

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

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **Методика формування спортивно-технічної
підготовки футболістів 12-13 років на етапі
початкової спеціалізації**

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0170-2с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Селімов Андрій Володимирович
Керівник д.н.фіз.вих. і спорту, професор Караулова С.І.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

_____ А.В. Сватсьєв

« _____ » _____ 2021 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ

Селімову Андрію Володимировичу

1. Тема проекту (роботи) «Методика формування спортивно-технічної підготовки футболістів 12-13 років на етапі початкової спеціалізації» керівник д.н.фіз.вих. і спорту, професор Караулова С.І. затверджена наказом від «09» липня 2021 року № 1070-с
2. Строк подання студентом роботи листопад 2021 року.
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Програма фізичної та технічної підготовки для етапу початкової спортивної спеціалізації 12-13 річних футболістів заснована на системному інтегративному плануванні навчального матеріалу, коли частини одного виду підготовки - фізичної об'єднувалися з частинами іншого виду підготовки - технічної. Впровадження розробленої методики, де пріоритетним є метод сполучених вправ дозволило встановити наступне: в ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників технічної підготовленості: точності виконання передачі м'яча: на 10м - на 14,4%, на 30м - на 19,6%, на 50м - на 21,2%; удару м'яча в ціль після ведення на 35,3%; часу відбору і перехоплення м'яча на 17,1%. Застосування спеціальних ігрових вправ, спрямованих на комплексний розвиток футболістів ЕГ, дозволяє поліпшити показники фізичної підготовленості: загальної витривалості (біг 300м) на 14,9%, спеціальної витривалості (човниковий біг 6x50м) - на 8,7%, стартовою швидкості (біг 10м) на 5,4% і дистанційної швидкості (біг 30м) на 2,5%.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми спортивно-технічної підготовки футболістів. 2) Вивчити рівень спортивно-технічної підготовки футболістів 12-13 років на початку і в кінці експерименту та зробити порівняльну характеристику. 3) Розробити і експериментально обґрунтувати програму фізичної та технічної підготовки

на етапі початкової спеціалізації футболістів 12-13 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 64 сторінки, 4 таблиці, 2 рисунки, 64 літературних посилань.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|-----------------------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | С.І. Караулова | | |
| Літературний огляд | С.І. Караулова | | |
| Експеримент. частина | С.І. Караулова | | |
| Результати досліджень | С.І. Караулова | | |
| Висновки | С.І. Караулова | | |

7. Дата видачі завдання 20 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Термін виконання етапів проекту | Примітка |
|-------|--|-------------------------------------|-----------------|
| 1. | Вибір та обґрунтування теми | лютий, 2020р. | <i>виконано</i> |
| 2. | Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій | березень 2020р. жовтень 2020р. | <i>виконано</i> |
| 3. | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2020р. | <i>виконано</i> |
| 4. | Організація та проведення досліджень | березень 2020р.- вересень 2021р. | <i>виконано</i> |
| 5. | Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи | жовтень, 2021р. | <i>виконано</i> |
| 6. | Підготовка до попереднього захисту на кафедрі | листопад, 2021р. | <i>виконано</i> |
| 7. | Захист дипломної роботи на ЕК | Згідно графіку ЕК | <i>виконано</i> |

Студент _____ А.В. Селімов

Керівник проекту (роботи) _____ С.І. Караулова

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Реферат..... | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... | 7 |
| Вступ..... | 8 |
| 1 Огляд літератури..... | 10 |
| 1.1 Організація і зміст етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці юних гравців футболістів..... | 10 |
| 1.2 Особливості вікового розвитку юних гравців в футбол як основа підготовки до змагальної діяльності..... | 19 |
| 1.3 Фізична й технічна підготовка в тренуванні футболістів..... | 22 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..... | 32 |
| 2.1 Завдання дослідження..... | 32 |
| 2.2 Методи дослідження..... | 32 |
| 2.3 Організація дослідження..... | 37 |
| 3 Результати дослідження..... | 38 |
| Висновки..... | 56 |
| Перелік посилань..... | 58 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 64 сторінок, 4 таблиць, 2 рисунків, 64 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Мета роботи – розробити та експериментально обґрунтувати зміст і методику спортивно-технічної підготовки 12-13-річних гравців.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Програма фізичної та технічної підготовки для етапу початкової спортивної спеціалізації 12-13 річних футболістів заснована на системному інтегративному плануванні навчального матеріалу, коли частини одного виду підготовки - фізичної об'єднувалися з частинами іншого виду підготовки - технічної. Впровадження в навчально-тренувальний процес юних футболістів розробленої методики, де пріоритетним є метод сполучених вправ дозволило встановити наступне: в ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників технічної підготовленості: точності виконання передачі м'яча: на 10м - на 14,4%, на 30м - на 19,6%, на 50м - на 21,2%; удару м'яча в ціль після ведення - на 35,3%; часу відбору і перехоплення м'яча на 17,1%; застосування спеціальних ігрових вправ, спрямованих на комплексний розвиток футболістів ЕГ, дозволяє поліпшити показники фізичної підготовленості: загальної витривалості (біг 300м) на 14,9%, спеціальної витривалості (човниковий біг 6x50м) - на 8,7%, стартової (біг 10м) на 5,4% і дистанційної швидкості (біг 30м) на 2,5% ($p < 0,05$).

СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ, СПОЛУЧЕНИЙ МЕТОД, ІГРОВІ ВПРАВИ.

ABSTRACT

Qualification work consists of 64 pages, 4 tables, 2 figures, 64 references.

The object of research is the educational and training process of young football players at the stage of initial specialization.

The purpose of the work is to develop and experimentally substantiate the content and methods of sports and technical training of 12-13-year-old players.

Research methods - analysis and generalization of scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, pedagogical observations, pedagogical control tests, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The program of physical and technical training for the stage of initial sports specialization of 12-13-year-old football players is based on systematic integrative planning of educational material, when parts of one type of training - physical combined with parts of another type of training - technical. The introduction of the developed method in the training process of young football players, where the method of combined exercises is a priority, allowed to establish the following: in EG there was a significant improvement in technical readiness: accuracy of ball transfer: 10m – 14,4%, 30m - on 19,6%, at 50m - at 21,2%; hitting the ball into the goal after the lead - by 35,3%; time of selection and interception of the ball by 17,1%; the use of special game exercises aimed at the comprehensive development of EG players allows to improve the indicators of physical fitness: general endurance (running 300m) by 14,9%, special endurance (shuttle running 6x50m) - by 8,7%, starting (running 10m) on 5,4% and distance speed (running 30m) by 2,5% ($p < 0,05$).

SPORTS AND TECHNICAL TRAINING, STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION, COMBINED METHOD, GAME EXERCISES.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

СП- спортивно-технічна підготовка

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ХОК – хвилинний об'єм крові

МСК – максимальне споживання кисню

ООТ – основні опорні точки,

ООД - орієнтовна основа дії

см – сантиметри

ВСТУП

Актуальність. Сучасний рівень розвитку ігрових видів спорту пред'являє високі вимоги до процесу спортивної підготовки, де досягнення оптимального рівня розвитку різних сторін підготовленості спортсмена, забезпечення їх єдності складає основну задачу. Від правильного відбору засобів, поєднання і взаємозв'язку методів на всіх етапах підготовки спортсменів та їх подальшої інтеграції багато в чому залежить ефективність навчально-тренувального процесу і його подальший розвиток [1].

Проблема підготовки юних футболістів є однією з найбільш важливих в сучасній спортивно-педагогічній науці, так як в юнацькому віці закладаються основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості. При цьому темпи приросту показників мають різноспрямований розвиток [2]. Процес спортивного тренування футболістів, перш за все, характеризується етапністю побудови. Особливий інтерес у багатьох фахівців [1, 2, 3] викликає система підготовки футболістів на етапі початкової спеціалізації. Це обумовлено тим, що в цьому віці відбувається спеціалізація гравців по амплуа, спортсмени виступають в перших великих змаганнях, до цього віку відбувається формування основних рухових навичок, необхідних для успішного ведення змагальної діяльності.

На сучасному етапі розвитку теорії і методики футболу найбільшу практичну значимість набувають комплексні дослідження структури підготовленості кваліфікованих і юних футболістів. Ефективність ігрової діяльності у футболі визначається рівнем розвитку всіх без винятку фізичних якостей і здібностей.

Специфіка змагальної діяльності футболістів істотно впливає на побудову і зміст процесу багаторічної підготовки юних спортсменів, вибір засобів і методів тренування. Найважливішими чинниками, які зумовлюють ефективність ігрової змагальної діяльності, є широке коло техніко-тактичних дій і високий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей. При цьому цілісний і складний характер гри вимагає оптимального поєднання названих чинників, що призводить до необхідності цілеспрямовано впливати на

встановлення взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки в процесі тренування. У зв'язку з цим проблема вдосконалення засобів і методів фізичної і технічної підготовки на основі взаємозв'язку структури фізичної підготовленості і формування навичок гри у юних футболістів є важливою і актуальною. Особливе значення ці питання мають на етапі спортивної спеціалізації, у віці 12-13 років, що є частиною процесу багаторічної підготовки спортивних резервів [4].

Мета роботи – розробити та експериментально обґрунтувати зміст і методику спортивно-технічної підготовки 12-13-річних гравців.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів на етапі початкової спеціалізації.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми фізичної і технічної підготовки футболістів 12-13 років на ефективність початкової спортивної спеціалізації і становлення змагальної діяльності.

1.1 Організація і зміст етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці юних гравців футболістів

Для сучасної системи підготовки спортсменів характерним є її багаторічний характер. В ігрових видах спорту цей період триває 15-20 років і охоплює період з 10 до 30 і більше років [3]. У ній виділяють дві складові частини-підсистеми: підготовка спортсменів вищих розрядів і підготовка спортивних резервів. Ці підсистеми відрізняються певною специфікою, але органічно пов'язані між собою при провідному значенні спорту вищих досягнень, «задає» структуру і зміст процесу підготовки юних спортсменів [4].

З огляду на багаторічний характер підготовки юних спортсменів, від початку занять до демонстрації вищих спортивних досягнень, виділяють етапи. Філін В.П. виділив чотири етапи: перший - попередньої спортивної спеціалізації (7-9 років), другий - початкової спортивної спеціалізації (з 10-11 до 12-13 років), третій - поглибленого тренування в обраному виді спорту (14-16 років), четвертий - спортивного вдосконалення (з 17-18 років).

Багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу представляє собою процес, який протікає по закономірностям виховання фізичних якостей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психічних здібностей. Наукове обґрунтування цих закономірностей забезпечить можливість ефективно готувати спортсменів високого класу в процесі багаторічного тренування [5].

Змагання є відмінною рисою спорту, тому специфіка змагальної діяльності спортсменів визначає відмінні риси видів спорту та істотно впливає на побудову і зміст процесу багаторічної спортивної підготовки, вибір засобів і методів тренування, нормативних вимог [6].

В окрему групу видів спорту виділені спортивні ігри, які мають свої специфічні риси, які необхідно враховувати в роботі з юними спортсменами [3, 4]. Для спортивних ігор характерний складний цілісний характер змагальної діяльності, що представляє собою протиборство двох команд. Це

породжує ситуації, які постійно змінюються, що вимагають від спортсмена оцінки обстановки і вибору адекватних атакуючих або захисних дій в умовах обмеженого часу. Від результуючого показника цих дій залежить досягнення поточного і кінцевого результату на змаганнях [7].

Інша особливість – великий кількісний склад «змагальних засобів» (прийомів техніки гри) і необхідність виконувати їх багаторазово протягом окремої зустрічі і в ході змагання. Це висуває особливі вимоги до надійності навичок виконання прийомів, основу яких становить взаємозв'язок техніки гри і фізичних здібностей. З цього випливає важливе положення для побудови тренування юних спортсменів ігровиків: необхідність оволодіння широким арсеналом технічних прийомів при високому рівні розвитку спеціальних фізичних здібностей, які обумовлюють успішність початкового оволодіння технікою гри, а в подальшому, сприяють підвищенню їх надійності в грі. Тут доречно говорити про техніко-фізичний потенціал юного спортсмена, що відображає єдність навичок і фізичних здібностей [8].

На основі дослідження структури змагальної діяльності визначають чинники, від яких залежить результативність спортсменів і їх спортивні досягнення. У найбільш загальному вигляді виділяють наступні чинники: рівні підготовленості (спеціальної фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної); функціональні можливості, морфологічні ознаки; вік і спортивний стаж; здатність до відновлення після великих фізичних і психічних навантажень, стан здоров'я [4, 5, 9].

