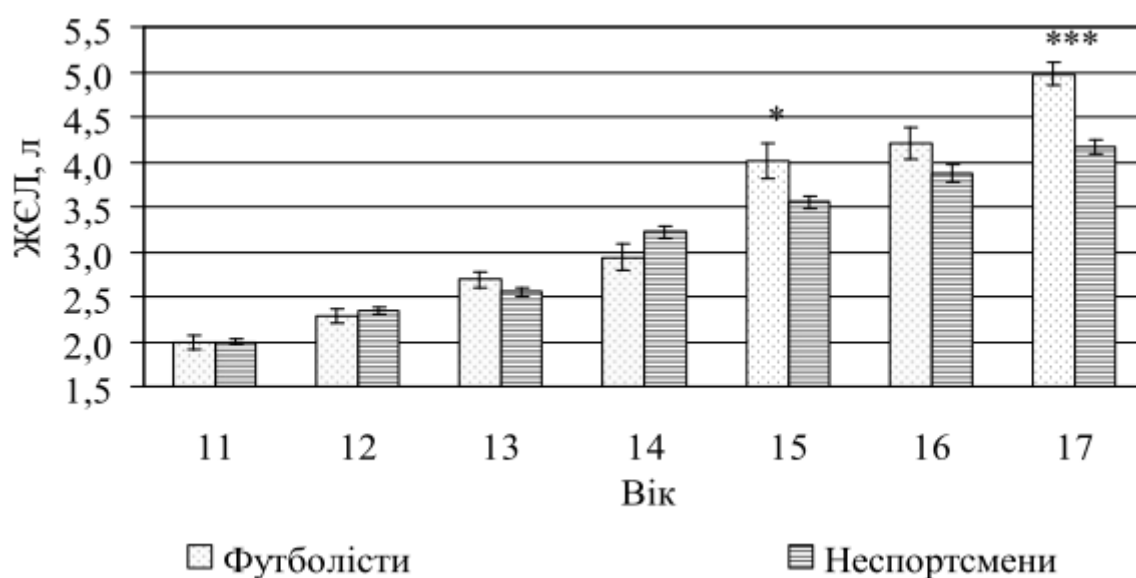


Рис. 1.1. Дані досліджень Чижик В.В., Романюк В.П. вікової динаміка розвитку життєвої ємності легень у юних футболістів [47]

## 1.2. Характеристика фізичної підготовки футболістів

В футболі не можливо досягти високих спортивних результатів не маючи належного рівня фізичної підготовки та розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність, з поєднанням відповідно до особливостей міні-футболу. Саме через це процес фізичної підготовки необхідно проводити в єдності з процесом вдосконалення техніки виконання спеціальних футбольних вправ і є провідним в тренуванні спортсменів.

«Фізична підготовка футболістів повинна мати певний спеціалізований напрямок і цим, з одного боку, сприяти всебічному розвитку спеціальних фізичних якостей і навичок, а з іншого боку, доповнюючи спеціальне тренування, забезпечувати повноцінне рішення оздоровчих завдань спорту» [9].

«Всебічна фізична підготовка викликає в організмі необхідну перебудову всіх фізіологічних функцій і забезпечує гармонійний розвиток всього організму в цілому» [21].

В. Ищенко, Г. Лисенчук, В. Дараган наголошують на тому, що мета ЗФП, перш за все, вдосконалення функціональних можливостей футболістів, розвиток провідних для футболістів якостей і здібностей, рухових вмінь, які вдосконалюють прийоми і дії у грі. СФП має мету виховувати фізичні здібності до специфічних ігрових дій у футболі. При підборі засобів ФП потрібно враховувати те що кожна вправа може впливати вибірково на виховання окремих якостей, а також на їх взаємозалежність [21].

Проведений експеримент авторів [21] виявив суттєву різницю між показниками фізичної підготовленості представників команд вищої, першої і другої ліги чемпіонату України з футболу, що свідчить про необхідність звертати увагу на розвиток фізичних якостей футболістів вже з юного віку.

Основними завданнями фізичної підготовки спортсменів з футболу є:

1. Сприяння підвищенню загального рівня фізичного розвитку спортсменів та їх функціональних можливостей.
2. Розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість), та пов'язаних з ними уміння, навички і здібності, що

сприяють ефективній ігровій діяльності (швидкісно-силові здібності, потужність металевих рухів, спеціальна витривалість, ігрова спритність і стрибучість) [6].

На думку В. М. Платонова [40], «фізична підготовка являє собою набір функціональних систем організму спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, і рівень розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, сила, витривалість, спритність (координаційні здібності) і гнучкість». В учнів на момент початку занять футболом основними показниками в цій структурі показників є:

- зв'язок між фізичною та технічною підготовленістю (31,5%);
- фізичний розвиток (16%);
- орієнтовна основа рухової дії (7,2%).

Фізична підготовка в основному поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну (СФП) (табл. 1.2) [24].

Таблиця 1.2

### Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка: загальна (ЗФП) та спеціальна (СФП)	
ЗФП являє собою процес розвитку фізичних якостей, що не мають специфічних для обраного виду спорту, але обумовлюють підвищення рівня спортивної діяльності, та підвищення загальної та спеціальної працездатності.	СФП являє собою процес розвитку здібностей, що відповідають специфіці обраного того чи іншого виду спорту. При цьому вона орієнтується на максимальний ступінь їх подальшого розвитку. В тренувальній роботі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані між собою.

Загальна і спеціальна фізична підготовка пов'язані та доповнюють одна одну. З одного боку вони залежать від особливостей гри та тактичних дій, а з іншого - показують можливості дій футболіста в тренуваннях та змаганнях. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості гравцем, у подальшій його

діяльності, з точки зору психології, надає впевненості у виконанні змагальних вправ і при участі в змаганнях [15].

Загальна фізична підготовка футболіста включає загальновідомі вправи з таких видів спорту, як гімнастика, легка атлетика, плавання, фітнес та різні спортивні ігри. Вона передбачає комплексний підбір вправ з акцентом на загально-розвиваючі вправи [46].

На рисунку 1.2. представлені групи засобів загальної і спеціальної підготовки футболістів.



Рис. 1.2. Спрямованість груп засобів ЗФП і СФП футболістів

Спеціальна фізична підготовка займає важливу роль у формуванні рухових здібностей юних футболістів і тісно пов'язана з технічними, тактичними особливостями гри, показниками навантаження під час змагань і з психічним напруженням. СФП доцільно здійснювати при тісному взаємозв'язку таких компонентів, як володіння і вдосконалення специфічних умінь та навичок з футболу при врахуванні всіх умов і характеру їх використання гравцями в ігрових ситуаціях [5].

За допомогою загальних та спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, можливе удосконалення виконання окремих технічних прийомів. Для цього зазвичай застосовують загальні та в основному спеціальні вправи, які є подібними за характером виконання та структурі з тим чи іншим технічним прийомом або його окремими елементами [64].

Основну роль у загальної та спеціальної фізичної підготовки футболіста відіграють такі якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Саме ці фізичні якості дають змогу відобразити конкретний рівень рухових навичок та можливостей юного футболіста і його фізичний стан.

Отже, фізична підготовка являє процес розвитку фізичних здібностей, який пов'язаний з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму так і спеціального рівня, також різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Таким чином можна сказати, що фізична підготовка включає розвиток основних фізичних якостей а саме: сили, витривалості, швидкості, спритності. Засобами розвитку всіх цих якостей є фізичні вправи різної спрямованості.

### **1.3. Методи та засоби фізичної підготовки на секційних заняттях з футболу**

ФП футболістів – це важливий фактор, який безпосередньо впливає на продуктивність командних, групових й індивідуальних дій техніко-тактичного характеру. Це пов'язано з тим, що розвиток фізичних якостей і здібностей має пропорційну залежність від рівня оволодіння гравцем арсеналом технічних

прийомів гри і тактикою. Також, рівень показників функціонального стану організму та оволодіння футболістами навичками гри залежить від використання засобів футболу для різностороннього фізичного розвитку. Найбільшої актуальності рівень фізичної підготовленості футболістів набуває під час змагальної діяльності, яка у юних футболістів починається у віці з 14-15 і набуває особливої важливості в 16–17 років, коли тривалість змагань не обмежується одним днем [11].

В процесі тренування футболістів розвиваються складні рухові навички. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів.

За В. М. Платоновим, «фізична підготовка починається з силової підготовки: по-перше, наявність певного рівня розвитку сили є умовою будь-якого руху, по-друге, сила лежить в основі прояву різних фізичних якостей».

У фізичній підготовці футболіста найчастіше застосовують такі категорії сили:

- статична сила (здатність розвитку максимальної сили в статичному режимі діяльності).
- динамічна сила (здатність розвитку зусилля в кілька разів поспіль за певний час в умовах швидкого);
- вибухова сила (здатність розвитку максимального зусилля за дуже короткий проміжок часу) [40].

«Засобами розвитку сили є вправи, наприклад: важкими та легкими гантелями, набивними м'ячами, лавками, свинцевими жилетами та інші ; також є вправи на снарядах: силова гімнастика; подолання ваги власного тіла, а саме повороти, нахили, присідання, стрибки; біг вгору по сходах; вправи на відбивання м'яча, необхідні для футболу, також гра головою у стрибку та протиборство в повітрі» [3].

Основу методики розвитку силових здібностей визначає багаторазове відтворення основних типів м'язових скорочень здійснюваних в силових

вправах, виконуваних в наступних режимах: а) ізометричному; б) ізотонічному; в) ізокінетичному.

Спритність буває загальна та спеціальна. Загальна спритність – є основою спеціальної спритності, що виконується гравцем у процесі підготовки з використанням різних форм та методів фізичного виховання. Спеціальною спритністю називають вміння гнучко та рівномірно пристосовувати свої рухи до змінної ігрової ситуації, зберігаючи координацію, точність і високий рівень рухової активності [11].

Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. [46] пропонують специфічні і неспецифічні засоби розвитку спритності юних футболістів (рис. 1.3).

