

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота

Магістра

на тему: **Методика фізичної підготовки футболістів 7-9 років**

Виконав: студент II курсу групи 8.0178-3с-3
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Люсік Дмитро Вікторович

Керівник к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.

Рецензент к.пед.н., доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В.

« ____ » _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Люсіку Дмитру Вікторовичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика фізичної підготовки футболістів 7-9 років»
керівник роботи (проекту) к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.
затверджені наказом ЗНУ від «31» травня 2019 року № 831-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 грудня 2019 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-педагогічної літератури з питання особливостей фізичної підготовки футболістів на початковому етапі спортивного тренування. Визначити рівень загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів на початковому та заключному етапах тренування. Вивчити ефективність спеціально розробленого комплексу вправ спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості.
4. Обґрунтувати достовірність отриманих результатів за допомогою математико-статистичних методів обробки.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 9 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.		
II	к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.		
III	к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2018 р.- жовтень 2018 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2018 р. – Грудень 2019 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2019 р. - грудень 2019 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **Д.В. Люсік**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **В.О. Пономарьов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	12
1.1 Історична значимість футболу	12
1.2 Зміст і особливості початкового етапу підготовки футболістів	16
1.3 Роль фізичної підготовки у спортивному тренуванні футболістів	20
1.4 Особливості фізичної підготовки футболістів на початковому етапі підготовки	23
2 Завдання, методи та організація дослідження	28
2.1 Завдання дослідження	28
2.2 Методи дослідження	28
2.3 Організація дослідження	30
3 Результати дослідження	32
Висновки	42
Перелік посилань	44

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 50 сторінок, 9 таблиць, 67 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість юних футболістів на початковому етапі тренувань.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-педагогічної літератури; педагогічне спостереження; тестування рівня загальної та спеціальної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики

Розроблені методичні підходи до фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки доповнюють теорію і методику підготовки спортивного резерву у футболі.

Робота структурована за трьома главами, введенням, аналізу результатів експериментальної роботи, висновками і списком використаної літератури. У першому розділі розглядаються проблематика сучасного футболу, тактико-технічні характеристики і способи підготовки молодих футболістів. Друга глава присвячена цілям, завданням і методам проведеного експерименту за традиційною методикою і експериментальною. У третьому розділі розглядаються результати експериментальної роботи, порівнюються з результатами контрольних вимірювань, аналізуються і робляться висновки про допустимість застосування експериментальної програми занять.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ЮНІ ФУТБОЛІСТИ, ПОЧАТКОВИЙ ЕТАП, ДІТИ 7-9 РОКІВ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, РІВЕНЬ, НОРМАТИВИ.

ABSTRACT

Qualification work – 50 pages, 9 tables, 66 literary sources.

The object of the study is the physical fitness of young players at the initial stage of training.

The aim of the study is to develop and experimentally prove the methodology of physical training of young players at the stage of initial training.

Research methods: analysis of scientific and pedagogical literature; pedagogical observation; testing the level of General and special preparedness; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics

Methodical approaches to physical training of young players at the stage of initial training complement the theory and methodology of preparation of sports reserve in football.

The work is structured in three chapters, introduction, analysis of experimental results, conclusions and references. The first section deals with the problems of modern football, tactical and technical characteristics and methods of training young players. The second Chapter is devoted to the goals, objectives and methods of the experiment on traditional and experimental methods. In the third section, the results of experimental work are considered, compared with the results of control measurements, analyzed and conclusions are made about the admissibility of the experimental program of classes.

PHYSICAL FITNESS, YOUNG PLAYERS, THE INITIAL STAGE,
CHILDREN 7-9 YEARS, METHODS, TESTING, LEVEL A STANDARDS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% - відсоток;

г – грам;

л – літр.

м – метр;

м – метр;

с – секунда;

см – сантиметр;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилинка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Футбол – найпопулярніша і улюблена гра більшості країн світу. Сотні тисяч дітей, юнаків, дорослих грають у футбол, мільйони стежать за грою по телебаченню. Велика кількість статей, звітів про змагання інформує любителів футболу про стан, розвиток, перспективи ігри, проблемні питання і т. д. Підготовка висококваліфікованих футболістів вимагає від тренерів багатих знань і високої педагогічної майстерності. На допомогу тренерам приходять наука. Творча співпраця тренерів з представниками науки в найближчому майбутньому, безсумнівно, буде одним з основних джерел бурхливого розвитку футболу, його якісного стрибка. Однією з відмінних рис сучасного футболу є швидкість в широкому сенсі цього слова. Футбол став швидким. Спортсмен повинен володіти тепер швидкістю реакції, думки, пересування, виконання технічних прийомів, швидко вирішувати тактичні завдання у різноманітних ігрових ситуаціях і т. д.

Враховуючи підвищений інтерес до футболу, доцільно розглянути цей вид спорту з різних сторін: техніка і тактика гри, вплив на розвиток рухових умінь і навичок, навчання гри.

Відомо, що фізична підготовка футболістів є одним з найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він ніколи не досягне успіху без хорошої і різнобічної фізичної підготовленості. Не досягне успіху і команда, в якій фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу.

По–перше, тому, що в кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно вирішують певну ігрову задачу. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простором і ігровим діям переміщення. І якщо хоча б у одного з них немає відповідних

функціональних можливостей, то вирішити завдання ігрового епізоду не вдасться.

Наприклад, гравець зі слабкими фізичними кондиціями не встигне випередити суперника в боротьбі за тактично вигідну позицію, або програє боротьбу за м'яч і т. д.

По-друге, тому, що в грі кожен футболіст повинен швидко і точно оцінювати тактичні ситуації, приймати точні рішення і миттєво реалізовувати їх. Тактична ефективність футболістів, в яких не достатньо розвинена швидкість, реагування на рухомий об'єкт (суперник, партнер, м'яч) або швидкість вибору, завжди буде низькою.

В-третьє, тому, що футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними і груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, піти від небезпечного зіткнення, встояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця.

По-четверте, тому що в грі футболіст виконує до 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5-20 метрів. Випередити на настільки короткій дистанції суперника може тільки гравець, що володіє хорошою вибуховою силою і швидкісними здібностями. Високий рівень цих якостей забезпечить вигреш часу, і, отже – вигреш простору. Тому хороша швидкісно-силова підготовленість – це так само невід'ємна якість футбольного гравця.

По-п'яте, футбольний матч триває від 91 до 99 хвилин (не рахуючи перерви). М'яч знаходиться в грі від 56 до 64 хвилин, і весь цей час виконується робота, складність якої для організму не порівнянна з труднощами будь-якого іншого виду спорту. Зберегти високу координацію рухів протягом усього матчу, вміти підтримувати високу швидкість ривків і прискорень з першої до останньої хвилини гри, не

програвати силові єдиноборства може тільки дуже витривалий гравець. Тому відмінна витривалість – теж невід'ємна якість футбольного гравця.

У грі футболіст повинен виконувати багато рухів з максимальною амплітудою: удари, підкати, фінти. Вони будуть ефективними тільки тоді, коли у гравця буде хороша гнучкість. Зазначимо також, що хороша гнучкість – це непряме свідчення того, що м'язи футболіста еластичні і знаходяться у відмінному стані. Такий стан м'язів оберігає їх від травматизму. Тому хороша гнучкість – це теж невід'ємна якість футболіста. В основі ефективного виконання технічних прийомів лежать процеси всередині м'язової і міжм'язової координації, або координаційні здібності. Від них залежить здатність до навчання гравців, особливо юних, техніки футболу. Не може бути професійного футболіста без добре розвинених координаційних здібностей.