Спортивно-тактичну підготовку фахівці визначають як цілеспрямований процес, спрямований на формування і вдосконалення знань, умінь і навичок організації спортивно-змагального поведінки в єдності з вихованням здатності вести спортивну боротьбу в процесі специфічної змагальної діяльності. Вона тісно пов'язана з використанням комплексу технічних прийомів, способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної та контратакуючої манери змагання [7, 10].

У спортивній практиці, і особливо, в спортивних іграх, тактична

підготовка спрямована на практичне освоєння і вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в ході змагальної діяльності в єдності з вихованням спеціальних здібностей, що визначають ефективність вирішення цих завдань. Це передбачає розгляд тактичної підготовки як процес навчання тактичним знань, практичних умінь і навичок, а також діяльність щодо їх вдосконалення в сполученні з процесом виховання спеціальних тактичних здібностей [11].

Складністю тактичної підготовки в спортивних іграх виступає наявність труднощів по сприйняттю ігрової ситуації, прийняттю рішення та його реалізації в умовах дефіциту простору і часу, частотою зміни, несподіванкою і різноманітністю виникаючих ситуацій [12].

Тактична підготовленість в спортивних іграх ведеться в безперервній єдності з навчанням і вдосконаленням технічних дій, а також постійно підвищується рівнем фізичної підготовленості гравців [13].

Технічна підготовка спрямована на оволодіння і вдосконалення рухових дій, характерних для обраного виду спорту. У основі технічної підготовки лежить процес навчання [6].

Навчання руховим діям – це цілеспрямований і систематично здійснюваний процес створення, вдосконалення і реалізації моторних програм, на основі цілісних образів, збережених в пам'яті. Створення моторних програм – це створення моделей, що описують внутрішній і зовнішній світ щодо моделі «потрібного майбутнього» [4, 13].

Багатьма авторами [5, 10] розглядається побудова процесу навчання, його структури, виявлення його компонентів і взаємозв'язків між ними з метою визначення механізму протікання рушійних сил і закономірностей даного процесу.

В основі формування рухової навички лежить утворення тимчасових зв'язків [3, 14]. Велике значення в утворенні рухової навички мають умовні рефлекси, названі Ю. Корейським, маніпуляційними або оперантними. Освіта умовного рефлексу проходить в три стадії - іррадіація, концентрація і

стабілізація [11].

Виходячи зі стадій навчання умовного рефлексу, формування рухової навички проходить наступні стадії: початкова стадія, фаза розвитку (уточнення) і фаза стабілізації. Найтривалішою є уточнення рухової дії за всіма характеристиками [5].

Навчання рухової навички йде з урахуванням закономірностей переробки інформації в центральній нервовій системі: оволодіння реакціями, динамічною і статичною рівновагою, тимчасовими і просторовими параметрами, розгляд варіативності руху [14, 15].

Формування довільних рухів у людини відбувається при активній участі свідомості. Ефективність навчання залежить від розуміння значення розучуємих вправ, інтересу учнів, відповідності віковим особливостям організму. Велику роль в навчанні відводиться формуванню повноцінного інтегрального способу рухової дії (візуально-логічного, кінестетичного, просторово-часового) [7].

Найважливішою функцією для формування уявлень про рухову дію є зорове сприйняття, в якому формуються уявлення про рух. Діти часто не здатні при демонстрації руху сформулювати про нього уявлення, вони насилу засвоюють техніку руху. Для прискорення процесу освоєння рухових дій на початковому етапі спортивної підготовки необхідно спеціально розвивати у тих, хто займається здатність до зорового сприйняття рухів, виробляти вміння спостерігати рух і швидко «схоплювати» одночасно кілька його деталей. Використання прийомів графічної записи дозволяє підвищити ефективність навчання [16].

Н.А. Фомін, зі співавторами [3, 6, 9], відзначає, що навчання рухової дії передбачає певний рівень морфо-функціональної зрілості опорно-рухового апарату і розвитку фізичних якостей. Якщо основа недостатньо сформована, то процес навчання затягується.

У віці від 7 до 14 років дитина набуває 90% всіх рухових навичок, вони швидко закріплюються, стійкі до перерв і дії збивають факторів [10]. Слід

враховувати, що тривалість активної уваги з 7 до 10 років зростає з 15 до 20хв. Тому навчання техніці нових рухів не повинно перевищувати 15-20 хв. Діти добре сприймають нові вправи. Однак при цьому виділяють найбільш ті, які запам'ятовуються, які впадають в очі, рухи, а суттєві частини вправи нерідко втрачають. Рухи в основному показують цілісним методом. Тренеру необхідно ставити перед дитиною абсолютно конкретні завдання (зловити м'яч, наздогнати партнера), щоб він міг їх правильно сприйняти і виконати.

Залежно від ситуації, що складається в процесі гри, перед спортсменом виникають різноманітні рухові завдання, які він повинен вирішувати дуже терміново, і від ступеня терміновості і правильності рішення того чи іншого завдання буде залежати успішність дій. Суть завдання полягає у виборі з усього арсеналу рухових дій, освоєних гравцем, найбільш ефективного. Вельми часто, обстановка, що склалася вимагає абсолютно нового рішення задачі, «винаходу» руху, раніше спортсмену невідомого. Ця обставина сприяє стимуляції творчості в створенні нових рухових дій, творчості експромтного [5, 9].

Висока складність змагальної діяльності футболіста висуває великі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена: діючи в умовах жорсткого єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях при дефіциті часу і простору, футболіст повинен надійно і ефективно вирішувати постійно виникаючі технічні та тактичні завдання [1, 2, 8, 17].

Значні прискорення розбігу і гальмування, особливо в поєднанні з реалізацією технічних прийомів з м'ячем - все це обумовлює посилення функцій не тільки енергетичного компонента діяльності, а й кінетичної рівноваги, яка протидіє «збиваючій» дії вроджених рефлексів [10].

Дослідниками [4, 12, 14, 18] встановлено, що у юних спортсменів ігровиків обмежений арсенал техніко-тактичних дій і низький рівень спеціальних фізичних здібностей. Основною причиною цього є відсутність об'єктивних критеріїв в кількісних показниках оцінки змагальної і тренувальної діяльності, в яких, як компоненти оцінки, виступали б техніко-

тактична оснащеність юних спортсменів і показники фізичної підготовленості.

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних для здійснення тренувально-змагальної діяльності. Такі якості як швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність, проявляються в різних видах спорту специфічно [12].

Найбільш важливим завданням фізичної підготовки є комплексний розвиток рухових здібностей і відповідність їх прояви специфіки змагальної діяльності [19].

Процес загально-фізичної підготовки спрямований на всебічний і гармонійний розвиток фізичних якостей спортсмена, що не зводиться до прояву в спеціальних умовах тренувально-змагальної діяльності [3].

Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток рухових здібностей, що визначають результативність діяльності в обраному виді спорту. Спеціальну фізичну підготовку прийнято профілювати по лінії специфічних вимог до руховим здібностям спортсменів. Отже, засоби її виховання спрямовані на постійне створення передумов для поліпшення якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності [20].

Спеціальна фізична підготовка орієнтується в футболі з урахуванням характеру ігрової діяльності, сприяє вдосконаленню індивідуальних, групових і командних дій. Це підтверджує ряд досліджень, в яких виявлено, що футболісти за гру виконують від 600 до 900 техніко-тактичних дій з коефіцієнтом ефективності не нижче 75%, що вимагає певного рівня фізичної підготовленості футболістів [15].

Дії футболістів носять в основному повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидко-силового режиму. Таким чином, швидкісні і швидко-силові якості отримують провідне місце в структурі фізичної підготовленості футболістів [11, 17, 21]. Постійна зміна рухових режимів і велика варіативність в характері і ступеня нервово-м'язових зусиль в ряді ігрових моментів пов'язана з комплексним проявом фізичних властивостей, що пояснює високий рівень вимог, що пред'являються грою до розвитку якості

спритності у футболістів [16].

У міру зростання спортивної кваліфікації проявляється чітко виражена тенденція поліпшення провідних показників, що характеризують прояв футболістами рухових якостей [2, 13, 18]. В рамках питання про структуру фізичної підготовленості футболістів слід розглядати і цільову точність або «влучність», яка виступає в якості специфічного провідного компонента змагальної діяльності в спортивних іграх взагалі, і в футболі зокрема [7]. Цільова точність, є одним із найбільшою якістю рухової діяльності в спортивних іграх, має тісний зв'язок зі спеціальною витривалістю і служить «тонким» індикатором ступеня впливу «гострих» тренувальних і змагальних навантажень [11]. Відзначається, що влучність залежить від загальної рухової підготовленості та від тренування в конкретному прийомі [22].

Загальна і спеціальна фізична підготовка є важливими ланками загального процесу тренування на всіх етапах багаторічного процесу. Їх співвідношення змінюється в залежності від кваліфікації спортсмена та періоду підготовки. На початкових етапах найбільше значення набуває всебічне гармонійний розвиток рухових здібностей. З підвищенням кваліфікації на перше місце виходять рухові здібності, що визначають результат в обраному виді спорту. Протягом макроциклу співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки у такій послідовності: на початку загально-підготовчого періоду значна частина засобів спрямована на розвиток базових фізичних якостей, в спеціально-підготовчому періоді переважають засоби спеціального впливу, в змагальному періоді застосовуються тільки спеціалізовані засоби підготовки [23].

У спеціальній літературі з ігрових видів спорту висвітлені питання, що стосуються співвідношення фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вказується, що на загально підготовчому етапі річного циклу у висококваліфікованих спортсменів фізична підготовка займає до 50% всього тренувального часу, а техніко-тактичній підготовці відводиться до 35%. Спеціально-підготовчий етап характеризується рівним співвідношенням

фізичної та техніко-тактичної підготовки - по 35%. На перед змагальному етапі співвідношення змінюється в бік збільшення частки техніко-тактичної підготовки до 50%, а загально фізична підготовка виконує «підтримуючу» функцію [24].

Рішення задач формування взаємозв'язків між значущими компонентами тренування в спортивних іграх не повинно замикатися на багаторазовому виконанні змагальної вправи. Завданнями інтегральної (комплексної) підготовки є: по-перше, здійснення зв'язку між компонентами підготовки: фізичної та технічної, технічної і тактичної, техніко-фізичної і тактичної; по-друге, досягнення стабільної надійності ігрових навичок в складних умовах змагань; по-третє, реалізація ефекту всіх видів підготовки в єдності ігрових дій [20].

Провідними засобами тут служать вправи на «стику» двох видів підготовки, спрямовані на встановлення взаємозв'язку між ними, а також навчальні, контрольні та календарні ігри з системою завдань. Вищою формою інтегральної (комплексної) підготовки є спортивні змагання [11].

Відмінною рисою ігрових видів спорту є також те, що спортивний результат не має кількісно вимірюваних показників (с, кг, м тощо). Основу його становить кількість перемог над суперником, місце команди в турнірній таблиці. Для ефективного управління процесом спортивного тренування юних спортсменів ігровиків необхідні комплекси об'єктивних кількісно вимірюваних показників за основними компонентами тренування, перш за все по фізичній і технічній підготовці [25].

Команда, що має низький рівень фізичної підготовленості, не в змозі вести гру активним пресингом. Команда з більш високим рівнем фізичної підготовленості здатна краще освоїти різноманітні тактичні прийоми [13].

Взаємозв'язок видів підготовки, їх інтеграція, здійснюється наступним чином. Спочатку вирішуються специфічні завдання кожного виду підготовки окремо. Потім вирішуються питання взаємозв'язку: сприяння вирішенню завдань одного виду підготовки, засобами іншого виду. Це відбувається в такій

послідовності: фізична і технічна, фізична і тактична, технічна і тактична, всі три види підготовки разом, за допомогою ігрових фрагментів, навчальних та контрольних ігор, змагань. Все це, в цілому, становить будь-який цикл. Після закінчення одного циклу починається наступний цикл, але вже при іншому складі і співвідношенні засобів і методів підготовки [24].

Взаємозв'язок тактичної і фізичної підготовки також простежується в динаміці їх співвідношення в рамках певних циклів підготовки. У багаторічному аспекті найбільшу питому вагу засобів фізичної підготовки, в порівнянні з тактичної, доводиться на стадію базової підготовки. Надалі, починаючи з етапу поглибленої спеціалізації, роль і питома вага засобів тактичної підготовки значно підвищується. На етапі вищих спортивних досягнень співвідношення фізичної і тактичної підготовки в рамках кожного річного циклу співвідноситься з його цілями і завданнями по відношенню до більшого циклу підготовки.

У змагальній і тренувальній діяльності фізична підготовка пов'язана також з психологічною підготовкою. Низький рівень фізичної підготовленості негативно відбивається на вольових якостях спортсмена, не сприяє активному освоєнню тренувальних і змагальних навантажень і зростання спортивної майстерності [26].