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекиди вперед і назад з упору присівши.</li> <li>2. Серії перекидів: один вперед, один назад.</li> <li>3. Перекиди вперед і назад через плече.</li> <li>4. Опорні стрибки: ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла».</li> <li>5. Просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями).</li> <li>6. Стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди.</li> <li>7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, фішками).</li> <li>8. Стрибки вгору-вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліна) і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидає партнер.</li> <li>9. Виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі (повільному, середньому, швидкому), з великою і малою амплітудою</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекиди вперед і назад з м'ячем у руках.</li> <li>2. Підкинути м'яч угору, зробити перекид уперед, зловити м'яч, що опускається.</li> <li>3. Те ж, але після перекиду швидко встати, стрибнути вгору і зловити м'яч.</li> <li>4. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою.</li> <li>5. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, фішками тощо) на різній швидкості.</li> <li>6. Підкинути м'яч руками вперед-вгору, зробити перекид вперед (на траві, маті), встати і після того, як м'яч торкнеться землі, здійснювати ведення, змінюючи напрямок руху.</li> <li>7. З відстані 7–8 кроків руками з-за голови спрямовувати м'яч у стінку, зробити перекид вперед і зловити м'яч, що відскочив від стінки.</li> <li>8. Встати з партнером на відстань 3 м один від одного і жонглювати м'ячем ногами. За сигналом третього гравця легкими ударами спрямовувати м'яч один одному. Приймавши м'яч, продовжити жонглювати ним тощо.</li> <li>9. Жонглювання тенісним м'ячем.</li> <li>10. Стрибок-перекид через перешкоду або в отвір накачаної автомобільної камери з подальшим м'яким приземленням у групуванні.</li> <li>11. Стрибок вгору з розбігу поштовхом однієї ноги з перестрибуванням через мотузку на висоті 30–40 см з подальшим виконанням удару головою по м'ячу після накидання партнером</li> </ol>

Рис. 1.3. Дані авторів щодо специфічних та неспецифічних засобів розвитку спритності юних футболістів [46]

Розвиток спритності складається з розвитку здатності розвивати координаційно-складні рухові дії та розвитку здатності перебудовувати рухову активність відповідно до вимог змінної обстановки. Для розвитку спритності використовують різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Головний принцип добору вправ – якомога більше різноманітності.

Під швидкісними здібностями розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу.

Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. [46] пропонують специфічні і неспецифічні засоби розвитку швидкості юних футболістів (рис. 1.4).

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
1. Повторне пробігання коротких відрізків від 10 до 6 м.	1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м. Повторити 3–4 рази.
2. Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.	2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім здійснити ривок за м'ячем і повільно повернутися на вихідну позицію. Повторити 3–4 рази.
3. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна впродовж 10 с. Повторити 3–4 рази.	3. Повільне ведення м'яча. За сигналом спрямувати його вперед низом і здійснити в цьому напрямку ривок. Підхопивши м'яч, продовжити повільне його ведення. Зробити таким чином 3–4 ривки.
4. Біг з різкими зупинками за сигналом тренера.	4. Жонгливання м'яча ногами, стоячи спиною до напрямку руху.
5. Стрибковий біг. При бігу необхідно по черзі відштовхуватися то однією, то другою ногою за рахунок посиленого розгинання стегна і стопи. Руки при цьому активно допомагають рухові. Вправа виконується швидкими короткими рухами (поштовхами) вперед-вгору.	За сигналом тренера повернутися кругом і швидко вести м'яч на відстані 20–30 м. Після паузи знову виконати вправу.
6. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10,15 і 20 м.	5. Один з гравців веде м'яч по прямій, потім раптово спрямує м'яч низом уперед, а сам відходить убік. Його партнер здійснює ривок за м'ячем і, підхопивши його, веде в повільному темпі тощо.
7. Швидкий біг на 10–15 м з виконанням декількох перекидів вперед.	6. Два гравці стають на відстані 5 м. один від одного. Один з них спрямовує м'яч низом у бік партнера. Той підстрибує над м'ячем, що котиться, пропускає його під собою, а потім повертається і здійснює ривок за м'ячем. Після цього партнери міняються ролями. Кожен робить по 3–4 ривки за м'ячем.
8. Швидкий біг на 8–10 м з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.	7. Зробити ривок до м'яча, який лежить на відстані 10–12 кроків, і виконати удар, намагаючись потрапити у намічену ціль. М'яч знаходиться на відстані 8–10 кроків від неї. Повторити вправу 4–5 разів.
9. Біг під ухил. Виконується з широкою і вільною амплітудою рухів з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.	8. Вести м'яч, різко зупинитися і зробити ривок на відстань 5–6 кроків у сторону. Виконати 5–6 таких прискорень
10. Біг сходинками вгору. Виконується у швидкому темпі	

Рис. 1.4. Дані авторів щодо специфічних та неспецифічних засобів розвитку швидкості юних футболістів [46]

При розвитку швидкості основним є повторний метод виконання вправ. При цьому основним завданням є прагнення до підвищення швидкості від повторення до повторення. Саме відповідно до цієї завданням визначаються всі параметри навантаження виконуваних вправ: довжина пробігаємо відрізків, число повторень, інтервали відпочинку та ін..

Гнучкість футболіста проявляється в його здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Серед рухів під час гри у футбол, які відповідають даній характеристиці, слід відмітити виконання ударів, ударів по м'ячу на льоту; виконання різких зупинок і перехоплень м'яча; виконання підкатів.

Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. [46] пропонують специфічні і неспецифічні засоби розвитку гнучкості юних футболістів (рис. 1.5).

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору.</li> <li>2. Колові (вісімкою) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед.</li> <li>3. З різних вихідних положень (руки вгору, вниз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами. Те саме з легкими гантелями.</li> <li>4. У положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи і згинаючи ноги.</li> <li>5. З положення сидячи (ноги разом, нарізно) нахили вперед, дістаючи або захоплюючи пальці ніг.</li> <li>6. З різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) нахили назад з максимальною амплітудою.</li> <li>7. Під час повільного бігу стрибки вгору, імітуючи удари головою по м'ячу.</li> <li>8. Під час повільного бігу стрибки вгору з поворотом на 90–180°.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захоплення стопами витягнутих ніг м'яча з підніманням ніг на 45°.</li> <li>2. Те саме, з наступним згинанням і розгинанням стоп.</li> <li>3. Діставання в стрибку підвішеного до стійки м'яча.</li> <li>4. Накидання м'яча партнерові з відстані 3–4 кроків від нього. Партнер у стрибку головою повинен спрямовувати м'яч назад. Періодично партнери міняються ролями.</li> <li>5. Присідання в парах спиною один до одного з затиснутим між спинами м'ячем.</li> <li>6. Те саме, але з двома м'ячами.</li> <li>7. Згинання та розгинання ніг у колінних суглобах із затиснутим між стопами м'ячем (лежачи на животі). При цьому п'яти торкаються сідниць.</li> <li>8. Стрибки вгору з затиснутим між стопами м'ячем з намаганням торкнутися колінами грудей.</li> <li>9. Згинання ніг до торкання пальцями поверхні поля за головою з положення лежачи на спині із затиснутим між стопами м'ячем</li> </ol>

Рис. 1.5. Дані авторів щодо специфічних та неспецифічних засобів розвитку гнучкості юних футболістів [46]

«Витривалість – це здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі. Форми прояву витривалості дуже різноманітні: розрізняють витривалість до швидкісної, силової, швидкісно-силової роботи тощо» [3].

«Загальна витривалість - це здатність гравця в тривалий період виконувати рухи середньої інтенсивності, використовуючи всі функціональні можливості свого організму (особливо серцево-судинної та дихальних систем). Працюють всі групи м'язів, що позитивно впливає на спеціальну витривалість.

Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. [46] пропонують специфічні і неспецифічні засоби розвитку витривалості юних футболістів (рис. 1.6).

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
1. Біг по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою впродовж 20–40 хв. 2. 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. 3. Гра в баскетбол. 4. Плавання. 5. Участь у різноманітних рухливих іграх	1. Ведення м'яча в рівномірному темпі на відстань 50–60 метрів. 2. Ведення м'яча від одних воріт до інших з наступним ударом по воротах з відстані 15 метрів. Після удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів. Повторень – 3–4 рази. 3. Накидати м'яч партнерові так, щоб він у стрибку ударом головою відправляв м'яч назад. Відстань між партнерами 4–5 кроків. Після 20–25 разів помінятися ролями. 4. Стати на відстані 6–7 кроків від партнера, просуватися вперед на відстань 50–60 метрів, у русі передаючи один одному м'яч. 5. Гра «Відбери м'яч». На полі позначається чотирикутник 10x20 метрів. Вести м'яч по чотирикутнику, намагаючись, щоб партнер як можна довше не міг відібрати м'яч. Після відбору м'яча партнери міняються ролями. 6. Гра «Точна передача». У кожній команді однакова кількість гравців (4–6 чоловік). За жеребом одна з команд починає гру. Гравці цієї команди намагаються зробити один одному якомога більше передач, щоб м'яч не перехопили суперники.. У підсумку перемога присуджується команді, яка набрала більше очок. 7. Гра «На півполя». У складах команд по 6 чоловік. Команди грають без воротарів. Ворота завширшки 3 м зі стійок. Гравці грають 3 тайми з паузами для відпочинку 2 хв. Тривалість кожного тайму – 8 хв. 8. Гра «На все поле». У складах команд по 9 гравців. Вони грають на стандартному полі два тайми – по 25 хв кожен.

Рис. 1.6. Дані авторів щодо специфічних та неспецифічних засобів розвитку витривалості юних футболістів [46]

Спеціальна витривалість – це здатність футболіста виконувати складну рухову діяльність протягом тривалого часу і з високою інтенсивністю» [20].

За допомогою ігрових вправ з м'ячем розвивається спеціальна витривалість, що є необхідним для розв'язання ігрових завдань у ході матчу.

Метод максимальних зусиль, який передбачає виконання завдань, пов'язаних з необхідністю подолання максимального опору; метод неграничних обтяжень, де робота до відмови не вигідна в енергетичному відношенні; метод динамічних зусиль, де є максимальна силова напруга; «ударний» метод, який передбачає виконання спеціальних вправ з миттєвим подоланням.

«Розвиток фізичних якостей юних футболістів, що займаються футболом, здійснюється за допомогою найрізноманітніших методів: повторного, змінного, інтервального, рівномірного, темпового, контрольного, з максимальною інтенсивністю, з прискоренням, а також ігрового і змагального» [42].