Всі ці якості, разом узяті, і складають фізичну підготовленість футболістів. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості – одне з найважливіших завдань, яке намагаються вирішувати на тренувальних заняттях футбольних команд.

В даний час актуалізується завдання підготовки висококваліфікованого резерву для професійного футболу. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктують необхідність вдосконалення системи його поетапного формування. Це повною мірою відноситься і до футболу. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій методиці тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей та належну їх реалізацію, що, відповідно, не можливо без ретельно підготовленого початкового етапу тренувань.

Все вищезазначене вбачає високу актуальність дослідження особливостей фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість юних футболістів на початковому етапі тренувань.

Суб'єкт дослідження – діти 7-9 років, які займаються футболом на початковому етапі тренування

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Історична значимість футболу

Ще багато-багато років тому в різних країнах люди збиралися на міських площах або на пустирях і затівали ігри з м'ячем, які нагадували дії воїнів, які прагнуть проникнути в табір противника. Переможцем визнавалася партія граючих, яка більше число раз заносила м'яч за певну межу. У таких іграх брало участь іноді по кілька сотень людей.

Історія не знає ні року, ні місця народження футболу. Але ця прогалина говорить тільки на користь самого футболу, свідчить і про давнину ігри в м'яч ногами, і про популярність її у багатьох народів земної кулі. Археологічні розкопки переконливо довели, що якийсь предок футболу жив ще в Стародавньому Єгипті: вчені виявили тут не тільки зображення людей, які грають у м'яч, але і самі м'ячі.

Історики стверджують і те, що гра в м'яч ногами була улюблена китайськими воїнами за дві тисячі років до нашої ери, і те, що прабатьків футболу слід шукати в Стародавньому Римі і в настільки ж древньої Греції.

Футбол – одна з найстаріших спортивних ігор, походження якої відноситься до далекого минулого. Але, звичайно ж, її найбільш древні різновиди, такі, як, скажімо, римський гарпастум або грузинська справа, оспівана Шотой Руставелі, значно відрізнялися від гри, яка в ХХ столітті завоювала всесвітнє визнання [1-4].

Ігри, схожі на сучасний футбол, існували досить давно у різних народів, проте перші записані правила датовані 1848 роком. Датою народження футболу вважається 1863 рік, коли була організована перша Асоціація футболу і складені правила, схожі на сучасні. Історія футболу почалася дуже давно. Так, наприклад, і в Єгипті, і в Німеччині, і в Китаї були ігри, схожі на футбол. Найвдаліша з них називалася гарпастум і

придумали її італійці. Але коли з'явився сучасний футбол, гарпастум був забутий. Коли англійці придумали футбол, вони відразу стали популяризувати його у всіх країнах, включаючи Україну. У той час в чемпіонаті брало участь багато англійських команд. Про футбол в Україні вперше було сказано в книзі одного з лікарів «Ігри з м'ячем на повітрі» .

Повна англійська назва (англ. association football) було придумано, щоб відрізнити цю гру від інших різновидів «ножного м'яча», особливо регбі (англ. rugby football). У 1880-х роках з'явилася скорочена назва «соккер» (англ. soccer), яке в наші дні набуло широкого поширення в англomовних країнах, крім Англії, де вболівальники вважають його зневажливим.

В інших мовах назва гри є: або запозиченням англійського слова football, як в Росії-футбол, в Португалії – futebol.

Або перекладом слова футбол, як наприклад в німецькому Fußball, грецькою – ποδόσφαιρο, фінському jalkapallo, івриті – כדורגל карельському – jalgamiäčču.

Або похідними від слів «штовхати нога», як в італійському calcio, хорватському – nogomet.

«Football», як міжнародна назва гри використовується ФІФА і МОК.

Футбольна культура – сукупність культурних аспектів оточуючих футбол як вид спорту [5].

Довгий час футбол вважався «плебейською» грою. На Русі теж здавна існували ігри з м'ячем, що нагадують футбол. Одна з таких ігор називалася «шалигою»: гравці ногами прагнули загнати м'яч на територію противника. Грали в постолах на льоду річок або на базарних площах шкіряним м'ячем, набитим пір'ям. В. Г. Белінський писав, що «в іграх і забавах слов'янського народу відбилися простодушна суворість його звичаїв, богатирська сила і широкий розмах його почуттів». На гру

в м'яч люди йшли охочіше, ніж до церкви, тому саме церковники в першу чергу закликали до викорінення народних ігор.

Зараз важко уявити собі життя будь-якої країни без футбольних матчів. Людей завжди цікавило питання про те, хто ж винайшов цю гру. Але в історії не вказується ні рік, ні місце народження футболу. Археологічні розкопки довели, що якийсь «предок» футболу жив ще в Стародавньому Єгипті: вчені виявили тут не тільки зображення грають у м'яч, але і самі м'ячі. Історики стверджують і те, що гра в м'яч ногами була улюбленим заняттям китайських воїнів - це було дві тисячі років тому до нашої ери [6, 7].

Вони вважають, що витoki футболу знаходяться в Стародавньому Римі і в настільки ж Стародавній Греції. У різних країнах багато-багато років тому люди збиралися на міських площах або пустирях і грали в м'яч. Ці ігри нагадували дії воїнів, які прагнуть проникнути в табір противника. Переможцем визнавалася партія граючих, яка більше число раз заносила м'яч за певну межу. У таких іграх брало участь іноді по кілька сот чоловік. Футбол – найпопулярніша командна гра в світі, де за малу кількість очок потрібно боротися. Історія «ножного м'яча» налічує чимало століть. В різні ігри з м'ячем, схожі на футбол, грали в країнах Стародавнього Сходу (Єгипет, Китай), в античному світі (Греція, Рим), у Франції, в Італії і в Англії.

Безпосереднім попередником європейського футболу був, по всій ймовірності, римський «гарпастум». У цій грі, яка була одним з видів військового тренування легіонерів, слід було провести м'яч між двома стійками. У Давньому Єгипті схожа на футбол гра була відома в 1900 до н. е. У Стародавній Греції гра в м'яч була популярна в різних проявах в 4 ст. до н. е., про що свідчить зображення юнака, який жонглює м'ячем, на старогрецькій амфорі, що зберігається в музеї в Афінах. Серед воїнів Спарти була популярна гра в м'яч «епіскирос», в яку грали і руками і ногами. Цю гру римляни назвали «гарпастум» («ручний м'яч») і дещо

видозмінили правила. Їх гра відрізнялася жорстокістю. Саме завдяки римським завойовникам ігор в м'яч в 1 ст. н. е. стала відома на Британських островах, швидко отримавши визнання серед корінних жителів бриттів і кельтів. Бритти виявилися гідними учнями – в 217 н. е. в м. Дербі вони вперше перемогли команду римських легіонерів [8-12].