При аналізі літературних даних виявлено, що відчувається недостатність матеріалів про співвідношення видів підготовки в футболі в віковому аспекті і на етапах спортивної спеціалізації. Простежується думка про необхідність інтеграції окремих видів підготовки, розглядається висока ймовірність оптимального поєднання фізичної і техніко-тактичної підготовки юних гравців в футбол в органічному взаємозв'язку і взаємозумовленості, коли вдосконалення одного компонента тісно взаємопов'язано з іншими, обумовлює і детермінує подальший розвиток і вдосконалення один одного.

1.2 Особливості вікового розвитку юних гравців в футбол як основа підготовки до змагальної діяльності

У сучасних концепціях підготовки спортсменів до досягнення спортивної майстерності, як правило, затверджуються різні підходи до відбору засобів підготовки, створення необхідних матеріально-технічних умов, науково-методичного забезпечення тренувального процесу. Але при цьому завжди залишається затребуваним облік індивідуальних особливостей стану рухової сфери спортсменів, морфо-функціональних механізмів забезпечення їх тренувальної і змагальної діяльності. На матеріалі вивчення цих особливостей і механізмів в основному і відбувається обґрунтування тієї чи іншої концепції.

При виявленні підстави для здійснення інтеграції видів підготовки юних гравців футболістів звернулися до аналізу даних про процес фізичного розвитку, в якому враховуються зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей і функцій організму людини протягом всього його життя [26].

Кожен віковий етап – це своєрідний період зі своїми характерними морфо-функціональними особливостями, знання і облік яких дають можливість оцінити ефективність у поліпшенні здоров'я, розвитку фізичних якостей, навчання спортивній техніці для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів [27].

Для об'єктивної оцінки природного ходу фізичного розвитку основними морфологічними показниками є тотальні розміри тіла (довжина і маса тіла, окружність грудної клітини) [18]. Довжина тіла є одним з основних показників не тільки ростового процесу, а й певного рівня фізичної зрілості дітей. На відміну від маси довжина тіла знаходиться під генетичним контролем в межах від 77 до 98% [28]. Для практики спорту велике значення представляють взаємозв'язку довжини і маси тіла. Встановлено, що у всіх вікових групах у дітей збільшення маси тіла перевищує збільшення її довжини [29].

Іншим генетично контрольованим показником фізичного розвитку є окружність грудної клітини, вона збільшується з віком поступово. Абсолютна

величина окружності у хлопчиків завжди більше, ніж у дівчаток, за винятком дітей 13-15-річного віку [30].

У віці 11-13 років триває активне формування скелета. Кістки збільшуються в довжину і ширину, проте приріст їх розмірів відбувається нерівномірно. Починають зростатися кістки таза, відбувається окостеніння кисті та передпліччя [7, 15]. Еластичний зв'язків апарат і слаборозвинена мускулатура при неправильних фізичних навантаженнях можуть викликати деформацію (викривлення) хребетних вигинів.

У віці 11-13 років триває розвиток мускулатури, при цьому змінюється абсолютна величина м'язової маси і морфологічна структура м'язів. Питома вага м'язової маси невелика - 28-30% (у висококваліфікованих спортсменів - 51%). М'язи дітей еластичніше, ніж у дорослих, вони мають тонковолокнисту будова, бідні білком і жирами, містять багато води, розвивати їх треба різнобічно і поступово [3]1.

Розвиток м'язів відбувається нерівномірно: швидше формуються великі м'язи, повільніше - дрібні. Високі темпи зростання характерні для м'язів ніг, менші - для м'язів рук. У дітей слабо розвинені м'язи черевного преса, група відвідних м'язів верхньої кінцівки і група м'язів нижньої кінцівки, м'язи задньої поверхні стегна. Розвиток м'язів-згиначів випереджає розвиток м'язів-розгиначів [32].

Наведені матеріали свідчать про нерівномірність фізичного розвитку в різні періоди життєдіяльності дітей досліджуваного віку, коли темпи зростання результатів в окремих базових показниках не збігаються, коли прискорення темпів приросту у одного з них супроводжується уповільненням темпів приросту у інших показників.

Вегетативні функції також знаходяться в стадії формування. Серце дітей знаходиться в стадії розвитку, і скорочувальна здатність його невелика. Серце швидко пристосовується до роботи і швидко відновлює свою працездатність після навантаження. Часто виникають порушення ритму і темпу серцевих скорочень, різкі зміни кров'яного тиску [33].

У дітей в 11-13 років спостерігається деяке відставання відносної ваги серця від загальної ваги тіла. Широкий просвіт кровоносних судин викликає знижений артеріальний тиск - показники артеріального тиску складають 106/64 мм рт.ст., а у 15-17 літніх - 116/67 мм рт.ст. З віком артеріальний тиск підвищується. Так, в 11 років систолічний тиск в спокої одно 95, а в 15 - 109 мм рт.ст. Мінімальний тиск в 11-13 років 83, а в 15-16 років-88 мм рт. ст. У підлітків і юнаків іноді тимчасово відзначається підвищення систолічного тиску до 130-140 мм рт.ст. Це пов'язано з тим, що розвиток серця і кровоносних судин відбувається не синхронно [34].

Хвилинний обсяг крові забезпечує достатнє кровопостачання органів за рахунок частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень нерідко досягає 240-250 уд/хв), тим самим компенсуючи невеликий ударний обсяг серця [35].

Таким чином, серце в цьому віці працює неекономно і з великою витратою енергії. При надмірних навантаженнях можуть з'явитися серцева аритмія і запаморочення. Підлітки швидко втомлюються і швидко відновлюються, тому при заняттях необхідні часті перерви для відпочинку, особливо в період статевого дозрівання, для якого теж характерні запаморочення, шуми в серці (відчуття порожнечі в області серця), вегетосудинна дистонія, а значить, порушення гармонії швидко зростаючих органів [4].

У хлопчиків 12-14 років ЖЄЛ становить 3,5 л, резервний обсяг видиху - 0,76 л. За деякими літературними даними розкид показників ЖЄЛ у хлопчиків цього віку знаходиться в діапазоні 2065 - 4600 мл [18]. Легенева вентиляція збільшується за рахунок почастішання дихання, а не збільшення його глибини.

З віком максимальне споживання кисню з крові у підлітків 11-13 років збільшується до 50%, у дорослих - до 70%, у спортсменів високого класу - до 90% [22].

У підлітковому віці розвиваються здібності логічно мислити, аналізувати свої вчинки і поведінку. При цьому вони переоцінюють свої сили,

часто мають бажання виконувати фізичні вправи, які не відповідають їх фізичним можливостям. Тому вони потребують строгого контролю [14, 20], з одного боку, і в формуванні функції самоконтролю, - з іншого.

Показники нервово-м'язового апарату - збудливість і лабільність - вже до 9-11 років наближаються до рівня дорослих людей. Звідси виникає основа рекомендації, що дітям потрібно давати вправи на розвиток координаційних здібностей. При цьому необхідно удосконалювати у них м'язове почуття: розрізняти темп і амплітуду рухів, ступінь напруження і розслаблення м'язів, а також почуття часу і простору [4, 36].

На думку В.К. Бальсевича, В.П.Філіна обґрунтування фізичного виховання, занять видами спорту в дитячо-юнацькому віці має виходити з обліку закономірностей природного розвитку зростаючого організму, причому, період прискореного природного зростання фізичних якостей розглядається як найбільш сприятливий (сенситивний) для акцентованих педагогічних впливів, в тому числі і сполученого характеру.

1.3 Фізична й технічна підготовка в тренуванні футболістів

Фізична підготовка є одним з основних розділів в процесі тренування юних футболістів. Численними спеціальними дослідженнями [12, 24, 37] показано, що засоби фізичної підготовки юних футболістів при їх оптимальному використанні сприяють ефективному розвитку організму дітей і підлітків. Слід зазначити, що доцільність застосування вправ, переважно розвивають ті чи інші якості відповідно до вікових передумов [38].

Фізичні вправи, що застосовуються в підготовці спортсменів і, зокрема, футболістів, відповідно до теорії Н.Т.Озоліна діляться на три основні групи.

1. Вправи виду спорту, в якому спортсмен спеціалізується, включаючи всі елементи і варіанти цього виду. Наприклад, якщо спортсмен спеціалізується в футболі, то до нього відносяться: ривки, прискорення, стрибки, біг зі зміною темпу і напрямків і т.д.

2. Загально-розвиваючі фізичні вправи, які діляться на дві групи:

а) вправи з інших видів спорту, які застосовуються з метою загально-фізичного розвитку. Так, для футболіста одним із засобів для розвитку спритності, координації руху, швидкості орієнтування може служити баскетбол, гандбол, а для розвитку, наприклад, швидкісно-силових якостей елементи важкої атлетики;

б) загально підготовчі вправи з різними предметами і пристосуваннями (скакалки, гантелі, обтяжені пояса, шведські стінки і т.д.).

3. Спеціальні вправи для виховання фізичних і вольових якостей, а також для навчання техніки і тактики. До них відносяться і імітаційні вправи і, мабуть, ідеомоторне тренування.

Під фізичними якістьми розуміють спеціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, які виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До числа основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість, які проявляються лише при здійсненні рухових дій [39].

За даними А.А. Гужаловського, В.І.Ляха, темпи розвитку фізичних якостей діляться на періоди найбільш високих, високих, помірно високих темпів зростання. Хронологія встановлення періодів у хлопчиків шкільного віку характеризується наступними особливостями:

11-12 років - найбільш високі темпи приросту силової витривалості (згиначів тулуба);

12-13 років - найбільш високі темпи розвитку загальної витривалості і високі темпи приросту силової витривалості;

13-14 років - найбільш високі темпи розвитку гнучкості і високі темпи розвитку сили, статичної витривалості (згиначі рук);

За Б.Ф. Бойченко, у хлопчиків інтенсивний приріст швидкісно-силових якостей спостерігається у віці до 15 років.

Дані науково-методичної літератури дозволяють судити, що вік 10-15 років є сприятливим для розвитку швидкісних і швидкісно-силових

показників, досягаючи максимуму до 15 років.

Інтенсивний природний розвиток швидкості відбувається переважно в період з 9 до 13 років (дівчатка 9-10 років, хлопчики 12-13 років), після 14 років спостерігається зниження темпів приросту швидкості, що пояснюється вступом в період статевого дозрівання, порушенням рівноваги між процесами збудження і гальмування [40].

Що стосується швидкісних пересувань з м'ячем у футболі, то А.П.Золотарьов трактує цей період як консервативний. Є дані про приріст швидкості бігу у віці 11-12 років в тесті «біг на 60м» [41]. Однак ця дистанція менш специфічна для футболу, а на дистанції 30м спостерігалось рівномірне збільшення результатів. Деякі автори також зазначають цей вік як сприятливий, пов'язаний з швидкістю бігу зі зміною напрямку рухів [42]. Така якість коректно відносити і до проявів спритності [43].

Латентний період рухової реакції до 13-14 років досягає рівня дорослої людини, максимальна довільна частота рухів збільшується з 7 до 13 років [33]. В процесі виконання фізичних вправ має місце комплексний прояв швидкості. Найбільше значення надається швидкості виконання людиною цілісних рухових актів, а не елементарним формам прояву швидкості [44].

У процесі розвитку організму дітей і підлітків відбувається природне збільшення м'язової сили, причому абсолютна м'язова сила зростає безперервно і відносно рівномірно протягом шкільного віку. Збільшення сили пов'язане з ростом м'язової маси, зміною товщини м'язових волокон, наростанням в них запасів вуглеводів, білків, багатих енергією з'єднань, поліпшенням нервової регуляції [45].

М'язова сила у школярів збільшується нерівномірно: періоди щодо помірного приросту сили змінюються періодами більш вираженого її зміни [56]. Так, наприклад, прискорення фізичного розвитку підлітків в період статевого дозрівання призводить і до збільшення приросту показників м'язової сили. У віці 13-14 років сила двоголового м'яза плеча, згиначів і розгиначів кисті і м'язів великого пальця при динамічній роботі досягає

найбільшої величини в порівнянні з дитячим віком (8-9 років). Про це ж свідчать дослідження А.В. Коробкова, який відзначав, що наростання сили різних груп м'язів в перерахунку на 1 кг ваги тіла у 13-14-річних підлітків відбувається більш інтенсивно, ніж у дітей 8-9 років і юнаків 18-20 років. Автор вважає, що величина сили в перерахунку на 1 кг ваги тіла у підлітків в 13-14 років досягає такої у дорослих людей 20-30 років [46].