Засоби і методи розвитку фізичних якостей футболістів показані в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

### Засоби і методи розвитку фізичних якостей юних футболістів

Фізична якість	Засоби розвитку	Методи розвитку
<b>Швидкість</b> - здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.	Вправи, що виконуються з прискоренням (ходьба, біг з поступово наростаючою швидкістю), на швидкість (добігти до фінішу якомога швидше), зі зміною темпу (БІГ повільний, швидкий і дуже швидкий) Рухливі ігри. Швидкісно-силові вправи: стрибки, метання. Вправи в розмахуванні, кружлянні, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимальною частотою	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторний</li> <li>• Змінний (з варіюючи ми прискореннями)</li> <li>• Ігровий</li> <li>• Змагальний</li> </ul>

Продовження табл. 1.3

<p><b>Спритність -</b> Здатність швидко оволодівати новими рухами їх поєднаннями, а також вміння діяти в умовах, що змінюються правильно, швидко і винахідливо</p>	<p>Фізичні вправи в основних рухах (ходьба і біг між предметами; з подоланням різних перешкод - пролізти в обруч, перестрибнути через предмет, метання, ігри в м'яч, стрибки, лазіння) Загальнорозвиваючі вправи з предметами різної форми, маси, об'єму. Рухливі ігри Спільні вправи удвох, невеликою групою з м'ячами, жердинами. Застосування незвичайних і. п. (біг з положення стоячи та на колінах).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Змагальний</li> <li>• Ігровий</li> </ul>
<p><b>Гнучкість</b> Здатність досягати найбільшої величини розмаху (амплітуди) рухів тіла в певному напрямку</p>	<p>Виконання фізичних вправ з великою амплітудою. Загальнорозвиваючі вправи з предметами і без них Стретчинг-система вправ, спрямованих на поліпшення гнучкості, підвищення рухливості суглобів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метод серійних вправ (тільки після розминки)</li> </ul>
<p><b>Витривалість</b> Здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її інтенсивності</p>	<p>Циклічні вправи: біг, ходьба</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метод безперервних вправ невеликої інтенсивності, повторних вправ або більш активних вправ з невеликими перервами</li> </ul>

Основними засобами підготовки футболістів є вправи – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, та інші.

Вони являють собою рухові дії, підібрані та використовуються в певний період для реалізації поставленого завдання.

Кількість застосовуваних вправ є надзвичайно великою у підготовці футболістів. Багато вправ суттєво відрізняються одна від одної як за формою, так і за змістом її проведення. Щоб вибрати конкретну вправу, необхідно в першу чергу чітко уявляти специфіку змісту цієї вправи.

Зміст фізичної вправи складають дії, які визначаються основними процесами, що відбуваються в організмі в ході тренування. Таким чином, кожна фізична вправа дає комплексний вплив на організм футболіста та дозволяє вирішувати ряд завдань в спортивній підготовці [40].

Згідно з особливостями футболу і завдань підготовки, всі основні засоби розділяють на специфічні ( вправи з м'ячем) та неспецифічні (вправи без м'яча).

Специфічні вправи, які використовуються в тренуванні футболістів, складаються з: змагальних та спеціальних [27, 29].

Спеціальні вправи - це рухові дії, які обумовлюють розвиток спортивних навичок, особливостей змагальної діяльності [30, 40].

Загальнопідготовчі вправи - це рухові дії, які є переважно засобом загальної підготовки футболіста. Вони вирішують завдання всебічного фізичного виховання та впливу на розвиток основних фізичних якостей, розвиток координаційних здібностей, також рухових навичок і вмінь.

«Спеціальнопідготовчі вправи - це рухові дії, які мають деяку схожість зі спеціальними вправами за формою, певною структурою і характером прояву фізичних і психічних якостей» [37, 39].

1. Техніка руху повинна гарантувати, що вона виконується максимально ефективно.

2. Вправи повинні бути настільки добре вивчені і освоєні у своєму виконанні, що зусилля волі направлено не на метод, а на швидкість виконання.

3. Тривалість вправ має бути такою, що в кінці її виконання швидкість не знижувалася від втоми. Тривалість тренування для юних футболістів не має перевищувати 9-10 секунд [25].

Планувальні і контрольні методи, які навантажень проводиться у футболі з використанням наступних характеристик [48].

### **Висновки до розділу 1**

1. Серед вікових особливостей є: завершення морфо-функціонального дозрівання організму, ріст серця, ріст судин, збільшення дихального обсягу, закінчення процесу окостеніння більшої частини кістяка, закріплення і вдосконалення психічних властивостей, зростання обсягу уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та формування основних рис особистості, закінчення становлення характеру.

2. Завданнями фізичної підготовки в футболі є підвищення загального рівня фізичного розвитку спортсменів та їх функціональних можливостей. А також, розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та пов'язаних з ними умінь, навик і здібностей, що сприяють ефективній ігровій діяльності.

Вдало організована фізична підготовка, яка спрямовується на забезпечення розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, певною мірою сприяє підвищенню функціональних можливостей спортсменів. Належний рівень розвитку функціональних можливостей футболістів, в свою чергу, забезпечує ефективне вирішення техніко-тактичних завдань в ході змагальної діяльності.

3. Основними методами фізичної підготовки на секційних заняттях з футболу є: метод динамічних зусиль, неграничних обтяжень, максимальних зусиль, ударний метод, метод статичних (ізометричних) зусиль, стотодинамічний метод, колового тренування, ігровий метод та метод повторних рухів.

Результати розділу висвітлені у публікації [9].

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених задач нами були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

#### **Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.**

Вивчення літератури проводилось для визначення стану досліджуваної проблеми з питань визначення та вдосконалення складових фізичної та психологічної підготовки футболістів, а саме:

- особливостей фізичної підготовки і методики розвитку рухових якостей футболістів;
- визначення засобів тренувань, що використовуються у підготовці футболістів;
- особливостей психологічної підготовки футболістів;

#### **Педагогічні спостереження**

Ми спостерігали за діями учнів як на уроках так тренувальних заняттях секцій з футболу. Нами оцінювались результати як процесу розвитку фізичних якостей так і успішності формування рухових умінь і навичок учнів.

Результати досліджень показали, що після впровадження в заняття активних, ігрових методів розвитку рухових якостей як загальних так спеціальних значно активізують навчально-тренувальний процес учнів.

### **Педагогічне тестування**

Для визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів застосовувалися тести, рекомендовані програмою ДЮСШ (табл. 2.1).

*Спеціальні педагогічні випробування.* Відбір тестів і контрольних вправ для дослідження фізичної діяльності юних футболістів проводився з урахуванням апробованих наявних в літературі, які характеризувались достатнім рівнем значущості.

До оцінки загальних фізичних якостей було віднесено такі тести:

1. Біг на 15 метрів зі старту.
2. Біг на 15 метрів з ходу.
3. Біг на 30 метрів зі старту.
4. Біг на 30 метрів ходу.
5. Біг на 400 метрів.
6. Човниковий біг 3x10 метрів.
7. Стрибок у довжину з місця, відштовхуючись двома ногами.

Тест виконується з положення стоячи, вистрибуванням з двох ніг одночасно з приземленням на дві ноги. Результат визначається від лінії старту і до межі торкання п'яток випробуваного. Тест виконується двічі з зарахуванням кращого результату.

8. Стрибок угору з місця, відштовхуючись двома ногами

Контроль за спеціальною фізичною підготовленістю використовувався за допомогою таких контрольних вправ:

Біг на 30 м з веденням м'яча (с).

По сигналу учасник намагається якомога швидше подолати відрізок дистанції (з обов'язковим дотиком - не менше ніж 10). Результат фіксувався на секундомірі з точністю до 0,1 с. Учаснику дається дві спроби. Кращий час зараховується [33, 41, 42].

Удар по м'ячу на дальність (м).

Під час виконання цього тестового завдання, необхідно щоб якомога сильніше вдарити по м'ячу, щоб він зміг пролетіти у повітрі найбільшу відстань.

Укидання м'яча на дальність (м).

Тестове завдання виконується з положення стоячи з ведведеними руками за голову в яких перебуває м'яч. Здійснюється відхилення тулубу назад з одночасним згинанням ніг у колінних суглобах. Кидання м'яча починається з енергійного випрямлення ніг. Далі випрямляється тулуб, руки та здійснюється кистьове зусилля у бік укидання. Виконується три укидання.

*Слалом.*

Виконується на відрізку в 30 м. Підкинути м'яч над головою не нижче ніж 2 м; ударом голови направити його вперед, прийняти будь-яким способом; обвести 4-и стійки і фінішувати, зупинив м'яч ногою за лінією фінішу. Одна спроба. Секундомір вмикається, коли м'яч торкається голови і зупиняється в момент припинення руху м'яча за лінією фінішу (рис. 2.1).

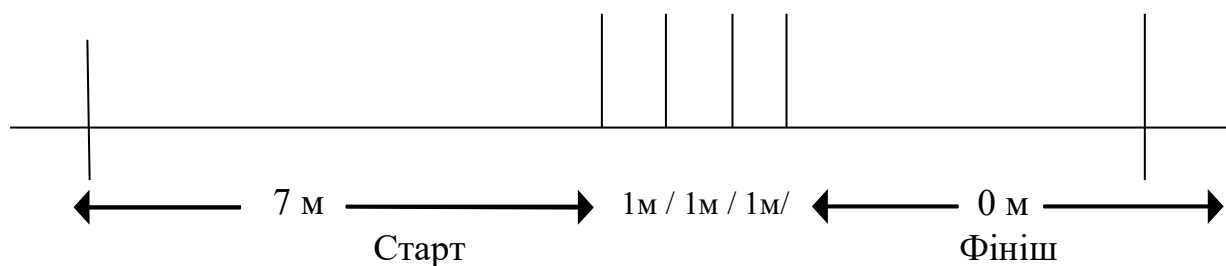


Рис. 2.1. План-схема слаломного ведення м'яча.