Приблизно в 5 ст. ця гра зникла разом з Римською імперією, але пам'ять про неї залишилася у європейців, і особливо в Італії. Навіть великий Леонардо да Вінчі, якого сучасники характеризували як людину замкнену, стриману в прояві емоцій, не залишився до неї байдужим. У його «життєписі найбільш знаменитих живописців, скульпторів і зодчих» читаємо: «при його бажанні відрізнитися, він виявляв себе не виключно в живописі чи скульптурі, але змагався в улюбленій флорентійськими юнаками грі в ножний м'яч». Коли в 17 ст. прихильники страченого англійського короля Карла I бігли до Італії, вони познайомилися там з цією грою, а після сходження на престол в 1660 Карла II завезли її до Англії, де вона стала грою придворних [13].

В середньовіччі футбол в Англії носив надзвичайно азартний і грубий характер, і сама гра представляла собою, по суті, дике звалище на вулицях. Англійці і шотландці грали не на життя, а на смерть. Не дивно, що влада вела запеклу війну з футболом; випущені були навіть королівські накази про заборону гри. 13 квітня 1314 жителям Лондона був зачитаний королівський указ Едуарда II, під страхом тюремного ув'язнення забороняє гру в місті.

У 1365 настала черга Едуарда III заборонити футбол, з огляду на те, що війська воліли цю гру вдосконалення у стрільбі з лука. Річард II у своїй забороні згадав у футбол, і кістки, і теніс [14-18].

Популярність футболу в Англії була настільки велика, що їй не могли перешкодити і королівські укази. Саме в Англії ця гра була названа «футболом», хоча це і відбулося не при офіційному визнанні гри, а при її забороні. На початку 19 ст. у Великобританії відбувся

перехід від «футболу натовпу» до організованого футболу, перші правила якого були розроблені в 1846 Регбі-скул і через два роки уточнені в Кембриджі. А в 1857 в Шеффілді був організований перший у світі футбольний клуб. Шість років по тому представники вже 7 клубів зібралися в Лондоні, щоб виробити єдині правила гри і організувати Національний союз футболістів [4, 19-22].

По популярності і поширеності на планеті футбол є ігровим видом спорту номер один, членами ФІФА є 208 національних футбольних федерацій, це більше, ніж кількість країн, що входять до складу Організації Об'єднаних Націй. Найбільшої популярності гра досягла в Європі, Південній Америці, Африці і частково Азії, менший інтерес до футболу проявляється в Австралії та Північній Америці. У багатьох країнах ця гра є частиною національної культури і об'єктом національної гордості, що багато в чому визначає той рівень інтересу, який проявляється до футболу і тим процесам, які його оточують у всьому світі [5].

1.2 Зміст і особливості початкового етапу підготовки футболістів

Досвід тренерів підказує, що два роки до початку навчально-тренувальної роботи достатньо часу, щоб виявити спортивну придатність дітей, які займаються футболом. І за цей термін тренеру необхідно зробити природний відбір і забезпечити необхідний рівень різнобічної підготовки.

У кожного тренера складається певний стиль і підхід до нової групи, і, як правило, нескладно визначити природну схильність дитини. Його відрізняє рухова обдарованість, швидке набуття придбання рухових навичок. Талановитого, дуже здатного маленького футболіста знайти важко. Таке твердження правомірне. Без генетичної обдарованості не можна стати видатним футболістом. У коді закладені

тільки можливості, а реалізація залежить від людини. Спадковість визначає можливості, а тренувальна робота визначає, наскільки ми нею скористаємося. Стало бути, треба шукати дітей, яких природа наділила якостями, які дозволяють піднятися на висоту спортивної майстерності, а подальший розвиток індивідуальності гравця тільки допоможе прогресу вашої команди [23-28].

Однак, талант – запорука, але не гарантія успіху. Щоб був успіх, треба тренуватися ще як мінімум шість-вісім років. І тому хотілося б це питання розглянути з більш широких позицій. Спостерігаючи за видатними гравцями, фахівці відзначили основні фактори, що сприяють швидкому розвитку футбольних якостей (крім генетичних). Це:

- ранній початок тренувань;
- великий час, що приділяється футболу;
- великий час, що приділяється індивідуальній роботі [7].

До слова сказати, вся система сучасного виховання і багато закономірностей становлення організму юних футболістів відомі широкому колу тренерів, а кількість спортсменів з задатками потенційних футболістів достатня, проблема проглядається тільки одна – педагогічна. Футбольний досвід свідчить, що число футболістів, що володіють достатніми здібностями і бажаючих досягти вершин, стає за час навчання ще меншою.

Сучасний тренер повинен знати якщо не все, то якомога більше, тільки його знання та вміння можуть забезпечити успіх і повне розкриття потенційних можливостей учня. Тренування як педагогічний процес тільки тоді призводить до успіхів, коли воно правильно організована. Щоб домогтися певних успіхів і набути добротних навичок, учень повинен перейнятися поставленим завданням. Одна сторона справи – побачити і знайти гравця (тут ми, як правило, не програємо), а друга сторона – це методична грамотність тренера, здатного організувати цілеспрямовану підготовку гравця [12].

На етапі початкової підготовки необхідна різнобічна підготовка, яка виключає специфічний вплив на одну зі спортивних якостей. Маючи малий запас рухових навичок, дітям буде важко в майбутньому освоїти складні футбольні рухи. Тому координаційні здібності необхідно розвивати саме в дитячому віці, в іншому випадку незграбність рухів буде проявлятися особливо яскраво. Необхідно помітити, що здатність до засвоєння складних рухів в 12-13 років вище, ніж у 14-15-річних. У цьому віці досягається найбільший приріст в швидкості рухів, на чому базується майбутня технічна підготовка [22].

У футболі обсяг рухів надзвичайно різноманітний, багатий, а специфіка футболу передбачає велику варіативність бігових вправ. Якщо охарактеризувати спрямованість на початковому періоді, то це буде оздоровча, ігрова та загально фізична підготовка.

Якщо характеризувати завдання початкової підготовки, то цілі будуть наступні:

1. Привчити дітей до регулярного тренувального режиму з 3-разовими заняттями в тиждень. Дитина повинна «захворіти» футболі.
2. Закласти фундамент різноманітної фізичної підготовленості і розвитку координаційних здібностей.
3. Ознайомити з основними технічними елементами і найпростішими ігровими прийомами [29-33].

Засоби підготовки на цьому етапі: найширше коло ігор і естафет. Тут є простір для творчості, є над чим подумати і чим зайняти дитину. Скажімо так: якщо дитині комфортно і добре в команді, то і віддача від неї буде значно вище. І напевно сам-то футбол придумали діти, граючи і ганяючи м'яч, а потім вже дорослі почали розігрувати свої першості.

Мотивація і бажання тренуватися відкривається спочатку на емоційному рівні, а потім вже на логічному. Тому перше завдання тренера – прищепити стійку потребу дітей до рухової активності та постійно підтримувати у них інтерес до спортивних ігор і дитячим

змаганням. Найголовніше – гра вчить вигравати, але гра вчить і програвати, загартовуючи віру, волю і характер. Успіх або неуспіх повинен сприйматися не як випадковість, а як закономірна реакція на виконану роботу. Поразка може дати урок і вказати на слабкі місця підготовки. І скористатися цим повинен в першу чергу тренер [4].

