

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Технічна підготовка футболістів 10-12 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0171-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Гукович Станіслав Валерійович
Керівник: д.п.н., доцент Верітов О.І.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

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

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватъєв А.В. _____

«___» _____ 202__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Гуковичу Станіславу Валерійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Технічна підготовка футболістів 10-12 років»

керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.
затверджені наказом ЗНУ від 03.06. 2022 року № 613-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): обґрунтувати методику технічної підготовки юних футболістів 10-12 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
 1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми;
 2. Виявити засоби і методи технічної підготовки футболістів 10-12 років;
 3. Довести ефективність розробленої методики, спрямованої на технічну підготовку футболістів 10-12 років.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 10 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| I | д.п.н., доцент Верітов О.І. | | |
| II | д.п.н., доцент Верітов О.І. | | |
| III | д.п.н., доцент Верітов О.І. | | |
| | | | |

7. Дата видачі завдання 06.09.2021р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту (роботи) | Примітка |
|-------|---|---|-----------------|
| 1. | Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи | вересень 2021 р. | <i>виконано</i> |
| 2. | Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи | вересень 2021 р. – січень 2022 р. | <i>виконано</i> |
| 3. | Визначення завдання та методів дослідження | вересень 2021 р. – листопад 2021р. | <i>виконано</i> |
| 4. | Проведення власних експериментальних досліджень | вересень 2021 р. – травень 2022 р. | <i>виконано</i> |
| 5. | Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи | березень 2022 р. – жовтень 2022 р. | <i>виконано</i> |
| 6. | Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС | листопад 2022 р. | <i>виконано</i> |
| 7. | Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ЕК. | грудень 2022 р. | <i>виконано</i> |

Студент _____ С.В. Гукович

Керівник роботи (проекту) _____ О.І. Верітов

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Зміст. | 4 |
| Реферат. | 5 |
| Abstract | 6 |
| Перелік умовних позначень символів, одиниць, скорочень і термінів. . . . | 7 |
| Вступ. | 8 |
| 1 Огляд літератури. | 10 |
| 1.1 Визначення основних понять..... | 10 |
| 1.2 Особливості фізичного розвитку юних футболістів..... | 11 |
| 1.3 Особливості підготовки юних футболістів 10-12 років..... | 17 |
| 1.3.1 Фізична підготовка юних футболістів 10-12 років..... | 18 |
| 1.3.2 Тактика та психологічна підготовка юних футболістів 10-12 років... | 24 |
| 1.3.3 Технічна підготовка юних футболістів 10-12 років..... | 27 |
| 2 Завдання, методи і організація дослідження. | 30 |
| 2.1 Завдання дослідження. | 30 |
| 2.2 Методи дослідження. | 30 |
| 2.3 Організація дослідження. | 33 |
| 3 Результати дослідження | 35 |
| Висновки. | 53 |
| Перелік посилань. | 56 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 62 сторінок, 10 таблиць, 67 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – процес підготовки юних футболістів 10-12 років.

Мета роботи – обґрунтувати методику технічної підготовки юних футболістів 10-12 років.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення літератури (аналіз наукової літератури; аналіз методичної літератури); методи педагогічного дослідження (педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; тестування); методи математичної статистики.

В ході дослідження нами були виявлені особливості технічної підготовки футболістів, а також визначені засоби і методи технічної підготовки футболістів.

Доводячи ефективність розробленої методики, спрямованої на технічну підготовку футболістів 10-12 років ми прийшли до висновку, що систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомам у футболі і створює передумови для формування більш міцних рухових навичок.

При плануванні контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки використовувався наступний порядок: у перший день – випробування на швидкість, у другій – на силу і витривалість. Тренувальний процес будувався відповідно до річного тренувального плану, розрахованого на 52 тижні.

Достовірність відмінностей між результатами тестування контрольної та експериментальної груп у всіх спеціалізованих тестах з технічної підготовки: ведення м'яча з перешкодами, передача м'яча в дотик, жонгливання і удар по воротах на точність.

Таким чином, доведено ефективність розробленої методики технічної підготовки футболістів 10-12 років, яка була виявлена в достовірному збільшенні показників в тестах.

ФУТБОЛ, ХЛОПЦІ 10-12 РОКІВ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ЗАСОБИ, МЕТОДИ

ABSTRACT

Qualification Work - 62 pages, 10 tables, 67 literary sources.

The object of research is the process of training young football players aged 10-12 years.

The aim of the work is to substantiate the methodology of technical training of young football players aged 10-12 years.

Research methods: method of theoretical analysis and generalization of literature (analysis of scientific literature; analysis of methodological literature); methods of pedagogical research (pedagogical experiment; pedagogical observation; testing); methods of Mathematical Statistics.

In the course of the study, we identified the features of technical training of football players, as well as identified the means and methods of technical training of football players.

Proving the effectiveness of the developed methodology aimed at technical training of football players aged 10-12 years, we came to the conclusion that the systematic use of preparatory exercises accelerates the process of learning technical techniques in football and creates prerequisites for the formation of stronger motor skills.

When planning control tests for general and special physical training, the following order was used: on the first day – speed tests, on the second – strength and endurance. The training process was built in accordance with the annual training plan, designed for 52 weeks.

Reliability of differences between the test results of the control and experimental groups in all specialized technical training tests: driving the ball with obstacles, passing the ball in touch, juggling and hitting the goal for accuracy.