### **Педагогічний експеримент**

Основним методом проведення дослідження був педагогічний експеримент. Результати проведених досліджень аналізувались на початку і в кінці експерименту. Аналіз отриманих результатів проводився з пильною увагою щодо варіативності результатів кожної контрольної вправи та щодо суттєвості відмінностей отриманих результатів показників учнів 11 класів закладу загальної освіти. В зв'язку з тим, що в навчальних програмах

варіативного модуля «Футбол» як для урочних форм, так і гурткової роботи відсутні контрольні нормативи з фізичної підготовленості учнів, для порівняння нами використовувались перехідні контрольні нормативи ЗФП і СФП юних футболістів, які займаються за програмою ДЮСШ (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Контрольні нормативи ЗФП і СФП футболістів старшого віку, які займаються за програмою ДЮСШ**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років	
	15	16
<b>Загальна фізична підготовка</b>		
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,80
Біг на 30 м з місця, с	4,20	4,10
Біг на 30 м з ходу, с	4,15	4,0
Біг на 400 м, с	60,0	59,0
Човниковий біг, 3x10, с	7,20	7,10
Стрибок угору з місця, см	50,0	52,0
Стрибок у довжину з місця, см	260	270
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>		
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6
Удар по м'ячу на дальність, м	85	90
Укидання м'яча на дальність, м	23	26
Слалом (ведення м'яча), с	10,5	10,0

Педагогічний експеримент проходив на базі Конопотського закладу середньої освіти I-III ступенів» №9

### Методи математичної статистики

Для обробки експериментальних даних і обговорення результатів досліджень нами було використано методи середніх величин, порівняльної статистики та кореляційний аналіз.

Визначали: середнє арифметичне ( $X$ ), як узагальнену характеристику результатів вимірювання показників спортсменів; дисперсію ( $S$ ), середнє квадратичне відхилення ( $m$ ); коефіцієнт варіації ( $V$ ) - однорідність вибірових даних; гіпотетичну різницю між середніми арифметичними ( $X_1 - X_2$ ).

Для визначення достовірності змін показників визначався  $t$ -критерій Ст'юдента та рівень їх значимості ( $p$ ).

Кореляційний аналіз виконувався з метою визначення тісноти, сили взаємозв'язку поміж показниками загальної та спеціальної підготовленості юних спортсменів. Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) оцінювався за даними Чеддака (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

#### Величина коефіцієнта кореляції і тіснота зв'язку за даними Чеддака

Коефіцієнт кореляції	Тіснота зв'язку
1,00	Зв'язок функціональний
0,90-0,99	Дуже сильний
0,70-0,89	Сильний
0,50-0,69	Значний
0,30-0,49	Помірний
0,10-0,29	Слабкий
0,00	Відсутній

Статистична обробка експериментальних досліджень проводилась за рекомендаціями В. С. Ашаніна та інших [23]. При реалізації методу використовувалися електронні таблиці середовища Microsoft Excel надбудови «Аналіз даних».

## 2.2. Організація дослідження

Кваліфікаційна робота виконувалася в період з вересня 2020 року по грудень 2021 року і умовно було розділено на три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2020 року) – пошуково-теоретичному, який передбачав збір інформації, аналіз літературних джерел педагогічної спрямованості по темі дослідження, вивчався стан досліджуваної проблеми в теорії і практиці футболу, вікові особливості дітей старшого шкільного віку тощо. Проведено педагогічне спостереження за учнями, які займаються футболом на уроках фізичної культури та в секціях з футболу в умовах навчально-тренувальної роботи.

Другий етап (січень-березень 2021 року) - експериментальний. На початку було проведено тестування рівня фізичної підготовленості футболістів 15-16 років контрольної і експериментальної груп. Було розроблено організаційно-методичні рекомендації з їх наступним впровадженням у навчально-тренувальний процес юних футболістів 15-16 років в умовах секційних занять з футболу закладу загальної середньої освіти.

У дослідницько-експериментальній роботі прийняли участь 28 футболістів 15-16 років Конотопської «загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів» №9. Контрольну групу ( $n_1$ ) склали 14 учнів 11 класів, які займалися під час секційних занять за навчальною програмою, затвердженою Міністерством освіти і науки України (додаток А) [11] та експериментальну ( $n_2$ ) - 14 учнів 11 класів, які займалися в секції з футболу за навчальною програмою для гуркової роботи в 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (додаток А) з використанням розроблених рекомендацій.

Педагогічний експеримент тривав з січня по березень 2021 року. Педагогічне тестування було спрямоване на визначення кількісних показників фізичної підготовленості футболістів 15-16 років.

На третьому (узагальнювальному) (березень-грудень 2021 року) етапі проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, оформлено текст кваліфікаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

### 3.1. Розробка рекомендацій до навчально-тренувального процесу юних футболістів 15-16 років

Серед основних рекомендацій, слід відмітити, що кожне заняття має включати розминку з елементами, які відносяться до основної його мети. Доцільно в неї включати доступні за координаційною складністю і фізичним навантаженням вправи без м'яча: ходьба, різновиди бігу, стрибки, вправи - як індивідуальні, так і в парах, трійках тощо. Запропоновані вправи необхідно щоб мали високий емоційний фон, який сприяє прояву належної рухової активності футболістів. Друга частина тренувального заняття повинна бути присвячена формуванню і вдосконаленню фізичних якостей, рухових умінь і навичок гри, а також ігровій практиці. Слід відмітити, що перевага надавалася проведенню занять у груповій формі. Хоча ми розглядали і інші форми занять (рис. 3.1).

Акцент при здійсненні навчально-тренувальної роботи робився на застосуванні таких комплексів вправ, спрямованих як на цілеспрямоване формування фізичних здібностей, так і на вдосконалення техніки гри.

Особлива увага приділялася переносу швидкості бігу в швидкість ведення м'яча і виконання технічних елементів зі швидкістю близькою до максимальної.

З метою розвитку швидкості простої рухової реакції були використані вправи на швидкість реагування в умовах, що максимально наближені до змагальної діяльності, а також змінювали час між попередньою і виконавчими командами (варіативні ситуації).



Рис. 3.1. Види занять з футболу

Рекомендувалося здійснювати моделювання окремих форм і умов прояву швидкості складної реакції в процесі рухової діяльності футболістів. Для цього доцільно використовувати такі спеціально-підготовчі вправи, в яких основні засоби виховання швидкісних здібностей, що застосовуються на тренувальних заняттях:

- власне швидкісні вправи, виконувані з невеликою величиною зовнішніх обтяжень або при їх відсутності;
- спринтерські вправи;
- гра з вираженими моментами прискорень;
- вправи, що виконуються з різною інтенсивністю і в різних умовах основного вправи і вправ, схожих з основним по координаційної структурі і характеру виконання (по силі, швидкості, темпу);
- біг в ігровому режимі;
- біг з веденням м'яча.

Пропонувалося вносити зміни до стандартної структури занять з футболу, яка складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У кожній частині є свої завдання, вирішувати які рекомендується специфічними засобами.

Зважаючи на те, що наш експеримент проходив з вересня 2020 року по грудень 2021 року, ми захопили перехідний і підготовчий періоди підготовки.

Перехідний період для кожного гравця футбольної команди має бути строго індивідуальним, хоча продовжується він не більше двох місяців. Завданням цього періоду є активне перемикання тренувального навантаження при збереженні досягнутого рівня технічної і фізичної підготовки. Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень. Інтенсивність занять невелика, і заняття по своїй спрямованості носять розвантажувальний характер. Вживані засоби – в основному ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч), стрибки і стрибкові вправи, біг невеликої інтенсивності на відрізках 150 - 300 м, кроси, плавання і ін., які вносять різноманітність, відволікають від спеціалізованого тренування і в той же час забезпечують збереження хорошого рівня фізичної підготовленості і загальної тренуваності.

Завдання підготовчого періоду полягають в підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість у вдосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика. Вживані засоби мають бути досить багатообразні. Тут широко застосовувалися:

1. Кросовий і повільний біг» в залі, манежі і на вулиці.
2. Змінний і повторний біг на відрізках від 60 до 300 м.
3. Прискорення на відрізках до 150 м.
4. Стрибки у висоту, у довжину, а також стрибкові вправи.
5. Низькі старти на 20, 30, 40, 50, 60, 80 і 100 м упівсили.
6. Вправи з гумовими амортизаторами.
7. Вправи зі штангою і набивними м'ячами.
8. Вправи з партнером.
9. Акробатичні вправи.
10. Кругове тренування.

У нашому дослідженні під час секційної роботи у підготовчому періоді проводилося п'ять навчально-тренувальних занять на тиждень з двома

вихідними. Приклад такого тренувального тижня наведено у вигляді блок-схеми на рисунку 3.2.