Всі ми віддані до стереотипу, і, на жаль, у деяких тренерів набір і вибір засобів занадто малий. Вони знижують обсяг засобів ОФП, але швидкісні, силові і психологічні якості можуть проявлятися не відразу, а в міру формування рухових навичок. До слова сказати, вся система сучасного фізичного виховання зводиться до розвитку вольових якостей, вміння не тільки вести себе, але і володіти собою – цього вимагає вихованість і інтелігентність. Недарма ж кажуть: перемога показує, що людина може, а поразка – чого вона варта. І не забути б нам, що кожна людина має право на помилку, а дитина тим більше. Всі діти являють собою суміш сильних і слабких сторін, уміння і невміння, активів і пасивів, винятковості і посередності. І якщо дитина почала грати у футбол за компанію, то це тільки на користь здоров'ю, комунікабельності, загартуванню характеру.

Існує точка зору, що обдарованість, якщо вона дійсно є, сама обов'язково проявиться, не помітити її буде просто неможливо. А коли вона проявиться, дасть про себе знати, заздалегідь ніхто сказати не може. Це таємниця природи. Значить, потрібно тільки набратися терпіння і чекати. Ми не торкнулися теми відбору, оскільки я вважаю, що ця проблема у футболі не актуальна. У тренуванні оцінюються зовнішні ознаки новачків, рухова активність, бажання тренуватися, схильність до бігових вправ і ігор. Якщо ж ви хочете мати точку відліку фізичних даних, то, за даними фахівців в області добору, стрибок у довжину з місця дає достатню інформацію про швидкісно-силовий потенціал кандидатів [22].

1.3 Роль фізичної підготовки у спортивному тренуванні футболістів

Відомо, що фізична підготовка – це тривалий процес, мета якого – досягнення футболістами високого рівня. Цей рівень фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри. Наприклад, якщо для ефективної ігрової діяльності футболіст повинен пробігти в матчі 12000 метрів, і з них не менше 2000 метрів з максимальною потужністю, то рівні розвитку всіх видів витривалості і швидко-силових якостей повинні дозволяти йому робити це в кожній грі [12].

Завдання, які вирішуються в процесі фізичної підготовки різноманітні, і конкретне формулювання кожної з них залежить від підготовленості і віку футболістів, період підготовки і т. п.

Зазначимо також, що планування процесу фізичної підготовки футболістів ґрунтується на трьох групах принципів. По-перше, це загальні принципи фізичної підготовки придатні для всіх видів спорту. По-друге, це принципи фізичної підготовки в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, гандболі та ін.). І, нарешті, по-третє, це специфічні принципи фізичної підготовки футболістів [34-40].

Якщо підсумувати все вищевикладене, то до найбільш важливих з них відносять такі:

1. Єдність загальної (неспецифічної) і спеціалізованої фізичної підготовки.
2. Єдність проявів фізичних якостей футболістів в змагальних іграх і тренувальних вправах.
3. Спрямованість до максимальних проявів фізичних якостей в змагальних іграх і певних тренуваннях.
4. Безперервність процесу фізичної підготовки.
5. Варіативна зміна тренувальних навантажень.

6. Розумна індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної підготовки.

7. Циклічність процесу фізичної підготовки і використання в ряді циклів блоків типових занять.

Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму людини. А це можливо лише в процесі різнобічної фізичної підготовки, коли, поряд з розвитком основних фізичних якостей, приділяється увага і розвитку спеціальних якостей футболу [29].

Розвиток у початківців-футболістів фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками надають безпосередній вплив на всі сторони їх підготовки, але найбільше сприяють підвищенню рівня технічної і тактичної підготовленості. Фізично підготовлені майбутні спортсмени, як правило, володіють і більш стійкою психікою і здатністю до подолання психічних напруг. У них спостерігається велика впевненість у своїх силах, наполегливість в діях. Високі функціональні можливості дозволяють їм легше впоратися з втомою, зберігати ефективність діяльності ефектних систем і на цій основі добиватися переваги в тактичній діяльності [22].

Фізична підготовка розділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість початківців-футболістів. Вона являє собою процес, спрямований на розвиток основних фізичних якостей та вдосконалення життєво необхідних рухових навичок.

Мета загальної фізичної підготовки – створення рухової підготовленості, фундаменту спеціальної підготовки. В якості засобів розвитку фізичної підготовленості рекомендується використовувати фізичні вправи загального впливу, вправи з інших видів спорту. Таке розмаїття вправ спрямоване на розширення у початківців-футболістів

рухових можливостей. При цьому потрібно враховувати закономірності перенесення і взаємодії різних якостей і навичок. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, зі збільшенням сили збільшується швидкість, поліпшується координація рухів, точність ударів. Позитивне перенесення забезпечують близькі за структурою основним ігровим прийомом навички, які збігаються з ігровим режимом м'язової роботи. Загальна фізична підготовка досягне своїх цілей лише тоді, коли в роботі дотримується сталість і безперервність. Вона вимагається як обов'язкова складова частина навчально-тренувальних занять на всіх етапах і у всі періоди підготовки футболістів. Звичайно, найбільшу питому вагу загальна фізична підготовка займає на початкових етапах процесу багаторічної підготовки. З віком і підвищенням рівня спортивної майстерності її частка зменшується і, навпаки, частка спеціальної підготовки збільшується [41-46].

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, здійснюваний відповідно до специфіки футболу і забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищенню тактичної майстерності, досягненню ними спортивної форми, а також вдосконаленню психічної підготовленості. Її основна мета – максимальний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у взаємозв'язку і єдності. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи з характерними для гри у футбол напругою, координацією, темпом і ритмом руху. Для цього найбільше підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і, звичайно, сама гра в футбол.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості. До вирішення її завдань рекомендується переходити тільки після досягнення певного рівня загального розвитку [21].

1.4 Особливості фізичної підготовки футболістів на початковому етапі підготовки

При виборі тренувальних навантажень тренери орієнтуються на певні критерії, які повинні відображати змагальний рівень.

З різним ступенем обґрунтованості ми говоримо вже і про відставання у фізичній підготовці, де ми мали провідні позиції. Зараз ясно одне: щоб домогтися позитивних зрушень, необхідно переглянути деякі рекомендації з фізичної підготовки та фізичну підготовку розглядати як основу, на якій будується планова футбольна робота.

Методика розвитку фізичних якостей, обсяг і інтенсивність засобів на перших етапах багаторічного шляху не є головною умовою досягнень. Приріст показників навантаження стає провідним на етапах спортивного вдосконалення, коли відбувається поступовий помірний приріст всіх бігових засобів і інтенсивності. Значимість всіх його компонентів настільки велика, що варто знехтувати чимось, як якість підготовки буде знижуватися [47-50].

Але спочатку коротко розглянемо задачі фізичної підготовки на всіх етапах і визначимо її місце в організації навчального процесу. Фізичне навантаження, як правило, вимірюється двома показниками: об'ємом і інтенсивністю. Робота над технікою повинна йти паралельно із зростанням фізичних якостей, щоб привести її у відповідність з силою, швидкістю, спритністю, які футболіст в даний період має. Дуже важливо дати не просто фізичний вплив, а наповнити його об'єктивним змістом для подальшого ігрового вдосконалення.