Разом з тим темпи розвитку окремих м'язових груп нерівномірні і не завжди збігаються. Так, спочатку найбільш інтенсивно розвиваються м'язи - розгиначі тулуба, потім розгиначі стегна і стопи, далі згиначі плеча, тулуба і, нарешті, згиначі, розгиначі передпліччя і гомілки [47].

У нечисленних наукових роботах про силове тренування юних гравців футболістів [48, 49] рекомендується розвивати силу різними вправами або зовсім без обтяжень, або з обтяженнями вельми малої ваги. Так, визначаючи оптимальну вагу обтяжень для розвитку сили у школярів-спортсменів, робиться висновок про неприпустимість максимальних за величиною напружень при роботі з вагами в 13-14-річному віці. Оптимальною вагою обтяжень для спортсменів цього віку є 70-80% від їх власної ваги, при цьому кількість повторень становить 2-3, а серія - до 10 разів. Разом з тим, основними методами розвитку м'язової сили у юних спортсменів, по Н.А. Фоміну, є: повторне виконання силової вправи з обтяженням близько-граничної і граничної ваги (метод максимальних зусиль), повторне виконання статичної силової вправи, повторне виконання швидкісно-силових вправ (метод динамічного зусилля).

Уже в цей віковий період природним чином, що створює передумови інтегративної прояви рухових здібностей, коли об'єднуються швидкість і м'язова сила для здійснення життєво важливого рухового акту. Тим самим формується нова рухова здатність - швидкісно-силова і окреслюється область її прояви.

Швидкісно-силові можливості спортсмена залежать від власне м'язової сили, швидкості і точності виконання вправ, гнучкості, координації,

спритності, вміння ефективно розслабити м'язи, від вольових зусиль [50]. Швидкісно-силові якості в віці 11-12 років не мають більшого приросту результатів, навряд чи можна вважати цей період сприятливим. Це якість характеризується максимальним проявом сили в найкоротший час. У період інтенсивного росту трубчастих кісток в довжину (11-13 років) цей показник консервативний, вважається, що з рухових якостей він найменш податливий для розвитку [30]. Проте, сприятливий період все ж є - до початку статевого дозрівання з 8 до 10 років [51], є дані про сенситивні періоди в розвитку цієї якості з 4 до 6 років. У 14-16 років, тобто після закінчення пубертатного періоду також спостерігається швидкий приріст цієї якості [52].

Найбільше зростання результатів у стрибках в довжину з місця (характеризують швидкісно-силові можливості) у хлопчиків спостерігається до 15-річного віку. Висота вистрибування без спеціального тренування збільшується до 14 років, після чого темпи приросту різко знижуються [53].

Для характеристики показника швидкісно-силової підготовленості деякі автори [25, 34, 47] використовували результати аналізу висоти стрибка в залежності від ваги або зростання спортсмена. Дослідження показали, що співвідношення висоти стрибка і ваги спортсмена зменшується в міру збільшення останнього, а показник співвідношення висоти стрибка і зростання, навпаки, збільшується.

Ю.В. Верхошанский вивчав ефективність стрибків у глибину на розвиток вибухової сили м'язів. Дослідження показали, що стрибки в глибину дають суттєвий приріст абсолютної вибухової сили м'язів. На думку авторів, оптимальне дозування стрибків у глибину в одному тренувальному занятті - 4 серії по 10 відштовхувань. Цю вправу доцільно включати в тренування за 4 тижні до змагань і виконувати протягом перших трьох тижнів 3 рази на тиждень. Оптимальний обсяг стрибків у глибину - 310 відштовхувань. Для розвитку швидкісно-силових здібностей широко використовуються вправи стрибкового характеру, акробатичні і динамічні вправи на гімнастичних снарядах, метання.

За даними В.В. Манакова для підвищення стрибучості в короткі терміни необхідно застосовувати локальне навантаження на м'язи, які беруть участь у змагальній вправі. У дослідженні спортсмени виконували стискання і розтискання пальців руки 30 разів за 10с, до і після даного навантаження фіксувався результат в стрибку вгору. Друга група виконувала серію стрибків вгору. Автором виявлено, що перша група в серії спроб мала тенденцію до поліпшення результату.

Для розвитку швидко-силових якостей у юних спортсменів рекомендується використовувати такі фізичні вправи, структура яких близька по техніці виконання до змагальних вправ. При цьому важливо поєднувати розвиток швидко-силових якостей з удосконаленням техніки виконання вправ. Увага тренера повинна бути звернена на те, якою мірою юні спортсмени реалізують свої можливості.

Підвищення рівня розвитку фізичних якостей при виконанні змагальних вправ пов'язане з тим, що в одних випадках на певних вікових етапах зростання фізичних якостей відбувається інтенсивно, а в інших - сповільнюється або навіть припиняється. У тренувальному процесі існує важлива вимога до пропорційності розвитку основних фізичних якостей, яка розуміється як вимога до забезпечення оптимального співвідношення рівня розвитку фізичних якостей у юних спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування [54].

Техніка футболу – це способи виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані при грі [55].

Рухи в футболі складні, їх важко систематизувати, так як окремі рухи, елементи техніки, складаються в складному процесі гри. Ізольовано вони спостерігаються рідко.

Техніка футболу ділиться на два основні розділи: рухи без м'яча і руху з м'ячем.

До рухів без м'яча відносяться: біг (в тому числі і зі зміною напрямку), стрибки, фінти без м'яча (тулубом, ногою, головою).

До рухів з м'ячем відносяться наступні елементи техніки: удар ногою, прийом (зупинки) м'яча, удар головою, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча, вкидання м'яча, техніка воротаря.

Технічна підготовка юного футболіста здійснюється в процесі навчання його основам техніки, змагальних або тренувальних вправ, тобто вона є процесом управління формуванням знань, умінь і навичок. Основою техніки гри в футбол прийнято вважати [56]:

- 1) техніку пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти);
- 2) техніку володіння м'ячем (удари, зупинки, ведення, фінти, відбір).

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в самих різних поєднаннях. Наприклад, в грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, несподівано змінюється ритм бігу і його напрямок. Особливістю пересувань футболіста є поєднання різних прийомів зі стрибками, зупинками, поворотами.

Основними засобами технічної підготовки юних футболістів є наступні [57]: ведення м'яча носком по прямій і дузі; ведення м'яча зовнішньою і внутрішньою частиною підйому і внутрішньою стороною стопи; удари носком по нерухомих м'ячам, м'ячам, що котяться назустріч, збоку; удари внутрішньою стороною стопи, середньою частиною стопи, зовнішньою частиною стопи, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому; зупинки.

Група загально-розвиваючих вправ технічної підготовки вирішує цілий ряд завдань, основними з яких є розширення кола рухових умінь, удосконалення функцій аналізаторних систем і поліпшення координаційних здібностей юних футболістів. Характерними вправами цієї групи являються: жонглювання м'ячем різними частинами тіла на місці з різними варіантами (висота жонглювання, темп жонглювання, розмір м'яча); «жонглювання м'ячем різними частинами тіла; чергування жонглювання з деякими елементами акробатики (обертання, перекиди); вправи на сприйняття амплітуди, зусиль, темпу технічних дій футболіста.

Група спеціальних і основних засобів технічної підготовки включає тренувальні та змагальні форми вправ відповідно до зазначеної класифікації техніки гри футболіста [58, 59].

Техніка гри в футбол представляє собою сукупність спеціальних прийомів, використовуваних в грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки володіє футболіст усім різноманіттям цих засобів, як вміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперників, а часто при прогресуючій втомі, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки і гармонійного розвитку футболіста.

Швидкість і надійність, простота і ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу [60].

Техніка, по суті, зводиться до вміння розпорядитися м'ячем в складній ситуації і не втратити його при проході до воріт противника. Немає жодного іншого виду спорту, де техніка рухів була б настільки різноманітною, як у футболі.

Удар по воротам – логічне завершення атаки. У ньому концентруються ініціатива, рішучість, цілеспрямованість, зарядженість на успіх. Тому кожен тренер зобов'язаний враховувати всі ці обставини. Жодне тренування не повинне проходити без відпрацювання ударів по воротах, як одного з найважливіших елементів гри. На тренуванні повинні відпрацьовуватися всі можливості створення і використання гольових моментів: багаторазове повторення цих моментів покликане доводити дії гравців в подібних ситуаціях до усвідомленого автоматизму [61].

Будь-яка досконала техніка характерна перш за все тим, що в ній всі рухи цілеспрямовані і раціональні. Швидкість виконання технічних прийомів - вельми важливий фактор футбольної гри. Однак швидкість без точності не дає

ще бажаного результату. Неточний удар в ворота зводить до нуля добре задуману комбінацію, погана зупинка м'яча часто призводить до його втрати, і т.д. Чим швидше і економічніше, з точки зору витрати фізичних зусиль, гравець буде виконувати технічні прийоми, тим досконаліше стане техніка його гри.

Головними завданнями процесу вдосконалення футболістів в техніці є:

а) досягнення високої стабільності і варіативності рухових навичок, що складають основу технічних прийомів, підвищення ефективності в складних змагальних умовах;

б) часткова перебудова рухових навичок, удосконалення кінематики або динаміки окремих деталей навичок з точки зору досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики [62].

Техніка гри сама по собі досить складна, а виконувати технічні прийоми під час гри ще більш складно. Рівень технічної підготовленості визначається тією легкістю, невимушеністю, швидкістю і точністю, з якою гравці виконують різноманітні прийоми в грі.

Серед різних технічних прийомів удари по м'ячу займають найбільш важливе місце, так як цілком зрозуміло, велика частина гри в технічному відношенні ведеться за допомогою самих різних ударів ногами або головою [63].

По питанням забезпечення технічної підготовки юних футболістів є ряд досліджень, в яких визначені загальні і приватні питання цього процесу. Зокрема, виявлено особливості навчання юних футболістів, послідовність технічної підготовки, взаємозв'язок технічної та інших сторін підготовки, визначена порівняльна ефективність різних засобів і методів. Використання наявних даних дозволяє досить ефективно будувати, здійснювати тренувальний процес юних футболістів. Рекомендації по питанням фізичної та технічної підготовки юних футболістів безсумнівно представляють основу системи їх підготовки. Однак успішність реалізації цієї системи в більшій мірі визначається раціональним співвідношенням зазначених сторін підготовки

юних футболістів. Причому, питання їх співвідношення є вельми складним, так як на це співвідношення впливає велика кількість чинників: вік, індивідуальні особливості, періоди підготовки та ін. [64].

Проведений аналіз науково-методичних робіт, які висвітлюють особливості вікового розвитку морфологічних, фізичних і рухових якостей підлітків 11-15 років дозволяє зробити деякі узагальнення.

Незалежно від статі, виду спорту і стажу занять цим видом інтенсивний приріст індивідуально-групових результатів в будь-яких показниках супроводжується зниженням темпів зростання в інших однорідних з ними показниках. Ця обставина без додаткових досліджень і розрахунків говорить про розбіжності механізмів морфо-функціонального забезпечення розвитку таких показників, а також про несприятливий вплив одного на інше.

Інше відображення полягає в розмірному розвитку основних фізичних якостей і заснованих на них рухових навичок, коли, наприклад, інтенсивний розвиток швидкісних, координаційних здібностей супроводжується швидкими темпами освоєння технічних прийомів гри, а інтенсивний розвиток спеціальної витривалості такими темпами не супроводжується.

Виявлені особливості вікового розвитку рухової функції і морфо-функціональних механізмів забезпечення рухової діяльності юних спортсменів містять в собі протиріччя між необхідністю здійснення різнобічної їх підготовки до змагальної діяльності та подальшого спортивного вдосконалення, з одного боку, і не розробленістю прийомів інтеграції видів і засобів як основного напрямку для оптимізації тренувального процесу, - з іншого.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми спортивно-технічної підготовки футболістів.

2. Вивчити рівень спортивно-технічної підготовки футболістів 12-13 років на початку і в кінці експерименту та зробити порівняльну характеристику.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати програму фізичної та технічної підготовки на етапі початкової спеціалізації футболістів 12-13 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне тестування.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувалися такі тести: біг 30м (с), частота кроків за 5 с (кіл-кість), стрибок у довжину з місця (см), висота підскоку (см), біг 300 м (с), човниковий біг 5х60.

Для оцінки рівня технічної підготовленості застосовувалися такі тести: удар на дальність (м), удар на точність (кількість), жонглювання м'ячем (кількість), ведення м'яча з обведенням стійок (с), біг 30 м з веденням м'яча з високого старту (с).

Комплексні вправи: передача м'яча 10, 30, 50м (точність), ведення м'яча з подальшим ударом в ворота (час, влучність), «квадрат» (кіл-сть передач, час відбору м'яча).

5. Метод математичної статистики.