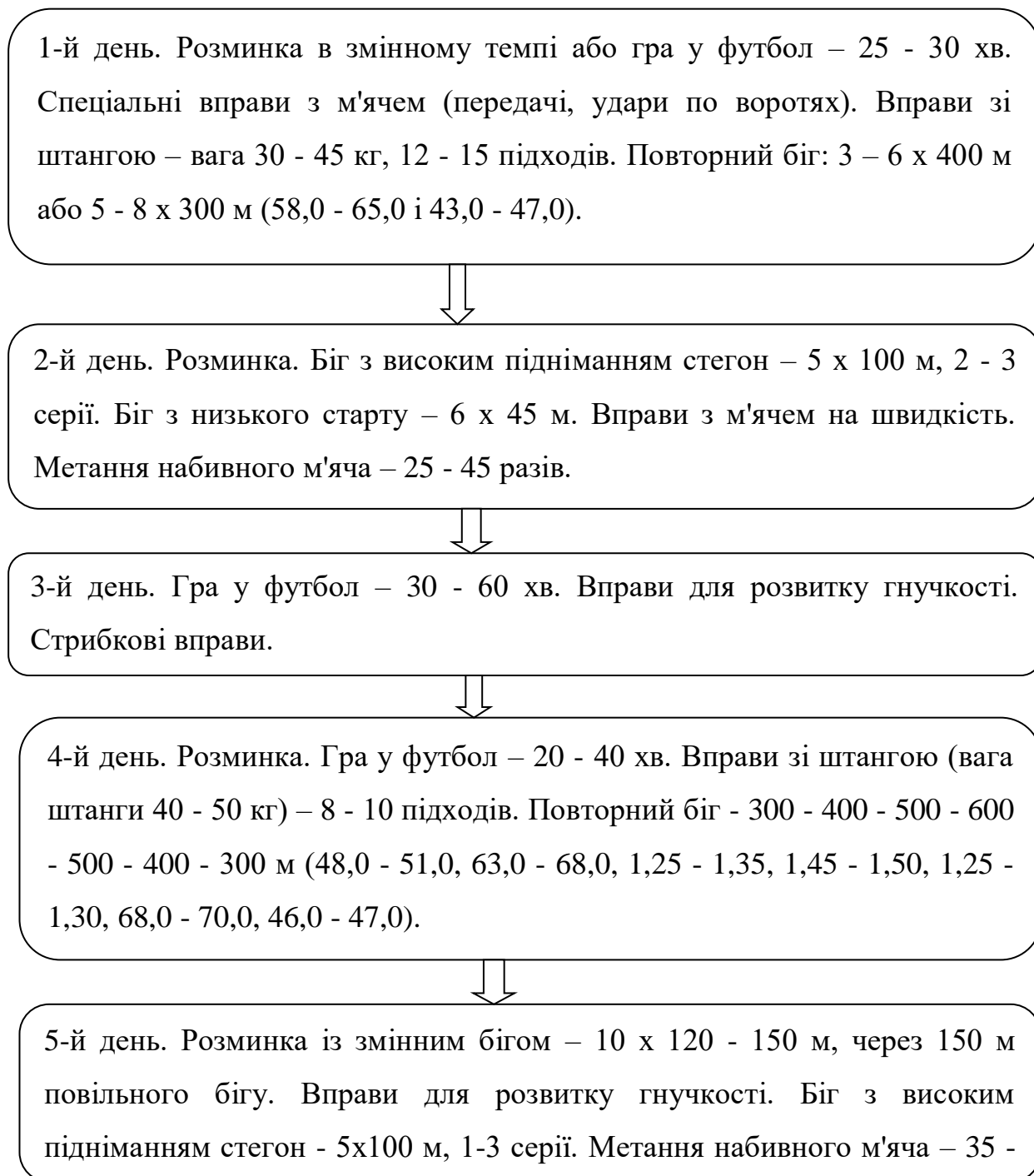


Рис. 3.2. Блок-схема п'ятиденного плану занять у гуртку для футболістів 15-16 років у підготовчому періоді

Доцільним є при розвитку фізичних якостей під час гурткової роботи з футболу використовувати такі основні методи спортивного тренування, як

метод строго регламентованої вправи, змагальний і ігровий методи. Основною відмінністю реалізації змагального методу стосовно ігрового є те, що змагальний метод використовували в форматі різних тренувальних змагань, за типом товариських ігор, турнірів, змагань. А використання ігрового методу передбачало виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах ведення гри з високою емоційністю, на великій швидкості, без зайвих напружень.

### **3.2. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів**

Оцінка загальної фізичної підготовки визначалась на основі показників в програмі підготовки. Відповідно до цих рекомендацій у констатуючому експерименті у футболістів, що займались за навчальною програмою для гурткової використовувалися відповідні тести.

Проведений аналіз результатів етапного контролю показників загальної фізичної підготовки показав, що в експериментальній групі футболістів після експерименту показники майже не змінилися, але простежується в кожному тесті незначне покращення (табл. 3.1).

В результаті експерименту спостерігались суттєві зрушення в показниках ЗФП футболістів контрольної групи. Найбільші зміни відбулися в прояві швидкісних та силових якостей, а саме стрибку у довжину з місця, результат покращився на 2,8 см ( $t=3,53$ ;  $p<0,05$ ) і стрибку угору з місця - 5,7 см ( $t=4,74$ ;  $p<0,001$ ). Спостерігалось збільшення витривалості (біг 400 м) на 3,1 с ( $t=2,85$ ;  $p<0,01$ ). Покращились результати прояву швидкості в бігу на 15 м на 0,1 с ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), в бігу на 15 м з ходу на 0,09 с ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), в бігу на 30 м з місця на 0,3 с ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ), в бігу на 30 м з ходу на 0,18 с ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ), човниковий біг 3x10 м - 0,55 с ( $t=0,79$ ;  $p>0,05$ ).

Таблиця 3.1

**Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів 15-16 років контрольної та експериментальної групи ( $n_1=n_2=14$ )**

№	Тести	Група	До експерименту $X_1 \pm m_1$	Після експерименту $X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	2,42±0,05	2,34±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	2,40±0,04	2,30±0,04	3,51	<0,01
2.	Біг на 15 м з ходу, с	КГ	1,98±0,03	1,9±0,02	0,83	>0,05
		ЕГ	1,95±0,03	1,86±0,02	3,61	<0,01
3.	Біг на 30 м з місця, с	КГ	4,60±0,05	4,45±0,05	2,00	>0,05
		ЕГ	4,65±0,04	4,35±0,04	5,63	<0,001
4.	Біг на 30 м з ходу, с	КГ	4,31±0,05	4,23±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	4,34±0,05	4,16±0,04	2,65	<0,05
5.	Біг на 400 м, с	КГ	69,2±2,36	68,4±2,34	0,67	>0,05
		ЕГ	68,3±2,5	65,2±2,6	0,85	<0,05
6.	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,0±0,08	7,53±0,08	0,07	<0,05
		ЕГ	7,9±0,08	7,35±0,07	0,79	>0,05
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	44,3±0,6	45,10±0,50	1,03	>0,05
		ЕГ	43,1±0,5	48,8±0,6	4,74	<0,001
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	245,4±2,50	247,2±2,20	0,84	>0,05
		ЕГ	246,6±2,51	249,4±2,21	3,53	<0,05

В контрольній групі учнів 10-11 класів були визначені у всіх показниках не значимі зміни ( $p > 0,05$ ) в результат етапного контролю.

Процентний приріст показників загальної фізичної футболістів старшого шкільного віку (рис. 3.3) показує домінуючі положення учнів експериментальної групи до контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,26%, а учнів експериментальної групи - 12,83%.

Швидкісна техніка оцінювалася з використанням тесту, а саме:

- біг на 30 м з веденням м'яча,
- швидкісно-силова підготовка - удар по м'ячу на дальність,
- укидання м'яча на дальність,
- спеціальна координація - слалом.

Оцінка спеціальної підготовки здійснювалась за показниками на основі тестів, представлених за програмою підготовки футболістів за програмами ДЮСШ.

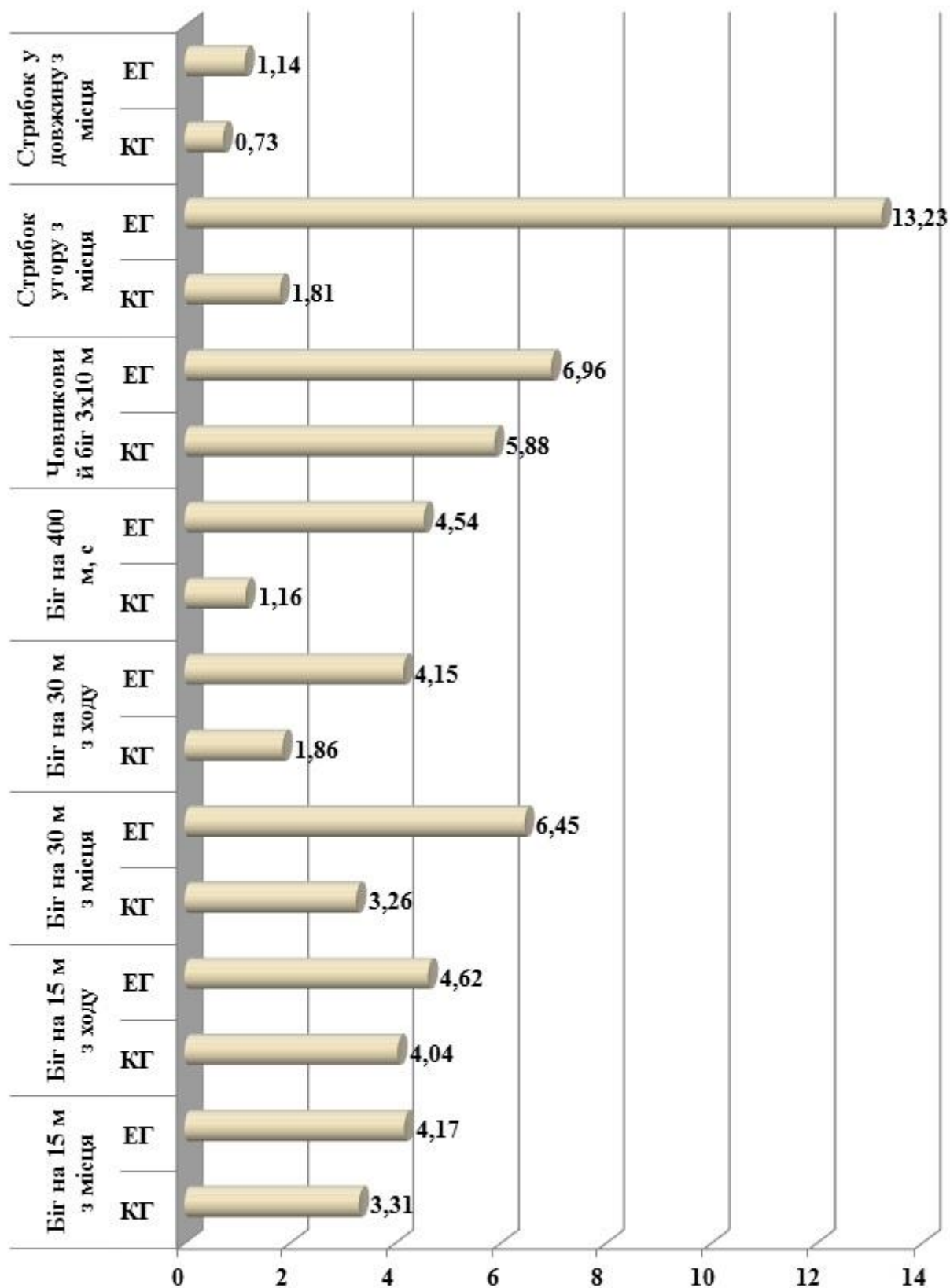


Рис. 3.3. Процентні зміни показників загальної фізичної підготовки футболістів контрольної і експериментальної груп в результаті експерименту.

Аналіз показників, які представлені в таблиці 3.2, свідчить про те, що у тестах спостерігалось підвищення показників швидкісних здібностей як в контрольній так і в експериментальній групі. Звісно, є деякі відмінності між показниками футболістів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ), у контрольній групі відмінностей між показниками не знайдено ( $p > 0,05$ ).