Фізичні якості у 13-14 років – акцент розвитку швидкісно-силових якостей, використання на даному етапі вправ вибухового характеру. На даному етапі це стрибкові вправи – стрибки, підскоки, вистрибування. Враховуючи особливості етапу підготовки – рішення задач по техніці плюс ігрова підготовка, необхідно направлено вирішувати завдання розвитку вибухової сили, оскільки вправи з помірною швидкістю призводять, як правило, до зниження показників вибухової сили [1].

Якщо розглядати кількісні показники фізичної підготовки, то відзначимо, що рівень розвитку дітей різний, тому не може бути рекомендацій, однакових для всіх. Рівень навантаження здійснюється за принципом «не нашкодь» – тільки цією умовою повинен керуватися тренер в початкових навчальних групах [7].

15-16 років – розвиток швидкісно-силових якостей. Робота швидкісно-силового характеру з великими м'язовими напруженнями (біг і стрибки в гору, з гори, біг у важких умовах (пісок, вода). Підбір вправ з режимами роботи, кількістю повторень серій і т. д. Загальна фізична підготовка як основа, на якій стабілізується технічна підготовка. Обсяги вправ на гнучкість, спритність, координацію не збільшуються, а обсяги бігових засобів ростуть, також як і силових. У цьому віці у хлопців спостерігаються різні зміни фізіологічного і психологічного характеру, які вимагають переорієнтація тренувального навантаження, оскільки на кожному етапі навчання допустимість величин тренувальних навантажень змінюється [51-55].

17-18 років – фізична підготовка характеризується спрямованістю впливу: швидкісна, силова, швидкісно-силова витривалість, спеціальна витривалість і т. д. Суттєво зростає обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень з метою виховання швидкісної витривалості. Співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах поступово змінюється і до 18 років становитиме 50 на 50. Щоб усвідомити всю складність взаємозв'язку складових частин

фізичних періодів, нам необхідно розглянути окремо всі компоненти, які досить добре вивчені [22].

Водночас не хотілося б давати конкретних порад щодо окремих фізичних якостей. Вони повністю адекватні і знаходяться в прямій залежності від змагальних ігор. З цих позицій і потрібно виходити. Хотілося окреслити принципові шляхи планування та організації тренувального підходу. Зрозуміло, що без застосування великих тренувальних навантажень високих спортивних результатів досягти неможливо. Навантаження футболістів в грі – це та основа, по якій визначається обсяг роботи на тренуваннях з урахуванням періодів підготовки. А поділ фізичної підготовки на загальну і спеціальну допомагає правильно спланувати тренувальну стратегію [5].

Цілеспрямоване вдосконалення побудовано з урахуванням особливостей вікового розвитку футболістів і може служити основою тренувального процесу без травм і хорошого рівня майстерності в подальшому. Характерною особливістю динаміки навантажень є нерівномірність розподілу обсягів тренувальних засобів по етапах. У кожному конкретному випадку величина навантаження визначається індивідуально, враховуючи обсяг інших засобів і контингент спортсменів. Є загальновизнані рекомендації, які не підлягають сумніву. Наприклад, розвиток діаметрально протилежних по своїй характеристиці якостей, швидкості і витривалості, які важко поєднуються одне з іншим [7-8].

Швидкісно-силова. У фізичній підготовці футболістів перевага визначається рівнем швидкісно-силової підготовки, підвищення якої вимагає виконання обсягу спеціальної силової і швидкісної роботи. У футболі вирішальне значення має навіть не стільки величина обсягів навантаження, скільки їх вміле використання. Звичайно, можна планувати роботу від необхідного метражу швидкісної роботи, проте плановане навантаження має бути адекватним стану футболіста, він

повинен і здатний це навантаження «засвоїти». Необхідно пам'ятати, що обсяги навантажень самі по собі ніколи не повинні бути метою, це лише спосіб підвищення ефективності футбольного тренування. А приріст спортивних досягнень повинен відбуватися за рахунок головної лімітуючої ланки – швидкості. Тренер, плануючи на наступний рік поліпшення спортивних результатів, повинен підняти всі такі складові на більш високий рівень. У спеціальній літературі детально розглянута методика виховання всіх фізичних якостей, які необхідні футболістові. Тут хотілося б зупинитися не на конкретних числових показниках, а на їх значущості і черговості в тижневому циклі та шляхи вдосконалення в планованому періоді [56-60].

Швидкість. Вся підготовча тренувальна програма будується на основі декількох факторів, де безсумнівно головним і основним є швидкість. Бігові вправи на максимальній швидкості використовуються на всіх етапах річного циклу. Тут вже можна згадати про швидкість гладкого бігу і доступну швидкості виконання прийому. І очевидно, що обидва показники важливі, і над обома необхідно працювати. На другому місці з основних компонентів фізичної готовності є силова підготовка, яка складається з спеціальних стрибкових вправ і силових вправ зі штангою. Нагадаємо, що для підвищення швидкісних можливостей необхідно закласти відповідну функціональну базу. Приріст силових якостей, отриманих в результаті занять силовими вправами, не призводить до очікуваного збільшення швидкості, але це забезпечує передумови і не створює перешкод для ефективної спеціальної роботи. Ні в якому разі збільшення швидкості не можна пов'язувати зі зростанням обсягу тренувальної роботи. Це, по-перше, невірне розуміння специфіки роботи над швидкістю, і успіх процесу залежить від раціонального поєднання швидкісних навантажень. По-друге, надмірний розвиток сили або витривалості тільки перешкоджає розкриттю швидкісних здібностей. Якщо розглядати тижневий цикл, то

робота над швидкістю проходить в дні, коли організм футболіста знаходиться в стані відновлення або надвідновлення. Інтенсивність вправ при розвитку швидкісних здібностей - близькомежева, максимальна. Тут необхідно забезпечити повну мобілізацію і концентрацію вольових зусиль. Всі ці моменти потрібно враховувати при швидкісній підготовці. Робота над швидкістю ведеться на всіх етапах підготовки, однак на підготовчому періоді, коли виконується значна силова робота, біг з максимальною швидкістю використовується в невеликому обсязі [10].

Силова підготовка є основним компонентом фізичної підготовки. Засобами тактичної та технічної підготовки її не вирішити. Вона в значній мірі визначає якість швидкості і витривалості. Тому в підготовчому періоді розвитку спеціальних якостей повинна передувати силова підготовка.

У свою чергу до початку спеціальної силовій підготовки необхідно приділяти увагу аеробним можливостям організму. Це прискорить пристосування організму до фізичних навантажень. Надалі елементи силовій підготовки повинні бути присутніми протягом усього року, і 1-2 заняття на тиждень забезпечать необхідний рівень силових показників [22].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Відповідно до поставленої мети, нами були визначені наступні завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-педагогічної літератури з питання особливостей фізичної підготовки футболістів на початковому етапі спортивного тренування.
2. Визначити рівень загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів на початковому та заключному етапах тренування.
3. Вивчити ефективність спеціально розробленого комплексу вправ спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості.
4. Обґрунтувати достовірність отриманих результатів за допомогою математико-статистичних методів обробки.

2.2 Методи проведення дослідження

Дослідження включало наступні методи:

1. Аналіз науково-педагогічної літератури
2. Педагогічне спостереження
3. Тестування рівня загальної та спеціальної підготовленості
4. Педагогічний експеримент
5. Методи математичної статистики

Аналіз науково-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми проводився з метою вивчення змісту понять «фізична підготовка», «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична підготовленість», «методи педагогічного контролю», визначення актуальності дослідження, підбору методів дослідження та тестів для оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості..