Аналіз літератури. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних

джерел дозволили отримати інформацію про особливості змагальної діяльності, що характеризують позитивні і негативні сторони спортивної підготовленості футболістів. Проаналізовано основні характеристики спортивної підготовленості футболістів і спрямованість їх тренувального процесу, що є невід'ємною частиною процесу навчання і вдосконалення спортсменів. Вивчено теоретичні положення спортивно-технічної підготовки спортсменів, які дозволяють тренерам ефективно вирішувати завдання спортивного тренування футболістів.

Педагогічні спостереження проводилися з метою виявлення засобів, методів і організаційних форм підготовки футболістів. Цей метод застосовувався про метою вивчення організації занять з підлітками на етапі початкової спортивної спеціалізації, для отримання відомостей про найбільш ефективні методи, про раціональний розподіл часу на загально-фізичну (ЗФП), спеціально-фізичну (СФП) і технічну (ТП).

У процесі педагогічних спостережень фіксувалися такі моменти: тривалість тренування; час, що відводиться на ЗФП, СФП, ТП в тренуванні; відношення підлітків до занять.

Рівень розвитку основних рухових якостей оцінювалися за результатами тестів, рекомендованих більшістю авторів (А.А.Сучілін, В.Т. Макаренко, В.А. Вижигін).

Визначення швидкісних якостей

Показниками швидкості в наших дослідженнях є результати бігу на 30 м з високого старту, частота кроків в бігу на місці за 5 секунд.

Біг з високого старту 30 м. Вправа проводилося на стадіоні у вигляді контрольних змагань. Обов'язковою умовою змагання була участь в одному забігу не менше 2-х учасників. Реєструвався час пробігання дистанції в с. Реєстрація проводилася за допомогою секундоміра.

Частота кроків у бігу на місці за 5 с визначалася шляхом фіксування кількості торкань серединою стегна мотузки при бігу на місці.

Показниками швидкісно-силових якостей - були виконання стрибка: в

довжину з місця і стрибка у висоту.

Стрибок в довжину з місця. Записувався кращий результат, який визначався рулеткою (в см).

Стрибок вгору. Стрибок виконувався поштовхом двох ніг, вимірювалася його висота (см). Для фіксації висоти підскоку існуючий прилад системи В.М. Абалакова. Досліджуваний підстрибував угору в межах кола діаметром 60 см. Результат визначався за різницею двох цифр - вихідної та кінцевої. Давалося дві спроби. Записувалася найкраща.

Для визначення показників загальної і статичної витривалості застосовувалися такі вправи.

Біг на 300 м. Контрольне випробування проводилося по біговій доріжці стадіону. Забіг проводився в умовах змагання, в групах по 3-5 спортсменів. Час (с) реєструвалося секундоміром.

Рівень розвитку спеціальної витривалості юних футболістів визначався результатом бігу 5 по 60 м по периметру квадрата зі сторонами - 15 м, рекомендованої Ю.А. Морозовим (рис. 2.1).

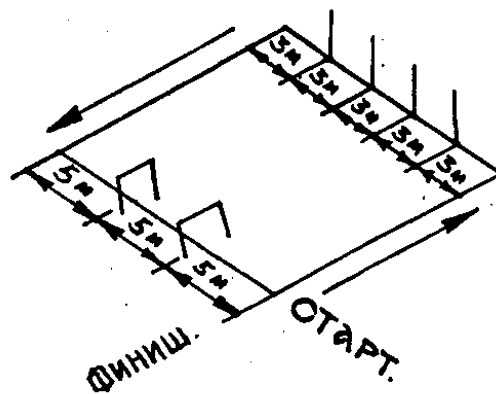


Рис. 2.1 Вправ для спеціальної витривалості біг по квадрату 5х60м

Вправа виконувалася у вигляді бігу з максимально можливою інтенсивністю по периметру квадрата зі сторонами 15м. Стартуючи, футболіст виконував ривок на 15 м, змінюючи напрямок на 90°, продовжував рух, огинаючи чотири стійки, що стоять одна від одної на відстані 3 м, після чого знову змінює напрямок на 90°, здійснюючи ривок на 15 м, і нарешті, на

завершальному 15 м відрізку долаючи два бар'єри висотою 40 см, що стоять в 5 метрах один від одного, фінішує в тій же точці, де стартував. Час пробігання фіксувався секундоміром. Випробування проводилися після стандартної розминки (15 хв), що включає біг, загально-розвиваючі вправи, стрибки, прискорення.

Контрольні нормативи з технічної підготовки.

Удар на дальність, виконують правою ногою по нерухомому м'ячу будь-яким способом. Вимірювалася рулеткою відстань від місця удару до точки першого дотику м'яча з землею (м). На цю вправу давалося три спроби, фіксувалася найкраща.

Удар на точність. Контрольна вправа виконувалася біля спеціального щита, на якому накреслено прямокутник висотою 120 см і шириною 250 см. Спортсмен, перебуваючи на відстані 11 м від щита, повинен був потрапити в прямокутник. Удари виконувалися будь-яким способом. Давалося 5 ударів правою ногою. Враховувалася кількість влучень.

Жонглювання м'ячем. Контрольне випробування проводилося на футбольному полі. Випробуваний повинен був утримувати м'яч в повітрі, підбиваючи його будь-якою частиною тіла (крім рук) на необмеженому просторі. Давалися три спроби. фіксувалася кількість виконаних ударів без втрати м'яча на землю. Зараховувався найкращий результати.

Ведення м'яча з обведенням стійок. На футбольному полі розставлялися 10 прапорців на відстань 2 м один від одного (рис. 2.2). Старт і фініш на одній лінії в 2 м від першого прапорця. Необхідно було виконати ведення м'яча туди і назад. Фіксувався час пробігання в секундах. Давалися дві спроби, враховувалася найкраща.

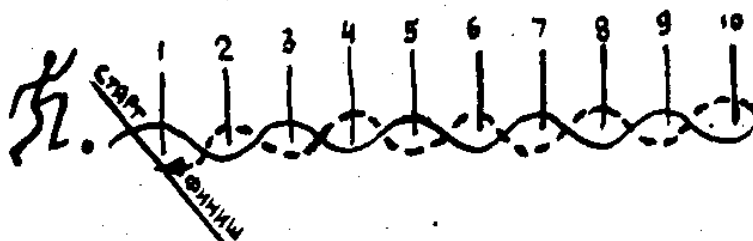


Рис. 2.2 Ведення мяча з обведенням стійок

Біг 30 м з веденням м'яча з високого старту. Ведення м'яча - будь-яким способом, з обов'язковим торканням м'яча не менше трьох раз на відрізу. Час бігу (с) реєструвався секундоміром.

Комплексні вправи по оцінці ефективності виконання основних технічних прийомів і дій.

На основі проведеного літературного аналізу, було визначено найбільш значущі технічні прийоми, що виконуються в процесі ігрової діяльності, до яких відносяться: передача м'яча, удар ногою по воротах, ведення та перехоплення м'яча. У зв'язку з цим, для визначення контрольних показників, ми використовували спеціальні тести по визначенню технічної підготовленості.

Передача м'яча (10, 30, 50м). Більш інформативним є тест, коли враховується точність передачі. Виконати передачу м'яча потрібно партнеру, який переміщується в коридор 3м так, щоб м'яч потрапив йому точно на вихід в ноги. Вправа виконується в швидкому темпі. Випробуваному дається 10 спроб, враховується кількість точних передач. В цьому випадку випробуваному необхідно не тільки послати м'яч далеко, але й точно, з урахуванням швидкості бігу партнера. Результат розглядається як точний і неточний.

Ведення м'яча з подальшим ударом в ворота. За сигналом футболіст робить ривок на 20м з м'ячем, обводячи чотири стійки, розташовані в 2-х метрах одна від одної; потім - ривок на 10м і удар по воротах. Реєструють час виконання тесту до нанесення удару по м'ячу і точність влучення м'яча в ціль (7 спроб).

Квадрат. Чотири футболісти розташовуються один від одного в формі квадрата на відстані 5м, з м'ячем у одного з гравців. Завдання гравців виконувати передачі один одному, здійснюючи при цьому не більше двох дотиків м'яча. У середині квадрата розташовується ведучий, завдання якого

полягає в тому, щоб під час виконання передач перехопити м'яч за більш короткий час і не допустити їх великої кількості. З одного боку цей тест дозволяє оцінити рівень володіння технікою передач, з іншого - успішність перехоплення в момент передачі.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ №1 м. Гуляйполе з вересня 2020 року по вересень 2021 року.

У дослідженнях брали участь дві групи футболістів у віці 12-13 років, 27 спортсменів (експериментальна група 13 юнаків і контрольна група 14 хлопців), практично однакового фізичного розвитку та рівня підготовленості.

У вересні 2020 року, на тренувальних заняттях було здійснене перше тестування де визначився початковий рівень спортивно-технічної підготовленості футболістів.

Експериментальна група футболістів займалися за методикою сполучених дій, спрямованої на комплексне поліпшення спортивної підготовленості. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, передбаченої програмою для підготовки юних футболістів в групах початкової спеціалізації в ДЮСШ.

Серпень 2021 року – проведення другого тестування для визначення і перевірки експериментальної методики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Процес формування спортивно-технічної підготовки на етапі спортивної спеціалізації футболістів

У навчальній і спортивній літературі основним фактором, який визначає ефективність навчально-тренувального процесу, вважається зміст навчання, представлений на різних щаблях підготовки у вигляді типових програм. У ряді випадків для адаптації таких програм до умов конкретного ДЮСШ (етапу підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів, вирішення проблемної ситуації і т.п.) виникає необхідність створення або їх робочої версії, або аналога для вирішення нових завдань. При цьому важливо зберегти навчальну функцію новостворюваної програми, що, як показано в численних дослідженнях, досягається за допомогою: реалізації в процесі навчання і тренування базових положень дидактичних принципів; проектування дидактичних і методичних засобів і умов здійснення взаємозв'язку з метою, змісті, методах і формах організації навчання.

Відмінною особливістю побудови навчального процесу в експериментальній групі є принципово новий підхід до формування технічної підготовленості гравців, заснований на модульному навчанні з використанням теоретичної концепції поетапного формування розумових дій і понять А.Н. Піддякова. Реалізація цього підходу передбачала, в першу чергу, здійснення комплексного впливу на спортсменів в єдності освітньої та спеціальної спрямованості навчально-тренувального процесу [57].

Зміст теоретичного матеріалу підбирався з урахуванням віку спортсменів, спрямованості їх інтересів і переваг до ігрової діяльності в футбол, що дало можливість здійснити поглиблене вивчення питань організації їхнього способу життя, використання засобів і методів фізичного самотренування, регулювання навантаження та самоконтролю на заняттях. Теоретичний матеріал повідомлявся футболістам під час практичних навчальних занять, поряд з цим, з випробуваними проводилися бесіди та методичні заняття з питань організації, змісту і форм проведення самостійних тренувань.

Практичний розділ програм освоювався спортсменами в експериментальних групах із застосуванням вправ, що включають поглиблену

технічну і фізичну підготовку, що забезпечують в задані терміни різнобічний розвиток фізичних якостей і повне освоєння технічних прийомів в різних поєднаннях.

Здача контрольних нормативів оцінювалася батареєю тестів, прийнятої в нашому дослідженні, вона доповнювалася окремими контрольними нормативами і вимогами, характерними для того чи іншого виду і етапу підготовки. Динаміка результатів враховувалася протягом усього періоду навчання і обговорювалася з гравцями.

У діяльність тренера вводилося обов'язкова умова надання допомоги юному футболісту у вигляді прямої інструкції, показу, вербальної вказівки помилки, а також організації протидії із залученням іншого футболіста. При цьому ми спиралися на думку А.Н. Піддякова про те, що в ситуаціях протидії та боротьби закладена установка на потенційно нескінченну різноманітність, ускладнення і спрощення створюваних ситуацій і виходів з них, оскільки метою кожної зі сторін є пошук несподіваного рішення, що не передбачуване для противника [62].

Формування умінь планування і проведення тренування зі сполученим змістом техніко-фізичної підготовки здійснювалася на теоретичних і практичних (тренувальних) заняттях з юними гравцями в кілька етапів. На першому - організаційному етапі визначалися базові прийоми техніки гри, рівень освоєння їх змісту (за даними педагогічного спостереження і оцінки); при необхідності конкретизувалася недостатньо освоєна основна опорна точка (ООТ) для спостережуваного рівня володіння прийомом гри, встановлювалася міра корекції і логіка застосування підвідних і тренувальних вправ для повноцінного освоєння даного прийому гри.

Об'єкти, що вимагають концентрації уваги під час виконання дії, називаються «основними опорними точками» (ООТ), а їх сукупність, що становить програму дії, називають «орієнтовною основою дії» (ООД).