В експериментальній групі найбільші зміни відбулися в прояві швидкісно-силових здібностей, а саме в ударах м'яча, результат покращився на 4,88 м ( $t=2,61$ ;  $p < 0,05$ ) і в укиданні м'яча - 3,3 м ( $t=2,63$ ;  $p < 0,05$ ). Швидкісна техніка володіння м'ячем покращилась на 0,6 с ( $t=2,51$ ;  $p < 0,05$ ), спеціальна координація (слалом) на 1,3 с ( $t=2,61$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.2

**Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної  
підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп в  
результаті експерименту ( $n_1=n_2=14$ )**

№	Тести	Група	До експерименту $X_1 \pm m_1$	Після експерименту $X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	КГ	5,6±0,27	5,1±0,31	1,55	>0,05
		ЕГ	5,5±0,3	4,9±0,26	2,51	<0,05
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	КГ	77,1±1,25	80,25±1,38	1,82	>0,05
		ЕГ	77,3±1,3	82,18±1,42	2,61	<0,05
3.	Укидання м'яча на дальність, м	КГ	20,8±1,54	21,6±1,61	2,00	>0,05
		ЕГ	20,6±1,44	23,9±1,74	2,63	<0,05
4.	Слалом (ведення м'яча), с	КГ	11,5±1,46	11,3±1,25	1,10	>0,05
		ЕГ	11,4±1,21	10,1±1,21	2,61	<0,05

Процентний приріст показників спеціальної підготовки футболістів 15-16 років (рис. 3.4) свідчить про збільшення показників в експериментальній групі до контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,65%, а юних учнів експериментальної групи - 10,08%.

Нами визначено, що в процесі заняття тренуваннями футболістів 15-16 років формуються кореляційні зв'язки між показниками загальної та

спеціальної фізичної підготовки (рис. 3.5, 3.6). Оцінка коефіцієнта кореляції проводилась за даними Чеддока (див. табл. 2.1).

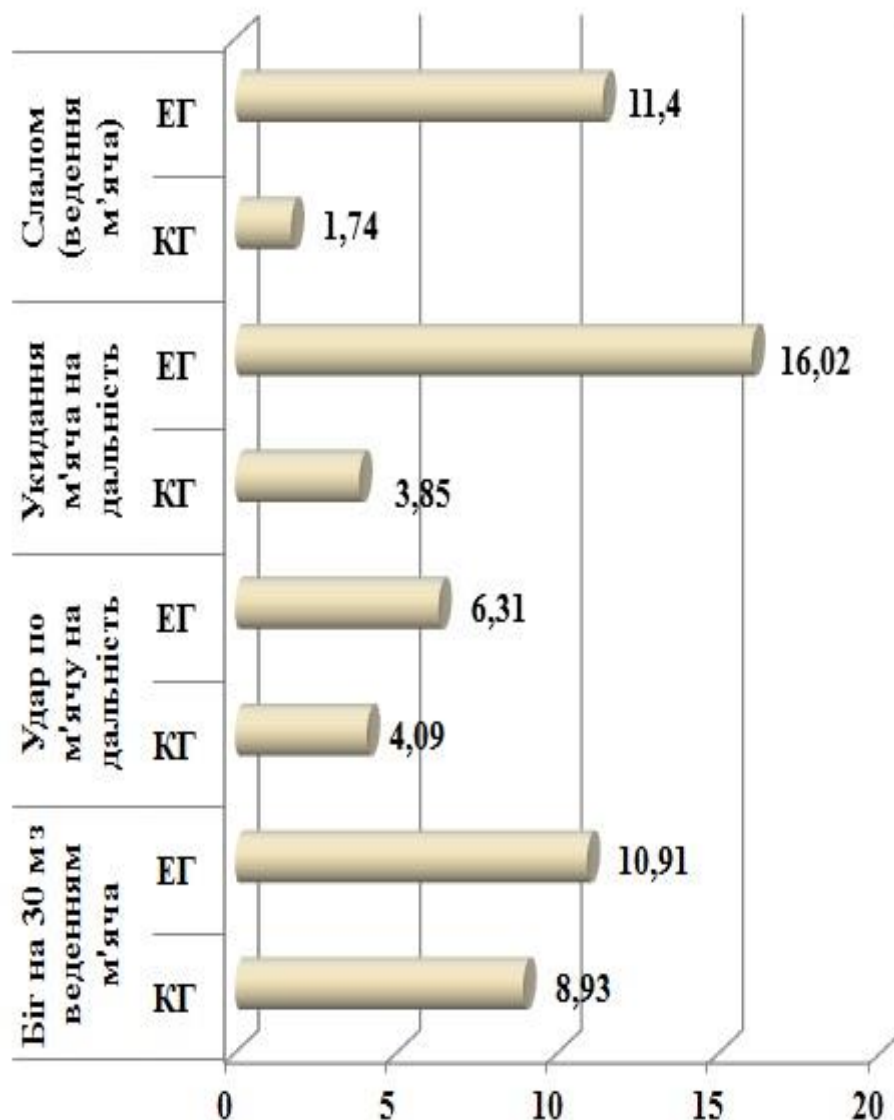
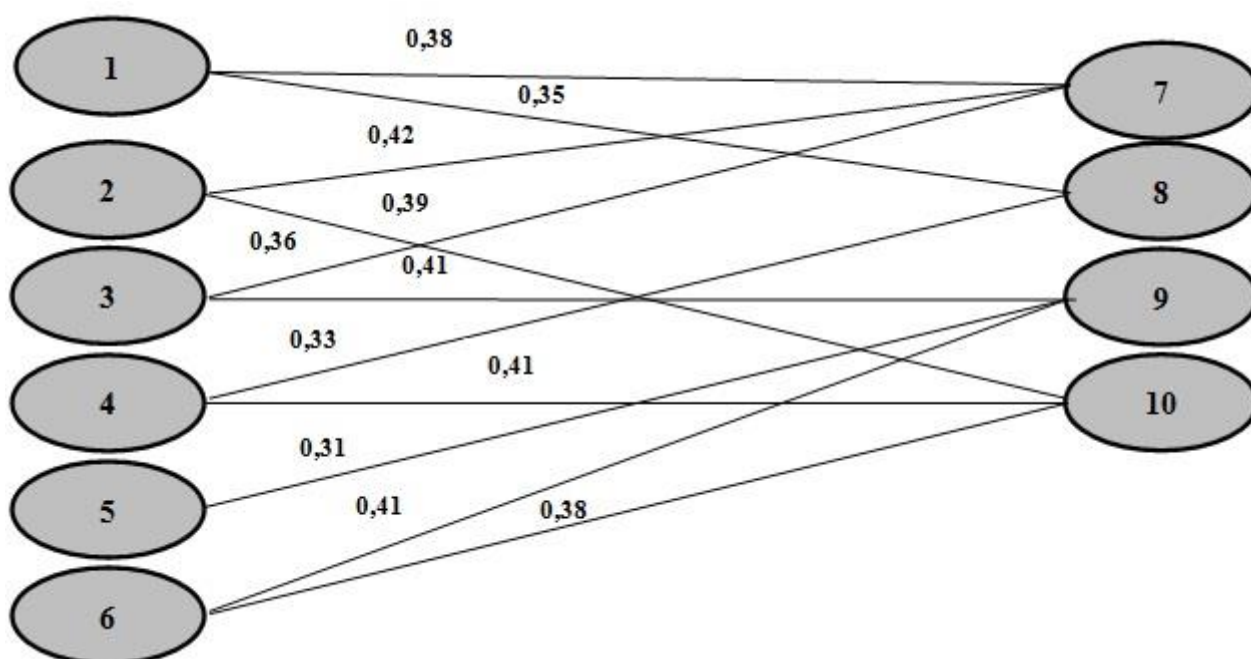


Рис. 3.4. Процентні зміни показників спеціальної фізичної підготовки футболістів контрольної і експериментальної груп в результаті експерименту

Так, якщо на початку досліджень статистично значимої кореляції між показниками загальної і спеціальної підготовки юних футболістів двох груп не було виявлено, тіснота зв'язку характеризувалась як помірна, коефіцієнти кореляції знаходились в межах від  $r=0,36-0,41$  (рис. 3.5).

Всі досліджувані тестові показники ЗФП, крім бігу на 30 м і бігу 300 м мали помірну тісноту взаємозв'язку з показниками СФП юних футболістів.

Вказані результати тестування мали слабкий ( $r=0,10-0,29$ ) кореляційний зв'язок з показниками ЗФП. Так виявлений помірний позитивний зв'язок у двох групах поміж швидкісною технікою а саме: біг на 30 м з веденням м'яча і проявом швидкості бігом на 15 м з місця, з ходу -  $r=0,36-0,42$ ; швидкісно-силової підготовленості: удар по м'ячу на дальність, укидання мяча на дальність з бігом на 15 м та 30 м з місця, стрибком у довжину з місця, човниковим бігом 3x10 м -  $r=0,31-0,41$ ; спеціальної координації (слалом) з бігом на 15 з ходу ( $r=0,39$ ), з човниковим бігом 3x10 м ( $r=0,41$ ), та стрибком у довжину з місця ( $r=0,38$ ).



Позначення: 1 - біг на 15 м з місця; 2 - біг на 15 м з ходу; 3 - біг на 30 м з місця; 4 - човниковий біг 3x10 м; 5 - стрибок угору з місця; 6 - стрибок у довжину з місця; 7 - біг на 30 м з веденням м'яча; 8 - удар по м'ячу на дальність; 9 - укидання м'яча на дальність; 10 - слалом.

Рис. 3.5. Кореляційний взаємозв'язок показників ЗФП та СФП на початку експерименту,  $n_1+n_2=28$ .