На попередньому етапі проводилося *педагогічне спостереження*, за загальною і спеціальною фізичною підготовленістю юних футболістів, яке здійснювалося у процесі проведення тренувальних занять. Педагогічне спостереження застосовувалося з метою виявлення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості та визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. З метою перевірки здоров'я, перевірялися медичні карти юних футболістів, мірялася ЧСС,.

Проведення оперативного та етапного педагогічного контролю за фізичною підготовкою футболістів. Для цього використовувалися наступні тести:

Для виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості:

Човниковий біг 4x10 м

Виконується в спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше 2 осіб. Спортсмену надається 2 спроби поспіль. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунди. У таблицю вноситься кращий результат з двох спроб.

Для виявлення рівня розвитку сили м'язів ніг:

Стрибок в довжину з місця

Виконується на підлозі спортивного залу. Кожному учаснику надається 3 спроби поспіль. Результат вимірюється з точністю до 1 сантиметра. У таблицю вноситься кращий результат з трьох спроб.

Для виявлення рівня розвитку сили м'язів рук:

Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Виконується з вихідного положення «упор лежачи на підлозі». Корпус під час виконання вправи утримується рівно без прогинів.

Для визначення рівня розвитку швидкісних якостей:

Ведення м'яча по прямій на 10 метрів

Виконується в спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше 2 осіб. Спортсмену надається 3 спроби поспіль. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунди. У таблицю вноситься кращий результат з двох спроб.

Педагогічний експеримент на етапі поточного контролю полягав у розробці та включенні комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичної підготовки юних футболістів.

Метод математичної обробки отриманих даних використовувався для порівняльного аналізу даних, отриманих на оперативному і етапному контролі.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Футбольного клубу «Нікополь» (м. Нікополь) протягом 2019 року. До роботи були залучені спортсмени 7-9 років, які займаються у футбольній секції перший рік. У дослідженні брало участь 20 осіб, з яких були сформовані контрольна ($n=10$) та експериментальна ($n=10$) групи. Перший етап дослідження був присвячений попередньому контролю, який включав в себе педагогічне спостереження за станом здоров'я і фізичною підготовленістю футболістів, а також визначення їх готовності до майбутніх занять з метою виявлення самопочуття дітей до і після навантаження. В результаті було визначено, що запропоноване фізичне навантаження на тренувальних заняттях для хлопців було недостатнім, так як при завершенні навантаження дихання у дітей залишалося рівним, шкірні покриви були бліді, були відсутні ознаки стомлення.

Результати цього спостереження дозволили перейти до оперативного контролю, метою якого було проведення тестування на визначення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, а також вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після навантаження.

При використанні етапного контролю проводилося повторне тестування рівня розвитку фізичних якостей футболістів та їх ЧСС. Етапний контроль проводився протягом третьої навчальної чверті.

Для порівняльного аналізу частоти серцевих скорочень використовувалася таблиця 2.1:

Таблиця 2.1

Вікові норми частоти серцевих скорочень

Вік	ЧСС в нормі	Границі норми
6-8	98	78-118
8-10	88	68-108

Отримані дані стали основою для планування змісту занять, величини фізичних навантажень, що застосовуються на них.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

При проведенні оперативного контролю за фізичною підготовленістю футболістів проводилося тестування з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей і ЧСС (у спокої і після навантаження).

Таблиця 3.1

Показники рівня фізичної підготовленості та ЧСС на початку дослідження в контрольній групі (n=10)

Тест	Витривалість	Сила м'язів ніг	Сила м'язів рук	Швидкість	ЧСС	
					В спокої	Після навантаження
№ спортсмена	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	В спокої	Після навантаження
1	12,3	140,0	7	7,8	95	104
2	12,3	140,0	7	7,8	95	104
3	12,3	140,0	7	7,8	95	104
4	11,7	144,0	5	7,9	95	97
5	11,9	147,0	7	7,7	95	100
6	11,9	145,0	5	7,5	94	102
7	8,3	144,0	5	7,9	93	99
8	9,1	147,0	7	7,7	90	98
9	11,9	145,0	5	7,5	94	98
10	11,9	145,0	5	7,5	94	102
Середнє значення	11,36	143,70	6,00	7,71	94,00	100,80
Похибка	0,45	0,87	0,33	0,05	0,49	0,87
Нормативи	12,00	150,00	7,00	7,40	98,00	118,00
Відхилення від нормативу,%	-5,30	-4,20	-14,29	4,19	-4,08	-14,58

Результати проведеного тестування дозволяють стверджувати, що середні показники фізичної підготовленості юних футболістів 7-9 років відстають від нормативів (таблиця 3.1):

Для спортсменів контрольної групи за тестом №1, спрямованим на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості, відставання складало 5,30%;

Таблиця 3.2

Показники рівня фізичної підготовленості та ЧСС на початку дослідження в експериментальній групі (n=10)

Тест	Витривалість	Сила м'язів ніг	Сила м'язів рук	Швидкість	ЧСС	
					В спокої	Після навантаження
№ спортсмена	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	В спокої	Після навантаження
1	12,4	141,4	7	7,9	96	105
2	12,4	144,2	7	7,9	96	105
3	13,7	135,3	7	8,0	96	105
4	11,9	133,6	5	8,0	96	99
5	12,0	148,5	7	7,8	124	101
6	12,0	161,0	5	9,8	113	105
7	9,1	174,2	5	8,0	96	119
8	8,2	148,5	7	8,5	91	102
9	12,0	146,5	5	7,6	95	99
10	12,0	146,5	5	7,6	95	103
Середнє значення	11,58	148,0	6,08	8,10	99,80	104,29
Похибка	0,52	3,8	0,34	0,21	3,30	1,80
Нормативи	12,00	150,0	7,00	7,40	98,00	118,00
Відхилення від нормативу,%	-3,54	-1,4	13,19	9,43	1,84	-11,62

По тесту № 2, спрямованому на визначення рівня розвитку сили м'язів ніг – 4,20%;

По тесту № 3, спрямованим на виявлення рівня розвитку сили м'язів рук – 14,29%;

На 4,19% перевищував норматив часу у тесті на виявлення рівня розвитку швидкісних якостей.

За значенням ЧСС відставання від нормативу складало 4,08% для стану спокою на 14,58% для стану після навантаження.

Результати проведеного тестування в експериментальній групі виявили наступні невідповідності із нормативами (таблиця 3.2):

За тестом на спеціальну витривалість – відставання склало 3,54%%, за тестом на силу м'язів ніг – 1,40%%, за силою м'язів рук – 13,19%. Відхилення від нормативу за тестом на рівень розвитку швидкісних якостей складало 9,43%, а за показником ЧСС – 1,84% у стані спокою та 11,62% після навантаження.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та ЧСС на початку дослідження в контрольній та експериментальній групі (таблиця 3.3) дозволив констатувати однорідність обох груп за результатами усіх тестів.