На наступному етапі здійснювалося планування процесу освоєння навчального матеріалу. Для цього: в кожному прийомі техніки гри виділяли

сукупність мінімально необхідних і одночасно достатніх операцій (основних опорних точок - ООТ) для отримання належного результату;

- визначали причинно-наслідкові зв'язки між ООТ і таким чином створювали їх внутрішню структуру. Це дозволило усунути все зайве, що не актуальне для навчання, а саме встановити основу рухової дії, її істотну операцію; визначити ООТ, без яких неможливо обійтися при навчанні; виявити ООТ, які задовольняють необхідним умовам при вирішенні рухового завдання [57]. Головним змістом цієї частини плану є система вправ, що підводять, виконання яких сприяє формуванню істотних ООТ.

У другій частині плану визначали сукупність операцій, яка відображає не тільки внутрішню основу кожного прийому техніки гри окремо, але і структурі інших рухових дій, тобто є загальною сукупністю для всіх або більшості обраних рухових дій.

У заключній частині плану включалося освоєння особливих операцій, яких немає в структурі рухової дії, але від яких істотно залежить його результат. Для всіх способів переміщення - це оцінювання відстані до об'єкта, уявна розмітка шляху переміщення між перешкодами, вибір напрямку переміщення і т.д.

Етап практичного вдосконалення прийомів техніки гри з одночасним тренуванням фізичних якостей здійснювався з використанням м'ячів різної ваги і окружності, а також додаткових обтяжень в вигляді важелів на стопу, гомілку і стегно обох ніг. Застосування цих методичних прийомів обґрунтовано багатьма науково-методичними роботами з конкретними результатами навчально-тренувального процесу.

Розвиток у футболістів фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками безпосередньо впливають 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 психічного напруження. У них спостерігається велика впевненість в своїх силах,

наполегливість в діях. Високі функціональні можливості дозволяє їм легше справлятися з втомою, зберігати ефективність діяльності ефективних систем і на цій основі домагатися переваги в тактичній діяльності. Фізична підготовка розділяється на загальну і спеціальну.

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

Мета загальної фізичної підготовки - створення у тих, хто займається рухової підготовленості, фундаменту спеціальної підготовки. Як засоби розвитку фізичної підготовленості рекомендується використовувати фізичні вправи загального впливу, вправи з інших видів спорту. Така різноманітність вправ направлена на розширення у 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 у тих, хто займається збільшується швидкість, поліпшується координація рухів, точність ударів. Позитивний перенос забезпечують близькі за структурою основним ігровим прийомам навички, які збігаються з ігровим режимом м'язової роботи.

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

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищенню тактичної майстерності займається, досягненню ними спортивної форми, а також вдосконалення 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 характеристиками для гри в футбол

напругою, координацією, темпом і ритмом руху.

Вибір ігрових вправ здійснювався виходячи з виявлених нами провідних факторів змагальної діяльності, що визначають основні фізичні якості в підготовці юних футболістів 12-13 років (загальна і швидкісна витривалість, координація, стартова і дистанційна швидкість); технічні прийоми (удар ногою по воротах після ведення, передачі, перехоплення м'яча); тактичні моделі гри (ефективність гри в нападі та захисті при швидкому прориві і позиційній атаці або обороні); психологічної (обсяг уваги, вольові якості); інтелектуальні здібності (ігрове мислення).

Вправи для розвитку швидкості

без м'яча

1. Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м.
2. Човниковий біг 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 5×30 м.
3. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 с. Повторити 3-4 рази.
4. Біг з різкими зупинками по сигналу партнера.
5. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10, 15 і 20 м.
6. Швидкий біг на 8-10 м з вистрибуванням вгору і імітацією ударів головою по м'ячу.
7. Біг під ухил. Виконується з широкою і вільною амплітудою рухів з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.

З футбольним м'ячем

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м. Повторити 3-4 рази.
2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім зробити за м'ячем ривок і повільно повернутися на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.
3. Повільне ведення м'яча. За сигналом направити його вперед низом і зробити в цьому напрямку ривок. Підхопивши м'яч, продовжити повільне його ведення. Зробити таким чином 3-4 ривка.
4. Жонгливання м'ячем ногами, стоячи спиною до напрямку руху. За сигналом партнера повернутися кругом і швидко вести м'яч на відстані 20-

30 м. Після паузи знову виконати вправу.

5. Один з гравців веде м'яч по прямій, потім раптово направляє м'яч низом вперед, а сам відходить в сторону. Його партнер робить ривок за м'ячем і, підхопивши його, веде в повільному темпі і т.д.
6. Два гравці встають в 5 м один від одного. Один з них спрямовує м'яч низом в сторону партнера. Той підстрибує над м'ячем, що котиться пропускає його під собою, а потім повертається і робить ривок за м'ячем. Після цього партнери міняються ролями. Кожен робить по 3-4 ривка за м'ячем.
7. Зробити ривок до м'яча, який лежить на відстані 10-12 кроків, і виконати удар, намагаючись потрапити в намічену ціль. М'яч знаходиться в 8-10 кроках від неї. Повторити вправу 4-5 разів.
8. Вести м'яч, різко зупинитися і зробити ривок на відстань 5-6 кроків в бік. Виконати 5-6 таких прискорень.

Вправи на розвиток спритності

без м'яча

1. Перекиди вперед і назад з упору присівши.
2. Серії перекидів: один вперед, один назад.
3. Перекиди вперед і назад через плече.
4. Опорні стрибки: ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла».
5. Стрибки між стійками (камінням, прапорцями).
6. Стрибки через набивні м'ячі і інші перешкоди.
7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, камінням).

З футбольним м'ячем

1. Перекиди вперед і назад з м'ячем в руках.
2. Підкинути м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити м'яч.
3. Те ж, але після перекиду швидко встати, стрибнути вгору і зловити м'яч.
4. Жонгливання м'ячем ногами, стегном, головою.
5. Ведення м'яча між фішками (прапорцями, деревами і т.п.) на різній швидкості.

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.
7. З відстані 7-8 кроків руками через голову направити м'яч в стінку, зробити перекид вперед і зловити відскочив від стінки м'яч.

Вправи на розвиток сили

Вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи.
2. Встати з партнером один проти одного, взятися за палицю двома руками. Тримавши палицю на витягнутих руках, перетягувати один одного, долаючи опір партнера.
3. Встати з партнером один проти одного і, спираючись об долоні один одного, по черзі згинати і випрямляти руки з опором.
4. Кидки набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, через голову, з-за спини, через голову, між ногами з нахилом вперед.
5. Перекидання набивного м'яча з руки в руку.
6. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

Вправи для розвитку м'язів живота

1. З положення упор сидячи зробити прямими ногами «ножиці».
2. Лягти на спину. Попросити партнера притиснути до землі (підлозі) ваші ноги. Повільно піднімати і опускати тулуб.
3. З положення вис на гімнастичній стінці (спиною до неї) підняти ноги якомога вище і повільно опускати.

Вправи для розвитку м'язів тулуба

1. З положення ноги нарізно, руки вгору, тричі нахилитися вліво і повернутися в початкове положення. Те ж вправо. Виконати в кожную сторону по 6-8 вправ.
2. Встати на коліна, руки вгору, кругові рухи тулуба вправо, потім вліво. Виконати по 6-8 кіл в кожную сторону. Вправу можна робити з невеликими гантелями.

3. Притиснути набивний м'яч руками ззаду до шиї і робити нахили тулуба в сторони і повороти направо і наліво.
4. Встати з партнером спиною один до одного, руки вгору. Взявшись за руки, нахилитися вліво і повернутися в початкове положення. Те ж вправо. Виконати 5-7 разів на кожную сторону.

Вправи для розвитку м'язів спини

1. Лягти на живіт, руки вгору. Робити одночасно зустрічні рухи назад ногами і руками, намагаючись добре прогнутися. Повторити 6-8 разів.
2. Лягти на живіт, руки вгору, ноги добре закріпити (або партнер тримає за ноги). Прогнутися 5-7 разів.
3. Прийняти положення упор лежачи на зігнутих руках. Випрямити руки, прогнутися так, щоб стегна стосувалися землі. Повторити 5-8 разів.

Вправи для розвитку м'язів ніг

1. Біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі. Звертати особливу увагу на випрямлення опорної ноги.
2. Біг з високим підніманням стегна в ямі з піском (по глибокому снігу, по воді), з обтяженням і без нього, на місці і з незначним просуванням вперед, в різному темпі.
3. Біг стрибками по м'якому ґрунту (тирсових доріжка, пісок) в різному темпі, в гору, сходами вгору. Слід звертати увагу на закінченість рухів при відштовхуванні.
4. Стрибки на прямих ногах. Почергове відштовхування правою і лівою ногою проводиться за рахунок згинання та розгинання в гомілковостопних суглобах. Виконується в повільному і середньому темпі з незначним просуванням вперед по м'якому ґрунту. При цьому слід звертати увагу на відштовхування тільки стопою з максимальним згинанням ноги в колінному суглобі.

З футбольним м'ячем

1. Затиснути ступнями м'яч (футбольний або набивний) і виконати стрибки вперед або в сторони.

2. Лягти на спину і підтягувати до грудей коліна. Відбивати ногами м'яч, який накидається верхи. Після 6-8 спроб помінятися ролями з партнером.
3. З основної стійки присісти з обтяженням (гантелі, набивний м'яч, мішечки з піском) з наступним швидким випрямленням.
4. Виконувати ногою кидки набивного м'яча.
5. Удари по м'ячу ногою на дальність.

Вправи на розвиток витривалості
без м'яча

1. Біг по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою протягом 20-40 хв.
2. 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.
3. Гра в баскетбол.
4. Плавання.
5. Участь в різноманітних рухливих іграх.

З футбольним м'ячем

1. Ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50-60 кроків.
2. 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 поле зменшених розмірів. Повторити 3-4 рази.
3. Накидати м'яч партнеру так, щоб він в стрибку ударом головою відправляв м'яч назад. Відстань між партнерами 4-5 кроків. Після 20-25 разів помінятися ролями.
4. Встати в 6-7 кроках від партнера, просуватися вперед на відстань 50-60 кроків, на ходу передаючи один одному м'яч.

Отже, для розвитку і підтримки вищезгаданих фізичних якостей і технічних навичок, запропоновані наступні чотири вправи:

Вправа 1. Мета: стартова швидкість, швидкість, точність ударів і передач.

Передача м'яча в парах в один - два дотики, з обов'язковим стартовим прискоренням 3-4 м. Назустріч м'ячу і поверненням у вихідне положення. Рухи мають човниковий, майже циклічний характер. Необхідний пульс досягається, відстанню між партнерами 10-15 м., і швидкістю руху м'яча, тобто силою ударів по м'ячу. Головне завдання, стартові прискорення назустріч м'ячу і повернення в початкове положення.

Вправа 2. Мета: координація, спритність, сила, швидкість в боротьбі за м'яч.

Удари по хаотично літаючого м'ячу різними частинами тіла з будь-яких положень. М'яч закріплений шнуром до жердини. Довжина жердини 4 метри. Тренер (один з гравців) тримає жердину так, щоб висить на ньому м'яч планував над газоном (підлогою) на різних рівнях, в межах досяжності футболістами.

Вправа 3. Мета: дистанційна швидкість, витривалість, частота рухів, сила ніг.

Біг в гору, забігання на сходи. Цю вправу зручно робити на трибуні стадіону або на будь-якій сходях, де є не менше 30 - 40 сходинок. Вправу можна робити в двох режимах, наступати на кожную сходинку або стрибати через сходинку.

Вправа 4. Мета: сила ударів, сила швидкості м'язів і зміцнення зв'язок, зайнятих при ударах по м'ячу.

Робота ногами (ножиці). Одягаємо на ноги обважнювачі. Лежачи на спині, вертикальні і горизонтальні махи ногами (ножиці) з максимальною амплітудою.

Також були розроблені ігрові вправи які проводилися в основній частині тренування.

Вправи чергувалися наступним чином: 1-е заняття - вправа №1, №4; 2-е заняття - вправа №2, №5; 3-е заняття - вправа №3, №6. На 4, 5, 6 тренувальних заняттях мікроциклу послідовність вправ повторювалася.

Приклад ігрових вправ для юних футболістів 12-13 років.

Вправа №1. «Боротьба за м'яч». Беруть участь дві команди по 8 футболістів поперек половини поля. На кожній стороні у бічних ліній розташовуються ворота 2x2 м. Періодично проводиться зупинка гри з показом і розбором ігрових епізодів. У тренера є 1 запасний м'яч. Довгий свисток означає, що вводиться в гру інший м'яч. Запасний м'яч вводиться для заохочення атакуючих, які завдали удар по воротах або створили гострий момент. М'яч віддається команді, що обороняється, які більше 20 секунд не дають можливості бити по своїм воротам. Виграє команда, яка забила більше голів.