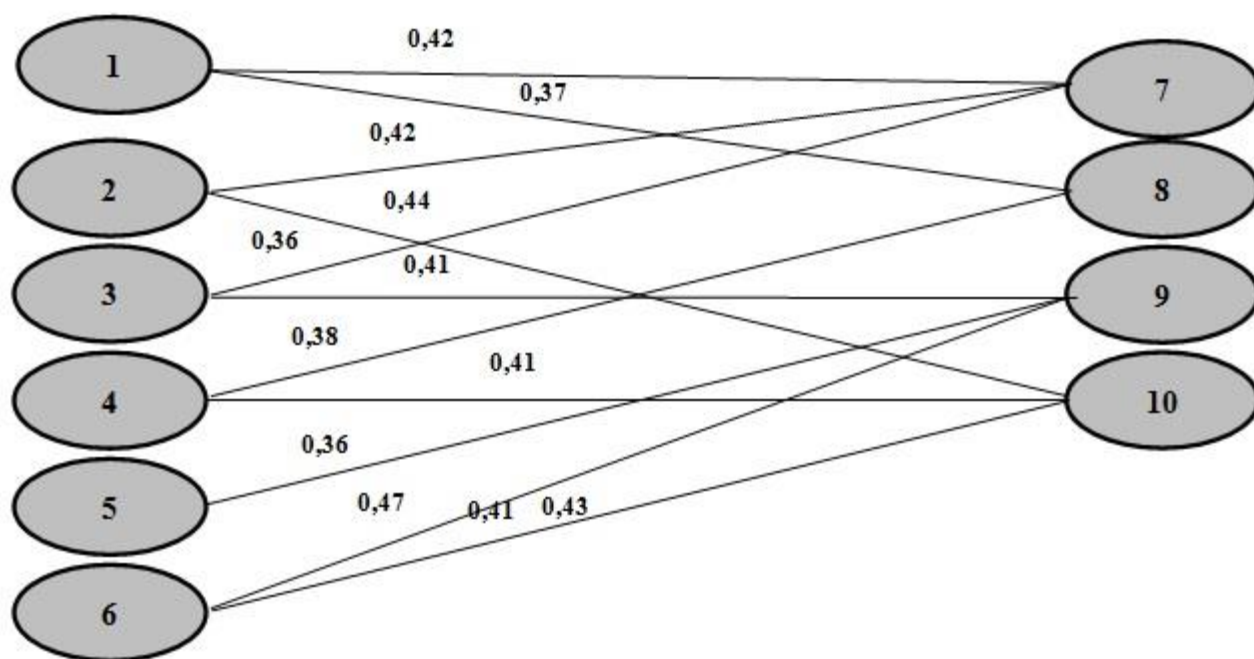
У кінці дослідження, спостерігалось незначне збільшення кореляції поміж аналогічними досліджуваними показниками фізичної підготовки юних футболістів (рис. 3.6).

Найвищий кореляційний зв'язок був між слаломом та стрибком у довжину з місця ( $r=0,47$ ).

Деяко більша міра кореляційних зв'язків спостерігалась між:

- стрибком угору та бігом з веденням м'яча ( $r=0,49$ ),
- бігом на 30 м з місця та укиданням м'яча на дальність ( $r=0,44$ ),
- човниковим бігом 3x10 м та ударом по м'ячу на дальність ( $r=0,43$ ).

Кореляційний аналіз зв'язків показників в контрольній і експериментальній групі за етапний період контролю свідчить про збільшення коефіцієнтів в досліджуваних групах (табл. 3.3).



Позначення: 1 - біг на 15 м з місця; 2 - біг на 15 м з ходу; 3 - біг на 30 м з місця; 4 - човниковий біг 3x10 м; 5 - стрибок угору з місця; 6 - стрибок у довжину з місця; 7 - біг на 30 м з веденням м'яча; 8 - удар по м'ячу на дальність; 9 - укидання м'яча на дальність; 10 - слалом.

Рис. 3.6. Кореляційний взаємозв'язок показників ЗФП та СФП в кінці експерименту,  $n_1+n_2=28$ .

Значне покращення кореляційних зв'язків в експериментальній групі отримано в показнику біг на 15 м та біг на 30 м з веденням м'яча ( $r=0,53$  проти  $0,43$ ), удар по м'яча на дальність ( $r=0,56$  проти  $0,45$ ); біг на 15 м з ходу та біг на

30 м з веденням м'яча ( $r=0,52$  проти  $0,34$ ), укидання м'яча на дальність ( $r=0,54$  проти  $0,37$ ), слалом ( $r=0,54$  проти  $0,44$ ); біг на 30 м з місця та біг на 30 м з веденням м'яча ( $r=0,57$  проти  $0,43$ ); човниковий біг 3x10 м та біг на 30 м з веденням м'яча ( $r=0,54$  проти  $0,47$ ); стрибок угору з місця та удар по м'ячу на дальність ( $r=0,53$  проти  $0,39$ ).

Таблиця 3.3

**Порівняльний кореляційний взаємозв'язок між показниками ЗФП та СФП футболістів експериментальної та контрольної групи в результаті етапного контролю**

Тести загальної фізичної підготовленості	Тести спеціальної фізичної підготовленості, етапи контролю, досліджувані групи															
	Біг на 30 м з веденням м'яча				Удар по м'ячу на дальність				Укидання м'яча на дальність				Слалом			
	На початку		В кінці		На початку		В кінці		На початку		В кінці		На початку		В кінці	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Біг на 15 м з місця	0,38	0,43	0,45	0,53	0,32	0,45	0,42	0,56	-0,24	-0,28	-0,33	-0,30	0,15	0,19	0,29	0,33
Біг на 15 м з ходу	0,39	0,34	0,43	0,52	0,10	0,17	0,19	0,28	0,35	0,37	0,48	0,54	0,23	0,44	0,39	0,54
Біг на 30 м з місця	0,35	0,43	0,37	0,57	0,09	-0,10	-0,19	-0,12	0,32	0,36	0,44	0,56	-0,20	-0,21	-0,29	-0,24
Біг на 400 м	0,12	0,11	0,19	0,17	0,16	0,17	0,23	0,26	-0,20	-0,19	-0,22	-0,20	-0,19	-0,16	-0,23	-0,20
Човниковий біг 3x10 м	0,23	0,47	0,45	0,54	-0,18	-0,12	-0,22	-0,15	0,15	0,17	0,16	0,19	-0,23	-0,29	-0,25	0,52
Стрибок угору з місця	-0,21	-0,17	-0,29	-0,21	0,34	0,39	0,46	0,54	0,05	0,04	0,09	0,17	-0,28	-0,26	-0,31	-0,32
Стрибок у довжину з місця	0,15	0,18	0,17	0,25	0,25	0,29	0,33	0,39	0,19	0,18	0,21	0,29	0,28	0,29	0,33	0,38

В контрольній групі також спостерігалось збільшення тісноти, сили взаємозв'язків поміж показниками ЗФП та СФП, але в експериментальній групі коефіцієнти кореляції мали більші значення, що свідчить про дещо вищу залежність прояву спеціальних рухових здібностей від загальних.

Середнє арифметичне коефіцієнтів кореляції ( $X_r$ ) залежностей показників ЗФП і СФП контрольної групи на початку експерименту становила  $X_r=0,23$ , а в кінці експерименту -  $X_r=0,30$ . В той же час значення середнє арифметичне коефіцієнтів кореляції експериментальної групи на початку експерименту  $X_r=0,26$ , а в кінці -  $X_r=0,36$ .

Загальна сума значень коефіцієнтів кореляції ( $\sum_r$ ) контрольної групи юних футболістів на початку експерименту становила  $\sum_r=6,33$ , а в кінці експерименту -  $\sum_r=8,41$ . В той же час значення загальної суми коефіцієнтів кореляції експериментальної групи на початку експерименту  $\sum_r=7,25$ , а в кінці експерименту -  $\sum_r=9,86$ .

### **Висновки до розділу 3**

1. Визначено, що вплив навчально-тренувального процесу на показники різних видів фізичної підготовки юних футболістів під час секційних занять за програмою гурткової роботи.

За період експериментальних досліджень переважно покращилися результати загальної (біг на 15 м та біг на 30 м з місця і з ходу; стрибки вгору та довжину з місця; спеціальної (біг на 30 м з веденням м'яча, удару по м'ячу на дальність). Визначено, що в процесі тренувань юних футболістів старшого шкільного віку за програмою гурткової роботи формуються кореляційні взаємозв'язки між показниками загальною і спеціальною підготовленістю на рівні помірної тісноти зв'язку.

2. Проведений аналіз результатів етапного контролю показників загальної фізичної підготовленості показав, що в контрольній групі футболістів після експерименту результати майже не змінилися, але простежується в кожному тесті незначне покращення.

В результаті експерименту спостерігались суттєві зрушення в показниках ЗФП футболістів експериментальної групи. Найбільші зміни відбулися в прояві швидкісних та силових якостей, а саме у стрибку у довжину з місця.

Результати розділу висвітлені у публікації [10].

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши сучасний стан наукових досліджень та практичної діяльності щодо проблеми дослідження дійшли висновку, що на сьогодні існуюча система підготовки юних футболістів включає підрозділи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і комплексної підготовки та наголошує на доцільності врахування сенситивних періодів під час розвитку рухових якостей. Водночас немає єдиної думки щодо показників прояву рухових якостей футболістами різного віку та ігрового амплуа.

2. Вивчивши організаційні умови фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку в процесі секційних занять з футболу визначили, що важливими компонентами фізичної підготовленості є рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спеціальна витривалість і швидко-силові здібності. Для їх розвитку і вдосконалення у процесі фізичної підготовки футболістів активно використовуються сучасні засоби і методи спортивного тренування. До групи провідних засобів фізичної підготовки відносяться такі вправи, безпосереднє завдання яких – розвиток тих чи інших фізичних якостей відповідно до специфіки футболу.

Розвиток фізичної підготовки ділиться на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Серед засобів загальної фізичної підготовки популярними у футболі є засоби гімнастики, легкої атлетики, елементи функціонального тренування (аеробіка, кросфіт тощо). засоби плавання, елементи рухливих і спортивних ігор. Під час навчально-тренувальної роботи завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані між собою та доповнюють одне одного.

3. Обґрунтовуючи ефективність організаційно-методичних рекомендацій щодо фізичної підготовки футболістів 15-16 років визначили

вплив тренувального процесу на показники фізичної підготовленості юних футболістів, які займаються в секції.

За період дослідження переважно покращилися результати загальної підготовки (біг на 15 м та на 30 м з місця і з ходу; біг на 400 м, стрибок угору та в довжину з місця;  $p < 0,05-0,001$ ) а в експериментальній групі, спеціальна підготовка (біг на 30 м з веденням м'яча, удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність;  $p < 0,05$ ).

Отримані результати свідчать про рівномірний вплив навантажень, що здійснюються за програмою для гуртків на функціональний стан організму, які водночас дозволяють підвищити рівень рухових здібностей та якостей, розвиток яких передбачається заняттями у цьому віці.

Визначено, що в процесі тренувань за програмою секційної роботи формуються кореляційні взаємозв'язки між показниками загальної та спеціальної видів підготовленості.