Таблиця 3.3

Порівняння показників фізичної підготовленості та ЧСС на початку дослідження в контрольній (n=10) та експериментальній групі (n=10)

Тест	КГ	ЕГ	t	p	% приросту	
Тест № 1	11,36±0,45	11,58±0,52	0,31	p>0,05	1,86	
Тест № 2	143,70±0,87	147,96±3,78	1,10	p>0,05	2,96	
Тест № 3	6,00±0,33	6,08±0,34	0,16	p>0,05	1,28	
Тест № 4	7,71±0,05	8,10±0,21	1,79	p>0,05	5,03	
ЧСС	В спокої	94,00±0,49	99,80±3,30	1,74	p>0,05	6,17
	Після навант.	100,80±0,87	104,29±1,80	1,75	p>0,05	3,46

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Під час перевірки ЧСС після навантаження в обох групах було виявлено, що приріст показника не відповідає фізіологічним нормам, і це свідчить про недостатність фізичного навантаження протягом тренувального заняття.

Нами були дані рекомендації щодо збільшення тренувального навантаження для учасників експериментальної групи.

Згодом проводився поточний контроль.

Поточний контроль проводився протягом тренувального процесу, з періодичним виміром ЧСС у футболістів.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості юних футболістів, в тренувальний процес учасників експериментальної включалися наступні вправи, складові комплексу:

1. Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:

- Біг в 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.

- Участь у різноманітних рухливих іграх.

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

Виконується в залі.

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

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

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

2. Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:

- Біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі.

Виконувати на вулиці в різних темпах.

- Стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м.

Повторити 2-3 рази:

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

- В присяді стрибки вперед, назад, в сторони.

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

- Виконання ногою кидків набивного м'яча

3. Вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук:

- Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи.

Виконувати в кілька підходів. Повторити 3-4 рази.

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

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

- Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

- Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

4. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості:

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

- Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

- Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

- Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10,15 і 20 м.

- Біг по сходах. Виконується в швидкому темпі.

- Швидке ведення м'яча по прямій на 10 і 20 м.

Зміна комплексів відбувалася з урахуванням тижневих мікроциклів.

В кінці тренувальної чверті проводився етапний педагогічний контроль, в якому визначалася ефективність використання комплексів вправ.

По закінченні дослідження, у юних футболістів 7-9 років контрольної групи констатоване незначне покращення деяких показників фізичної підготовленості (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Показників рівня фізичної підготовленості в кінці дослідження у учасників контрольної групи (n=10)

Тест	Витривалість	Сила м'язів ніг	Сила м'язів рук	Швидкість	ЧСС	
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	В спокої	Після навантаження
№ спортсмена						
1	13,8	141,0	8	8,1	95	104
2	12,5	142,0	7	7,8	96	104
3	12,5	140,0	7	7,8	97	104
4	13,1	144,0	6	8,0	96	97
5	13,3	148,0	8	7,7	95	102
6	13,1	145,0	6	7,6	94	104
7	9,1	142,0	5	7,9	93	101
8	10,2	147,0	8	7,7	90	98
9	13,2	146,0	6	7,5	94	98
10	12,3	145,0	5	7,5	94	102
Середнє значення	12,31	144,00	6,51	7,76	94,40	101,40
Похибка	0,47	0,84	0,36	0,06	0,62	0,88
Нормативи	12,00	150,00	7,00	7,40	98,00	118,00
Відхилення від нормативу,%	2,62	-4,00	-7,07	4,86	-3,67	-14,07

Так, по тесту, спрямованому на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості, юні футболісти показали результат, що перевищує нормативи на 2,62%

Таблиця 3.5

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості протягом дослідження (контрольна група)

Тест	КГ	ЕГ	t	p	% приросту	
Тест № 1	11,36±0,45	12,31±0,47	1,45	p>0,05	8,36	
Тест № 2	143,70±0,87	144,00±0,84	0,25	p>0,05	0,21	
Тест № 3	6,00±0,33	6,51±0,36	1,03	p>0,05	8,42	
Тест № 4	7,71±0,05	7,76±0,06	0,62	p>0,05	0,65	
ЧСС	В спокої	94,00±0,49	94,40±0,62	0,51	p>0,05	0,43
	Після навантаження	100,80±0,87	101,40±0,88	0,48	p>0,05	0,60

По тесту, спрямований на виявлення рівня розвитку сили м'язів ніг, спортсмени перевищили нормативний показник на 3,98%.

Відставання від нормативу на 7,07% зареєстровано за тестом на визначення рівня розвитку сили м'язів рук.

По тесту на виявлення рівня розвитку швидкісних якостей, діти показали найкращі результати, приріст відносно нормативу становив 13,05%.

На 4,05% перевищувало фізіологічну норму значення ЧСС у спокої і на 7,37% воно було нижчим за норму при навантаженні.

Протягом дослідження у контрольній групі достовірних відмінностей зареєстровано не було (таблиця 3.5). В середньому, показники у тестах порівняно із початком дослідження змінилися на 0,21-8,46%.

Більш позитивними були зміни у тестах, проведених для юних футболістів експериментальної групи (таблиця 3.6).

Показників рівня фізичної підготовленості в кінці дослідження у
учасників експериментальної групи (n=10)

Тест	Витривалість	Сила м'язів ніг	Сила м'язів рук	Швидкість	ЧСС	
					В спокої	Після навантаження
№ спортсмена	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	В спокої	Після навантаження
1	15,0	171,1	9	9,5	116	120
2	13,8	160,1	8	8,7	107	117
3	16,1	159,7	8	9,4	95	124
4	15,6	175,1	7	10,5	93	120
5	13,8	170,7	12	8,9	90	116
6	15,7	210,8	9	12,9	90	120
7	11,0	210,8	9	9,7	116	120
8	9,9	179,6	9	10,3	92	123
9	18,1	221,1	8	11,4	102	120
10	14,3	174,3	6	9,0	92	123
Середнє значення	14,35	183,34	8,37	10,04	99,26	120,23
Похибка	0,77	7,08	0,51	0,41	3,26	0,79
Нормативи	12,00	150,00	7,00	7,40	98,00	118,00
Відхилення від нормативу,%	19,54	22,22	19,62	35,66	1,29	1,89

Наприкінці дослідження був виявлений приріст відносно нормативів на 19,54% у тесті на спеціальну витривалість, на 22,22% – у тесті на силу м'язів ніг, на 19,62% у тесті на силу м'язів рук, на 35,66% у тесті на швидкість. ЧСС у спокої та при навантаженні майже відповідало фізіологічній нормі (з різницею у 1,29% та у 1,89% відповідно).

Порівняно із початком дослідження у футболістів експериментальної групи реєструвалися достовірні зміни майже за усіма показниками, за виключенням ЧСС у спокої, значення якого відповідало

фізіологічній нормі протягом дослідження (таблиця 3.7). Зміни за іншими тестами були у межах 15,29-37,80%

Таблиця 3.7

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості протягом дослідження (експериментальна група)

Тест	КГ	ЕГ	t	p	% приросту	
Тест № 1	11,58±0,52	14,35±0,77	2,98	p<0,05	23,93	
Тест № 2	147,96±3,78	183,34±7,08	4,41	p<0,05	23,91	
Тест № 3	6,08±0,34	8,37±0,51	3,74	p<0,05	37,80	
Тест № 4	8,10±0,21	10,04±0,41	4,23	p<0,05	23,97	
ЧСС	В спокої	99,80±3,30	99,26±3,26	0,12	p>0,05	-0,54
	Після навант.	104,29±1,80	120,23±0,79	8,12	p<0,05	15,29

Порівняльний аналіз результатів дослідження на завершальному етапі дозволив виявити наявність достовірних відмінностей у показниках контрольної та експериментальної груп, за виключенням одного показника – ЧСС у спокої, – значення якого відповідало фізіологічним нормам для даного віку. У таблиці 3.8 наведені результати. Найбільший приріст виявлений у тестах на силу м'язів ніг (27,32%), силі м'язів рук (28,73%) та на швидкість (29,37%). Трохи менші відмінності реєструвалися у тесті на витривалість (16,50%). Всі зміни були достовірними.