Вправа №2. Беруть участь дві команди по 8 польових гравців і 2 воротаря. Гра проходить на всьому полі. Склад гравців в одній ігровій ситуації: 4 нападників проти 4 захисників з голкіпером в воротах.

Нападники повинні максимально швидко обіграти колективно або індивідуально оборону суперника, нанести удар по воротах, потім завершити флангову атаку (2-ий м'яч подає тренер). Захисники грають тільки в своїх квадратах. Атака 1-им м'ячем завершується через штрафну площу. Проти флангової атаки (2-й м'яч) обороняється захисник ближнього до воріт квадрата. Після завершення ігрового епізоду атака розгортається в протилежну сторону за таким же принципом, а за її закінченні відбувається зміна четвірок. За завданий удар по воротах команда отримує одне очко, за гол - три очки. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Вправа №3. Беруть участь дві команди по 8 чоловік і воротар. В одному ігровому епізоді 3 захисника обороняються проти 3-ох нападників.

Гра проходить по всьому полю. Двоє з трьох захисників активно беруть участь в обороні і захищають стандартні ворота. Третій захисник надає напівактивний опір і в разі втрати м'яча нападниками або неточного удару грає активно. Атака починається з передачі м'яча тренером центральному нападаючому, що знаходиться в русі. До протистояння з захисниками нападники зобов'язані здійснити групову взаємодію (стінка, забігання) на максимальній швидкості. Нападники, забивши гол, отримують право на

повторну атаку. Якщо атакуючі м'яч втратили (в тому числі неточний удар), тренер негайно вводить запасний м'яч захисникам для проведення контратаки.

Тривалість ігрового епізоду - 50 с, після чого відбувається зміна гравців. Перемагає команда, що забила більше м'ячів.

Вправа №4. Беруть участь дві команди по 9 осіб на стандартному полі. Склад команди: 2 гравця - нападники, які грають у стандартному штрафному майданчику, 2 гравця - крайніх півзахисника, грають на флангах, 4 півзахисники, які грають в центральному квадраті, воротар, а також один мінливий нейтральний гравець, який грає за команду, яка володіє м'ячем. У кожного гравця свої ігрові квадрати.

Залишати квадрати забороняється. Гра починається в центральному квадраті 1-им м'ячем. Завдання гравців центрального квадрата, долаючи протидію, точно доставити м'яч на фланг. Завданням крайніх гравців є доставити м'яч у зону штрафного майданчика нападаючим. На фланзі, в зоні завершальної передачі, активна протидія забороняється протягом 3-ох секунд, і гравець має можливість виконати передачу нападнику. В іншій частині крайньої зони можна чинити активний опір. Якщо півзахисники, які грають в центральному квадраті, виконали передачу в крайню зону, то, не чекаючи подальшого розвитку атаки, вони негайно отримують інший м'яч. Обороняються і захищаються команди по черзі.

Тривалість серії становить 50 с, потім відбувається зміна ролей. Виграє команда, що забила більше м'ячів.

Вправа №5. Гра проводиться одним м'ячем в стандартні ворота з голкіпером на одній половині поля. Ігровий майданчик становить 3 квадрата по 3 гравця в кожному, штрафний майданчик (2 гравця) і дві 3-ох секундні зони по одному гравцеві в кожній. Беруть участь троє провідних, грають по всьому майданчику. У квадратах гравцям забороняється виконувати більше двох торкань м'яча і його довгого розіграшу (не більше трьох передач), після чого переводити м'яч в інший квадрат. Проводити атаку можна, якщо м'яч був безперешкодно доставлений в кожен з 3-ох квадратів. З останнього квадрата

проводиться діагональна передача у фланг, де гравець без опору протягом 3-ох секунд виконує передачу в штрафну площу 2-розум гравцям. Мета останніх - забити гол. Тривалість серії - 50 секунд, потім відбувається зміна ролей.

Вправа №6. Беруть участь дві команди по 8 чоловік і воротар (дві четвірки нападників і захисників) на половині поля. В одному ігровому епізоді 4 захисники грають в своїх 2-ох квадратах і захищають стандартні ворота з голкіпером. У першому квадраті 1 захисник, у другому - 3 і воротар. Їм протистоять 4 нападники, які грають по всьому полю.

Атака починається з передачі тренера будь-якому з нападників, що знаходиться в русі. Якщо атакуючі зуміли пробити по воротах або створити небезпечний момент, то тренер негайно вводить другий м'яч, при цьому першим м'ячем гра припиняється. Якщо захисники зуміли опанувати м'ячем, то вони мають можливість протягом 10-15 секунд провести контратаку і забити гол в одні з воріт (3x2м) атакуючих, граючи за принципом «два двори».

Входить в зону нападників забороняється. Ігровий епізод триває, поки захисники: а) не заб'ють гол; б) надійно (5-6 передач) оволодіють м'ячем; в) виб'ють м'яч за лінію нападників. Після чого відбувається зміна ролей.

Пропоновані вправи за своєю структурою дозволяють підвищити рівень спортивної підготовленості, що підтверджується контрольними випробуваннями в ході педагогічного експерименту.

Вивчення показників фізичної підготовленості свідчить про те, що в досліджуваних групах перед початком експерименту показники дорівнювали і достовірно не відрізнялися один від одного ($p < 0,05$) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка фізичної підготовленості футболістів 12-13 років
на протязі експерименту

| Показники | | КГ | ЕГ | t |
|-----------------------------|---|--------------|--------------|------|
| Біг 30 м, с | п | 5,10 ± 0,13 | 5,00 ± 0,20 | 0,44 |
| | к | 4,60 ± 0,10 | 4,50 ± 0,11 | 0,87 |
| Частота бігу за 5с, кіль-ть | п | 24,4 ± 0,27 | 24,0 ± 0,22 | 1,42 |
| | к | 24,9 ± 0,10 | 25,3 ± 0,11* | 2,20 |
| Стрибок у довжину, см | п | 183,4 ± 1,64 | 189,6 ± 1,57 | 1,66 |

| | | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|------|
| | к | 198,2 ± 2,26 | 210,3 ± 2,82* | 3,45 |
| Стрибок вгору, см | п | 37,0 ± 2,00 | 36,8 ± 1,66 | 0,34 |
| | к | 37,8 ± 1,90 | 39,2 ± 1,71* | 2,37 |
| Біг 300м, с | п | 52,3 ± 0,28 | 51,9 ± 0,31 | 1,12 |
| | к | 50,6 ± 0,40 | 49,0 ± 0,33* | 2,25 |
| Човниковий біг 5х60м, с | п | 74,4 ± 0,32 | 75,1 ± 0,40 | 1,78 |
| | к | 70,7 ± 0,26 | 69,8 ± 0,30* | 2,40 |

Примітки:

п - початок

к – кінець експерименту

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

*- відмінності між показниками достовірні

Одним з основних рухових якостей, що впливає на успішність ігрової діяльності футболіста, є швидкість рухів. У футболі під швидкістю розуміють здатність футболіста виконувати рухові дії з м'ячем і без м'яча в мінімально короткі відрізки часу [44].

Для контролю рівня розвитку швидкості в нашому дослідженні використовувалися такі вправи, як біг на 30 м і частота рухів за 5с.

При тестуванні на початку формуючого експерименту достовірних відмінностей між експериментальною і контрольною групами не виявлено.

Через рік занять у спортсменів ЕГ результати в обох показниках достовірно покращилися ($p < 0,05$). У контрольній групі такі ж зміни зафіксовані в бігу на 30 м, а достовірних відмінностей між ЕГ і КГ не виявлено.

У човниковому бігу 5х60 м, який комплексно характеризує швидкісно-силову і рухово-координаційну підготовленість, також спостерігається достовірний приріст результатів в ЕГ і КГ, хоча при первісному обстеженні спортсмени ЕГ показали відносно низькі результати в порівнянні з випробуваними КГ. Приріст результатів за період експерименту в експериментальній групі склав 18,4%, в контрольній - 9,1%.

У роботах ряду авторів [30, 45, 58] звертається увага на те, що освоєння дітьми раціональної техніки сприяє належний рівень швидкісно-силової підготовленості. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в середньому

шкільному віці створює сприятливі передумови для оволодіння раціональної спортивної технікою, а також сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей [63].

Вплив розробленої методики тренування юних футболістів на рівень розвитку швидкісно-силових якостей оцінювалося нами на підставі результатів стрибка в довжину з місця й стрибка вгору. Ці тести часто використовують дослідники і тренери, тому завжди можна зіставити отримані результати з даними літератури.

У стрибках у довжину з місця юні спортсмени ЕГ, в заняттях з якими використовувалася інтеграційна програма, достовірно поліпшили свої результати. У порівнянні з контрольною групою в стрибку в довжину спортсмени ЕГ показали кращий результат на 12,1 см і в стрибку вгору - 1,4 см. Відмінності в перших двох тестах достовірно значимі.

Спостережуване стабільне поліпшення швидкісно-силової підготовленості юних футболістів отримано під впливом інтегративної програми технічної і фізичної підготовки, систематичних занять футболом, а також збігом засобів підготовки з сенситивним періодом вікового формування швидкості і сили.

Поряд з матеріалами оцінки рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, загальної витривалості і рухово-координаційних здібностей аналізу були піддані показники СФП і технічної підготовленості юних футболістів. Розглянемо далі результати в інформативних тестах, що дозволяють аргументовано судити про ефективність застосування інтегративного і традиційного підходів в дослідних групах (табл. 3.2).

Дослідження спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних футболістів показало, що отримані результати є наслідком застосування різних по суті методичних підходів і опосередкованими ними засобами і методами.

Таблиця 3.2

Зміна спеціальної фізичної та технічної підготовленості

юних футболістів 12-13 років

| Показники | | КГ | ЕГ | |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|------|
| Біг 30м з веденням м'яча, с | п | 5,75 ± 0,40 | 5,38 ± 0,25 | 1,26 |
| | к | 5,57 ± 0,22 | 4,83 ± 0,16* | 3,44 |
| Обведення стійок, с | п | 23,3 ± 0,23 | 24,1 ± 0,36 | 0,40 |
| | к | 21,5 ± 0,19 | 20,8 ± 0,20* | 2,50 |
| Удар на дальність, м | п | 31,4 ± 0,42 | 32,1 ± 0,38 | 0,60 |
| | к | 32,5 ± 0,30 | 34,3 ± 0,27 | 1,24 |
| Удар на точність, кількість | п | 3,14 ± 0,14 | 3,10±0,16 | 0,38 |
| | к | 4,00±0,07 | 4,20±0,08 | 0,45 |
| Жонгливання м'ячем, кількість | п | 22,1 ± 1,80 | 23,9 ± 1,60 | 0,70 |
| | к | 27,2 ± 1,80 | 32,1 ± 2,10* | 2,56 |

Примітки:

п - початок

к – кінець експерименту

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

*- відмінності між показниками достовірні

У прояві спеціальних швидкісних здібностей у веденні м'яча по прямій на відрізок 30 м виявлено, як і у вправах загально-фізичної підготовленості достовірно значущих відмінностей при первинному тестуванні не виявлено. Спортсмени ЕГ на початку експерименту показали результат $5,95 \pm 0,40$ с, КГ - $5,38 \pm 0,25$ с. Протягом року результат зріс в ЕГ на 0,55 с ($P < 0,05$), в КГ - на 0,18 с.

Прояв спеціальних координаційних здібностей в технічних діях відбувається при виконанні обведення стійок з веденням м'яча. При первинному тестуванні спортсмени ЕГ показали результат $24,1 \pm 0,36$ с, КГ - $23,3 \pm 0,42$ с ($p > 0,05$). Після року занять результати в обох групах покращилися, але достовірно поліпшення зафіксовано тільки в ЕГ.

Спеціальні координаційні здібності виявлялися також в комплексному жонгливанні, коли обов'язковими стають удари і послідовність їх виконання правої і лівої ногами. Футболісти ЕГ показали результат в даній вправі - $26,9 \pm 1,60$ рази, КГ - $22,1 \pm 3,8$ рази. За час формуючого експерименту результат зріс в ЕГ на 12,2 рази ($P < 0,05$), в КГ - на 7,1 рази. Відносний приріст склав 45,3

і 32,1%, відповідно.