Так, упродовж проведених експериментальних досліджень сформувалася в більшості випадків помірна ( $r=0,40-0,49$ ) кореляційна залежність між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовки (усього 7 випадків на початку 8 випадків в кінці досліджень).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г., Джус О. М., Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2003. 70 с.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. Москва : Советский спорт, 2006. 222 с.
3. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2008. 152 с.
4. Бил М. Библиотека футбольного тренера. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Москва: РА «Квартал», 2009. 160 с.
5. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності: теорія та практика: навч.-метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 163 с.
6. Бойченко Б. Ф., Ищенко В. Л., Залойло В. В., Николаенко В. В. . Подготовка юных спортсменов : учебно-методическое пособие. Киев : НУФВСУ, 2005. 145 с.
7. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
8. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів. 2007. 19 с.
9. Гавриков Р., Ворона В. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали І

міжнародної науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 70–71.

10. Гавриков Р., Ворона В.. Особливості фізичної підготовки футболістів 14-16 років в умовах секційних занять. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 34–39.

11. Годик М. А., Скородумова А. П.. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва : Советский спорт, 2010. 336 с.

12. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2006. 270 с.

13. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 80 с.

14. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2010. 208 с.

15. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва : Человек, 2015. 184 с.

16. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола. Москва : Советский спорт, 2013. 536 с.

17. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. Киев: Олимпийская лит., 2008. 128 с.

18. Дубенчук А. І. Футбол. Київ : Ранок, 2010. 128 с.

19. Дулібський А. В., Ященко А. В., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі : науково-методичний посібник. Київ, 2003. 135 с.

20. Зайцев В. П., В. А. Марченко, С. С. Ермаков и др. Врачебно-педагогические наблюдения за футболистами во время учебно-тренировочных занятий / Под ред. В. П. Зайцева. Харьков : ХГАФК, 2013. 404 с.

21. Ищенко В., Лисенчук Г., Дараган В. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2003. Т. 1. С. 50-56.
22. Коломоець Г. Футбол у школі - розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів. *Футбол в Україні : витоки, традиції, перспективи* : матеріали наукової конференції. Львів-Київ, 2004. С. 271-275.
23. Кострикин В. И. Физическая подготовка футболистов. Могилев : Могилев :. Обл. тип., 2007. 156 с.
24. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А.. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2009. 312 с.
25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця : Планер, 2014 616 с.
26. Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Воронова В. І. та ін. Футбол : навчальна програма для дитячо- юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. 148 с.
27. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). Москва : Олимпия ; Человек, 2010. 168 с.
28. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы конспектов. Москва : Человек, 2015. 256 с.
29. Латогуз С. И. Моделирование функциональной подготовленности футболистов высокой квалификации. Вісник проблем біології і медицини. Полтава, 2013. №1. С. 313-317.
30. Лексаков А. В. Интегральная подготовка футболистов : учебно-методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2010. 208 с.
31. Лисенчук Г., Пшиблинский В. Проблемы индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2003. № 5. С. 102-109.

32. Лях В., Витковский З. Координационная тренировка в футболе. Москва : Советский спорт, 2010. 216 с.

33. Максименко И. Г. Исследование показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении годового цикла тренировки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2002. № 10. С. 54-59.

34. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2010. 310 с.

35. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://f.leksiya.com.ua/informatika/3129/index.html>.

36. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Варіативний модуль «Футбол». С. 35-42. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.

37. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науковий спортивний вісник*, 2014. № 2 (40). С. 104-110.

38. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

39. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21507/1.pdf>.

40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

41. Прохорчук О. Футбол у школі. Київ : Шкільний світ, 2009. 120 с.
42. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие. Донецк : Издательство ДонНУ, 2005. 290 с.
43. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. № 2 (30). С. 160-164. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/download/215/192/>.
44. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чорнобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2014. № 11. С. 54-60. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>.
45. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с. URL: <http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf>.
46. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. №2 (78). С. 35-46.
47. Чижик В. В., Романюк В. П. Вплив занять футболом на розвиток системи дихання хлопчиків 11-17 років. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: Зб. наук. праць*. Луцьк. С. 74. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni\\_naukovi\\_vidannya/Suchasni\\_ozdorovcho\\_reabilitaciyni\\_tehnologii/SORT\\_3\\_2008.pdf#page=75](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Suchasni_ozdorovcho_reabilitaciyni_tehnologii/SORT_3_2008.pdf#page=75)
48. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. № 12. С. 160-162.

**Додаток А****Рекомендовано:****Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України (лист від 05.04.2011 № 1/11-2789)****ФУТБОЛ****Навчальна програма  
для гуртків з футболу в 10-11 класах  
загальноосвітніх навчальних закладів****Вступ**

Навчальна програма для гуртків з футболу в 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №24 від 14 січня 2004 р.

Основна мета занять гуртків з футболу в загальноосвітній школі - формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості засобами футболу, оволодіння найпростішими елементами футболу на основі поглибленого вивчення шкільної програми з футболу, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Проведення занять гуртків з футболу в загальноосвітній школі - одна з найважливіших умов реалізації системи освіти в дитячо-юнацькому футболі в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Основний принцип цієї системи - надання кожному, хто бажає займатися та навчатися футболу, можливості проявити себе, починаючи з початкового рівня - 1 класу загальноосвітньої школи і закінчуючи найвищим - юнацькими збірними командами країни або можливістю отримати відповідну спеціальність у вищому навчальному закладі, тренерську ліцензію Федерації футболу України та захистити дисертацію на футбольну тематику.

Ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті.

Відправною точкою у цьому, поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу, мають стати гуртки з футболу при загальноосвітніх школах.

Основним результатом цих змагань стане якісний відбір обдарованих дітей до ДЮСШ. При цьому найвищим рівнем для наймолодших гуртківців стане першість району (змагання в один етап).

Навчальна програма для гуртків з футболу передбачає реалізацію змісту за принципами та рекомендаціями, викладеними у пояснювальній записці до Програми з фізичної культури для 5-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів (2005 р.), в обсязі 2 годин на тиждень у кожному класі (78 годин на рік - 39 тижнів: вересень -грудень, друга половина січня - перша половина червня).

### 10 клас

#### 1. Теоретична підготовка:

історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; тактична підготовка юного футболіста; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

#### 2. Фізична підготовка:

*Загальна фізична підготовка:* повторення вправ, які використовувались; середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м; стрибки ; висоту, довжину, потрійним з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки; глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різни: груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спин (штанга вагою 15-40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

*Спеціальна фізична підготовка:* вправи для розвитку сили: підскоки угору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі - згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

*Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); «човниковий» біг 4 x 10 м; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м;

виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

*Вправи для розвитку витривалості:* біг з навантаженням, з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

*Вправи для розвитку швидкості:* повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

### **3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

*Удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок.

*Зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху.

*Ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти).

*Відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди.

*Відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем.

*Вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі.

*Жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

*Техніка гри воротаря:* вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

### **4. Тактична підготовка:**

Тактика нападу:

*Індивідуальні дії:* вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

*Групові дії:* вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.

*Командні дії:* організація швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту:

*Індивідуальні дії:* вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне «закривання», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

*Групові дії:* підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій в обороні.

*Командні дії:* організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

*Тактика воротаря:* вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

### **5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика);

2) виконувати удари по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після обведення стійок (фішек);

3) виконувати зупинки м'яча, що опускається, одним із вивчених способів у русі;

4) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною підйому після першого відскоку від землі, потім з льоту у стінку чи в іншу ціль з відстані 10-15 м (25-30 повторень);

5) підкидаючи м'яч, виконувати зупинки з поворотом м'яча, що опускається (25-30 повторень);

6) виконувати відбирання м'яча вибиванням у випаді у партнера, що веде м'яч;

7) виконувати удари по м'ячу на дальність;

8) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

9) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

10) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

*Для воротарів:*

11) виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м;

12) виконувати кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м;

13) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

#### **6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) 4 удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

2) 5 ударів по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після обведення стійок (фішек):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

3) 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів у русі:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1

2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

*Для воротарів:*

4) 4 удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

5) 4 кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного плавильного кидку	жодного правильного кидку	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

## 11 клас

### 1. Теоретична підготовка:

історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; вплив занять футболом на організм людини; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

### 2. Фізична підготовка:

*Загальна фізична підготовка:* повторення вправ, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійним з

місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

*Спеціальна фізична підготовка:*

*Вправи для розвитку сили:* підскоки угору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі - згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

*Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); «човниковий» біг 4 x 10 м; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

*Вправи для розвитку витривалості:* біг з навантаженням, з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

*Вправи для розвитку спритності:* повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

### **3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

*Удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, вираш двобою і точність спрямування польоту м'яча.

*Зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

*Ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

*Відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

*Відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

*Вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

*Жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

#### **4. Тактична підготовка:**

*Тактика нападу:*

*Індивідуальні дії:* вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; уміння діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

*Групові дії:* вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

*Командні дії:* організація швидкого та поступового нападу; вміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападників, у лініях та між лініями.

*Тактика захисту:* Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне «закривання», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

*Групові дії:* підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні.

*Командні дії:* організація оборони проти швидкого та поступового нападу; вміння швидко перебудуватися від оборони до початку і розвитку атаки.

*Тактика воротаря:* вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найвигіднішу позицію і застосовуючи найраціональніші технічні прийоми; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

### **5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11м після виконання одного з вивчених фінтів;

2) виконувати фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;

3) виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність у гандбольні або задану половину футбольних воріт (юнаки), у футбольні ворота (дівчата) з відстані 11 м (удар вважається правильним, якщо м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

4) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт чи в іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (15-20 повторень);

5) виконувати вивчені фінти проти суперника, що рухається назустріч;

6) виконувати удари по м'ячу на дальність;

7) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

8) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

9) взяти участь у грі в міні-футбол.

*Для воротарів:*

10) виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м;

11) виконувати кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м;

12) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

### **6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) 5 ударів по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після виконання одного з вивчених фінтів:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2) виконання 3 видів фінтів («відходом», «ударом», «зупинкою»):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
жодного правильного виконання	жодного правильного виконання	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

3) 5 ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність у гандбольні або задану половину футбольних воріт (юнаки), у футбольні ворота (дівчата) з відстані 11 м (удар вважається правильним, якщо м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

*Для воротарів:*

4) 3 удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
1	1	2
2	2	3

3	3	4
---	---	---

5) 3 кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
жодного правильного кидку	жодного правильного кидку	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4