Порівняння показників фізичної підготовленості та ЧСС
наприкінці дослідження в контрольній (n=10) та експериментальній
групі (n=10)

Тест	КГ	ЕГ	t	p	% приросту	
Тест № 1	12,31±0,47	14,35±0,77	2,25	p<0,05	16,50	
Тест № 2	144,00±0,84	183,34±7,08	5,51	p<0,05	27,32	
Тест № 3	6,51±0,36	8,37±0,51	2,99	p<0,05	28,73	
Тест № 4	7,76±0,06	10,04±0,41	5,52	p<0,05	29,37	
ЧСС	В спокої	94,40±0,62	99,26±3,26	1,46	p>0,05	5,15
	Після навант.	101,40±0,88	120,23±0,79	15,90	p<0,05	18,57

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Отже, отримані дані свідчили про доволі високу ефективність запропонованої методики фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренувань, оскільки для учасників експериментальної групи відмінності, порівняно із початковими даними, були достовірними та більш вираженими.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що на сьогодні питання підготовки юних футболістів 7-9 років на початковому етапі тренувань є актуальним і широкодискутованим.

2. На етапі оперативного контролю був виявлений рівень спеціальної фізичної підготовленості дітей (7-9 років), які займаються футболем. В ході оперативного контролю було виявлено, що показники рівня спеціальної фізичної підготовленості відстають від нормативних показників у середньому від -1,4 до -14,58%. Було виявлено, що показники ЧСС до навантаження і після нього відрізнялися мінімально, що говорить про недостатність навантаження на тренувальному занятті, і це в свою чергу може гальмувати розвиток фізичних якостей і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

3. На етапі поточного контролю були розроблені і включені в тренувальний процес спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, сили м'язів ніг та рук, швидкості. Було розроблено три комплекси спеціальних вправ, які змінювали один одного по тижневим мікроциклам.

4. В процесі етапного контролю було виявлено, що показники спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів досягли або перевищили рівень нормативних показників.

Більш позитивними були зміни у тестах, проведених для юних футболістів експериментальної групи.

Наприкінці дослідження був виявлений приріст відносно нормативів на 19,54% у тесті на спеціальну витривалість, на 22,22% – у тесті на силу м'язів ніг, на 19,62% у тесті на силу м'язів рук, на 35,66% у тесті на швидкість. ЧСС у спокої та при навантаженні майже відповідало фізіологічній нормі (з різницею у 1,29% та у 1,89% відповідно).

Таким чином, впровадження експериментально розробленої програми фізичної підготовки на початковому етапі спортивного тренування є успішною для юних футболістів 7-9 років і є необхідною умовою в тренувальному процесі.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. Винница: Планер, 2006. 683 с.
2. Лисенчук Г.А. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 9. С. 61-63.
3. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов. М., 2007. 127 с.
4. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. Ростов-на-Дону, 2001. 310 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М: ФиС, 2001. 224 с.
6. Баршай В.М., Рябцева Е.И., Янсон Ю.А Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи. Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. 160 с.
7. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 8. С.12-14.
8. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 87-95.
9. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж.Л. Козина. К.: 2010. 45 с.
10. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации:

[монография]. М.: Физическая культура, 2007. 352 с.

11. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико-методические аспекты): [монография]. М.: МГИУ, 1998. 290 с.

12. Хрусталеv Г.А. Анализ распределения игрового времени у высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта без ограничения замен. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 5. С. 77.

13. Хрусталеv Г.А. Влияние уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов игровых видов спорта на формирование игровых звеньев. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 6. С. 60.

14. Шамардин В.Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации. *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 66-70.

15. Borysiuk Z. The level of coordination parameters compared with the effort profile of footballers - an analysis of a single case. *Sports kinetics*. 2003. P. 35-38.

16. Brady K. An inter estimation into the fitness of professional soccer players over two seasons. *Science Football*. 1995. V. 3. P. 118-122.

17. Briskin Y. The differentiation of technical and tactical training of sportsmen in team sports a direction of scientific research. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 3 (9). С. 16-22.

18. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов. Краснодар, 2009. 122 с.

19. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов. Киев, 2000. 44 с.

20. Вихров, К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки. М.: ФиС, 2000. 66 с.
21. Возрастная и педагогическая психология. М.: Просвещение, 2007. 160 с.
22. Воль А. В. История футбола. М.: Просвещение, 2008. 56 с.
23. Гагаева Т.М. Психология футбола. М.: ФиС, 2009. 215 с.
24. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 2007. 375 с.
25. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: [монография]. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
26. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. 215 с.
27. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском
29. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка). М. М. Чубаров. М.: Просвещение, 2007. 310 с.
30. Фомин Н.А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Здоровье, 2002. 156 с.
31. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. Волгоград, 2000. 123 с.
32. Шмельков И.И. Исследование возрастных изменений выносливости у школьников и обоснование некоторых методов ее развития. М.: Наука, 1997. 264 с.
33. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК, 2003. 137 с.

34. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В., Боцманова М. Э., Захарова А. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1987. 358 с.

35. спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

36. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов в течение года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3-23.

37. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник. Гданьск: AWF, 2002. № 11. С. 109-118.

38. Стула А. Тесты для оценки специальной физической подготовленности футболистов-вратарей. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 1. С.83-86.

39. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М.: ФиС, 1967. 120 с.

40. Ефремов В.В. Возрастная физиология. М.: Наука, 2000. 294 с.

41. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.

42. Зациорский В.И. Запорожанов В. А., Тер-Ованесян И. А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. И. Зациорский,. М.: ФиС, 2004. 179 с.

43. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. М.: Астрель: Аст, 2003. 110 с.

44. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК, 2003. 137 с.

45. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2007. 456 с.
46. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки. М.: ФиС, 2005. 150 с.
47. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 2003. 136 с.
48. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.
49. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.
50. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, М., 2005. 320 с.
51. Платонов В.Н., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. М., 1995. 210 с.
52. Подготовка футболистов. М.: ФиС, 1978. с. 96.
53. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975. 115 с.
54. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.
55. Гурский А.В. Вариативность двигательного действия как фактор повышения уровня тренированности спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 6. С. 66-69.
56. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической тренировки на точность ударов футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9. С. 15.
57. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія:

Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2009. № 64. С. 263-268.

58. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2008. С. 86-89.*

59. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2009. № 3. С. 7-11.*

60. Дорошенко Э.Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода. *Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 47-54.*

61. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2012. № 2. С. 72-73.*

62. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001. № 12. С. 40.*

63. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 16-21.*

64. Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры. 2011. № 3. С. 24-28.*

65. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа.

Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3. С. 57-61.

66. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.

67. Захаркин И.В. Нетрадиционные средства тренировки кардиореспираторной выносливости в игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 6. С. 74-79.