Рівень технічної підготовленості юних футболістів визначає успішність техніко-тактичних дій як окремо взятого гравця, так і команди в цілому (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Показники комплексних вправ на протязі експерименту
футболістів 12-13 років двох груп

| | Показники | КГ | | ЕГ | |
|---|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | початок | кінець | початок | кінець |
| передачі | 10м, раз | 7,43±0,58 | 7,50±0,54 | 7,37±0,47 | 8,99±0,57 |
| | 30м, раз | 6,78±0,48 | 7,38±0,39 | 6,82±0,42 | 8,22±0,49 |
| | 50м, раз | 5,97±0,61 | 7,84±0,61 | 6,15±0,50 | 8,85±0,42 |
| Ведення м'яча з подальшим ударом в ціль,с/раз | | 6,57±0,58 | 6,13±0,36 | 6,47±0,44 | 5,77±0,31 |
| | | 5,23±0,39 | 5,57±0,41 | 5,05±0,38 | 8,14±0,32 |
| квадрат | кількість передач, раз | 16,4±2,72 | 16,8±1,81 | 16,3±3,55 | 17,5±1,09 |
| | час відбору, перехоплення, с | 12,4±1,59 | 14,0±1,83 | 12,0±1,75 | 9,09±1,45 |

Аналізуючи показники передач м'яча на точність (10м) встановлено, що на початку футболісти КГ виконували 7,43±0,58 передачі, в кінці 7,50±0,54 раз, футболісти ЕГ на початку - 7,37±0,47 раз, в кінці 8,99±0,57 раз, при цьому достовірне збільшення відзначається лише в ЕГ (табл. 3.3).

Точність виконання передач на 30м і на 50м має своє максимальне значення в КГ - 7,38 ± 0,39 і 7,84±0,61раз в кінці експерименту.

Характерно, що в ЕГ найкращі показники відзначені також в кінці експерименту 8,22±0,49 і 8,85±0,42 разів, відповідно. Достовірне поліпшення показників до кінця експерименту відзначається в ЕГ.

Розгляд показників ведення м'яча з подальшим здійсненням удару по воротах свідчить, що найменше КГ витрачає часу на ведення - 6,13 ± 0,36 с, а ЕГ - 5,77 ± 0,31 с, при цьому достовірно покращується показники лише в ЕГ.

Відзначаючи точність ударів в створ воріт можна констатувати, що в КГ вона досягає максимального значення в кінці - 5,57±0,41 разів, а в ЕГ -

8,14 ± 0,32 (p < 0,01).

Аналіз результатів тесту «квадрат» свідчить про те, що найбільшу кількість точно виконані передач в КГ відзначається в кінці $16,8 \pm 1,81$, а в ЕГ цей показник максимального рівня досягає $17,5 \pm 1,09$ раз.

Час відбору і перехоплення м'яча в виконуваному вправі у футболістів КГ має кращі показники $14,0 \pm 1,83$ с, в ЕГ - $9,09 \pm 1,45$ с.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що використання методики інтегральної підготовки в процесі педагогічного експерименту істотно підвищує показники спортивної підготовленості в ЕГ, так як в ході застосування ефективної методики відбувається стабілізація функціональної і фізичної підготовленості, що дозволяє протягом усього сезону підтримувати високу технічну підготовленість в процесі гри. У КГ поліпшення показників встановлено лише на початку навчально-тренувального процесу, що обумовлено, на наш погляд, нераціональним використанням засобів і методів спортивного тренування.

ВИСНОВКИ

1. В ході проведеного дослідження, ми отримали, що на початку дослідження рівень спортивно-технічної підготовленості футболістів 12-13 років контрольної та експериментальної групи знаходиться на одному рівні. Так в обох групах не була виявлена вірогідність розходжень за всіма тестами.

2. В кінці дослідження, результати зросли в обох групах, але більш виражені зміни були виявлені у футболістів експериментальної групи, які

займалися розвитком спортивно-технічної підготовки за допомогою експериментальної програми.

3. Програма фізичної та технічної підготовки для етапу початкової спортивної спеціалізації 12-13 річних футболістів заснована на системному інтегративному плануванні навчального матеріалу, коли частини одного виду підготовки - фізичної об'єднувалися з частинами іншого виду підготовки - технічної. Спортивного тренування юних футболістів доцільно будувати на основі інтегральної підготовки спортсменів з урахуванням комплексного застосування ігрових вправ фізичної й технічної спрямованості.

4. Впровадження в навчально-тренувальний процес юних футболістів розробленої методики, де пріоритетним є метод сполучених вправ дозволило встановити наступне:

- в ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників технічної підготовленості: точності виконання передачі м'яча: на 10м - на 14,4% ($P < 0,05$), на 30м - на 19,6% ($p < 0,05$), на 50м - на 21,2% ($p < 0,05$); удару м'яча в ціль після ведення - на 35,3% ($p < 0,05$). Відзначається і поліпшення показників тактичної підготовленості: часу відбору і перехоплення м'яча на 17,1% ($p < 0,05$);

- застосування спеціальних ігрових вправ, спрямованих на комплексний розвиток футболістів ЕГ, дозволяє поліпшити показники фізичної підготовленості: загальної витривалості (біг 300м) на 14,9% ($p < 0,05$), спеціальної витривалості (човниковий біг 6x50м) - на 8,7% ($P < 0,05$), стартової швидкості (біг 10м) на 5,4% ($p < 0,05$) і дистанційної швидкості (біг 30м) на 2,5% ($p < 0,05$).

5. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що програма спортивно-технічної підготовки гравців на етапі початкової спортивної спеціалізації є ефективною і педагогічно доцільною, і призвела до на істотного поліпшення техніки володіння м'ячем і інтенсивний розвиток швидкісно-силових і рухово-координаційних здібностей.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 4 (327), Ч. I, 2019. С. 154-164.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. Москва : Терра спорт, Олимпия Пресс. 2004. 242 с.
3. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. Москва : Физическая культура, 2007. 352 с.

4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические аспекты тренировки техники владения мячом в футболе. *Теория и практика футбола*. 2001. №3. С. 10-13.
5. Пилипенко В.М.; Філоненко О.А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* Випуск 3К(84). 2017. С. 140-147.
6. Просандеев П.П. Оптимизация педагогического контроля посредством оценки технической подготовленности юных футболистов. *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*. 2007. №5. С.36-38.
7. Адамбеков М. Организация начального обучения футболистов в сельских детско-юношеских спортивных школах. *Теория и практика футбола*. 2004. № 4. С. 32-34.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебн. пособие. Москва: Физическая культура, 2007. 112 с.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол: Быстрота и точность действий с мячом. Москва : Пески, 1999. 51 с.
10. Денисенков А.С. Анализ методических подходов к физической подготовке юных футболистов: метод. разработка для студентов специализации «Футбол». М., 2005. 24 с.
11. Никитушкин В.Г., Квапгук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 239 с.
12. Золотарев, А.П. Актуальные проблемы совершенствования структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 1999. № 4. С. 26-32.
13. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра спорт: Олимпия Пресс. 2006. 271 с.
14. Дрюэт Д., Мэйсон П. Футбол: спорт для начинающих: пер. с англ. Москва

: АСТ: Астрель, 2002. 48 с.

15. Лях В.И. Жмуда В.Г. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 21-25.
16. Абдул Сахиб Аль Джамшир, Голомазов С. Срочный эффект специфических и неспецифических нагрузок разной функциональной направленности на быстроту перемещений футболистов с мячом. *Теория и практика футбола*. 2004. № 4. С. 17-22.
17. Зайцев В., Левин В. Оценка надежности выполнения футболистками действий с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 29-30.
18. Зиганшин О.З., Крысин М.В., Шищенко В.М. К вопросу методики технической подготовки футболистов. *Проблемы физической культуры, спорта и туризма*. Хабаровск, 2002. С. 113-115.
19. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Москва : Советский спорт, 2007. 288 с.
20. Аверьянов И.В., Горская И.Ю., Блинов В.А. Оценка уровня развития кинестетических координационных способностей у футболистов на этапе спортивного совершенствования: учеб. пособие. Омск: СибГУФК. 2005. 38 с.
21. Зайцев А.А. Определение информативности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности футболисток 9-20 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале*. 2004. № 4. С. 35-38.
22. Беляков А., Гидар С. Динамика скоростно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. *Теория и практика футбола*. 2003. № 3. С. 18-21.
23. Зиганшин О.З., Кононенко П.Б. Совершенствование техники ударов по мячу у юных футболистов. *Проблемы физической культуры, спорта и туризма*. Хабаровск, 2002. С. 109-113.

24. Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. Физическая подготовленность футболистов высшей квалификации. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех*. М., 2003. т. 2. С. 10-11.
25. Бойченко СВ., Терещенко В.И. Развитие ловкости футболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2004. № 5. С 3-9.
26. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. Москва : Физическая культура, 2010. 240 с.
27. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 8. С. 40-41.
28. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 104 с.
29. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие. Москва : Человек, 2010. 176 с.
30. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2008. С. 7-32.
31. Солопов И.Н., Герасименко А.П. Физиология футбола: учеб.пособие для училищ олимпийского резерва. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 96 с.
32. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола. Москва : Физкультура и спорт, 2000. С. 30-35.
33. Шамардин А.И., Солопов И.Н. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пос. Волгоград : ВГАФК, 2000. 152 с.
34. Борисенков М.П. Динамика отдельных морфологических показателей детей, занимающихся футболом. *Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта*. Смоленск, 2001. С. 232-237.
35. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ДЦОФК, 2003. 105 с.
36. Савин С.А., Сушков М.П. Тренировка футболиста. Москва : Физкультура

и спорт, 1999. 182 с.

37. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.* Київ : Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 175-296.
38. Мельникова Ю.А., Мухина М.П. Двигательная подготовленность юных футболистов групп начальной подготовки первого года обучения. *Физкультурное образование.* 2015. № 1. С. 113-116.
39. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.
40. Джус О.Н. Индивидуальная тренировка футболистов. Киев : Федерация футбола Украины, 2000. 212 с.
41. Бахрах И.И. Морфо-функциональные особенности детей школьного возраста. *Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы.* Смоленск, 1999. С. 2-18.
42. Шагин Н.И. Определение взаимосвязи общей физической и технической подготовленности мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.* 2015. № 5. С. 18-22.
43. Беккер СИ. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств квалифицированных футболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* Харьков, 2004. №6. С. 17-23.
44. Бутаев В., Голомазов С. Биомеханическое исследование техники выполнения передач мяча с навесной траекторией в футболе. *Теория и практика футбола.* 2001. № 1. С 17-20.
45. Коваль С.С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2004. №7. С. 138-140.
46. Голомазов С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля

технического мастерства. Москва : Спорт Академ Пресс, 2000. 80 с.

47. Гарсалла Н. Основные показатели по физической и технической подготовке, определяющие перспективность юных футболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2005. № 8. С. 21-26.
48. Суслов Ф.П. О возрастных периодах развития физических способностей юных спортсменов. *Научный атлетический вестник*. 2000. Т. 2. № 2. С. 55-60
49. Губа В., Дорохов Р. Дозирование нагрузки при развитии специальных двигательных качеств юных футболистов различных вариантов биологического развития. *Теория и практика футбола*. 2003. № 2. С. 15-19.
50. Николаенко В.В. Тренировочный процесс в системе многолетней підготовки футболистов: сравнительный анализ. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Випуск 3 (46) 14. С. 51-58.
51. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. №4. С. 47-46.
52. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений: Методика обучения и тренировки. *Теория и практика футбола*. 2004. № 1. С. 33-35.
53. Золотарев А.П., Гакаме Р.З., Ивасев В.З. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 2004. № 4. С. 38-42.
54. Лесик А., Шейкіна К. Усе про футбол. Київ : Ранок, 2011. 150 с.
55. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Сенситивные периоды обучения техническим приемам в футболе. *Теория и практика футбола*. 1999. №2. С. 27-32.

56. Кириллова А., Кондратьев Г. Возрастная динамика показателей скоростных, силовых и скоростно-силовых возможностей футболистов 12-17 лет. *Теория и практика футбола*. 2004. № 3. С. 10-13.
57. Суворов В.В. Результативность игры юных футболистов на этапе углубленной специализации. *Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта*. 2007. №6(28). С. 63-66.
58. Дювель Н. Дриблінг, пас, гол. Київ : Ранок, 2011. 120 с.
59. Голомазов С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва : СпортАкадемПресс. 2001. 79 с.
60. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. *Теория и практика физической культуры*. Москва : Спорт, 2001. № 2. С. 3-8.
61. Лисенчук Г.А. Программирование подготовки футболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2001. № 1. С. 16-25.
62. Плон Б.Я. 40 игр и игровых упражнений в футбольной тренировке. Москва : Терра Спорт. 1999. 47 с.
63. Максименко И.Г. Исследование показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении годичного цикла тренировки. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2002. № 8. С. 23-30.
64. Левин В.С. Интегральная оценка соревновательной деятельности в футболе. *Спорт и медицина*. М., 2006 № 3. С.42-45.