Thus, the effectiveness of the developed method of technical training of football players aged 10-12 years was proved, which was revealed in a significant increase in indicators in Tests.

FOOTBALL, CHILDREN 10-12 YEARS OLD, TECHNICAL TRAINING, METHODOLOGY, TESTING, GENERAL PHYSICAL TRAINING, SPECIAL PHYSICAL TRAINING, MEANS, METHODS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% – відсоток;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

кг – кілограм;

МСК –максимальне споживання кисню;

с – секунда;

см – сантиметр;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Популярність футболу дозволяє використовувати можливості гри як засобу фізичного розвитку і виховання підростаючого покоління. На даний момент визначені основні напрямки, за якими він прогресує. Основними напрямками є розширення зон дії всіх польових гравців, підвищення колективної швидкості пересування і мислення, збільшення варіативності тактики і стратегії на базі універсальної майстерності футболістів. Все це диктує принципи підготовки та відбору гравців. Серцевина, суть цих принципів – задоволення вимоги про надійність як гарантії того, що рівень техніко-тактичних дій команди буде на високому рівні.

Аналіз літературних даних і досвіду роботи в дитячо-юнацькому та професійному футболі дозволяє констатувати, що в сучасній методології базової і професійної технічної підготовки в міні-футболі існує ряд положень, які представляються важливими, але розроблені недостатньо глибоко. У них зачіпаються лише деякі аспекти вдосконалення тактичної підготовки в атаці і захисті, дослідження величини і параметрів фізичних навантажень в міні-футболі, класифікації тренувальних вправ, взаємозв'язку фізичної і тактичної підготовки футболістів.

Більшість досліджень переважно спрямована на реалізацію функціональної підготовленості футболістів на шкоду техніко-тактичному компоненту. Разом з тим пошук нових підходів до спортивної підготовки спирається на необхідність підвищення ефективності спортивної діяльності. При цьому актуально стоїть питання розробки нових засобів і методів тактико - технічної підготовки кваліфікованих футболістів у міні-футболі.

В останні роки в світовому футболі спостерігається помітне зростання інтенсифікації ігрових дій. Вона проявляється у зростанні напруженості боротьби в ігрових епізодах, в скороченні до мінімуму пасивних фаз в діях кожного футболіста. До максимуму збільшуються активні фази гри,

Різноманітність форм атакуючих дій і активних форм захисту, зростає кількість ударів по воротах суперників. Дана тенденція обумовлена самою специфікою міні-футболу, з кожним днем висуває все більш високі вимоги до техніко-тактичної підготовленості футболістів

Таким чином, було виявлено протиріччя між високими вимогами до рівня технічної підготовленості гравців, що пред'являються специфічними умовами змагальної діяльності і недостатньою ефективністю існуючої методики технічної підготовки кваліфікованих футболістів у футболі. Внаслідок цього була сформульована проблема дослідження в аспекті підвищення ефективності технічних дій футболістів для забезпечення результативності змагальної діяльності у футболі.

Мета роботи – обґрунтувати методику технічної підготовки юних футболістів 10-12 років.

Об'єкт дослідження – процес підготовки юних футболістів 10-12 років.

Предмет дослідження – технічна підготовка юних футболістів 10-12 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Визначення основних понять

Розпочати роботу слід з визначення основних понять. Методика – це, зазвичай, якийсь готовий «рецепт», алгоритм, процедура щодо будь-яких націлених дій. Методика відрізняється від методу конкретизацією прийомів та завдань [11]. Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної діяльності змагання [8]. Вона включає: вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів; освоєння умінь будувати свою тактику у майбутніх змаганнях; моделювання необхідних умов у тренуванні та контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами. Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена чи команди.

Тактична підготовленість тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, зі способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її форм (індивідуальної, групової або командної).

Спеціальна тактична підготовка – на оволодіння знаннями та тактичними діями, необхідними для успішного виступу у конкретних змаганнях та проти конкретного суперника [5].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу в них [16]. Психологічна підготовка допомагає створювати такий

психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти передзмагальним і змагальним чинникам, що збивають (невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження і т.д.).

Під технічною підготовкою слід розуміти процес освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям цієї спортивної дисципліни та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [13]. Основним завданням технічної підготовки спортсмена є навчання його основ техніки змагальної діяльності чи вправ, службовців засобами тренування, і навіть вдосконалення обраних предмета змагання форм спортивної техніки.

Фізична підготовка – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та систем організму спортсмена, злагожденість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

1.2 Особливості фізичного розвитку юних футболістів

У віці 10-12 років активно формуються процеси морфофункціональних систем та рухових функцій. Протягом цього вікового періоду можна рекомендувати інтенсивне використання різних засобів та форм фізичного виховання та спортивного тренування для своєчасного та успішного розвитку рухових якостей. Фізичні якості будуть розвиватися інтенсивніше, якщо їх цілеспрямоване виховання почне здійснюватися вже в молодшому шкільному віці. У спортивній підготовці дітей питома вага навчання набагато значніша, ніж у процесі підготовки юнаків та дорослих спортсменів. Це зумовлено необхідністю можливо більш раннього оволодіння основами

техніки та наявністю особливо сприятливих можливостей у дитячому віці для формування рухових умінь та навичок. До 11 років виразно проявляється спортивний профіль дитини.

Особливу увагу необхідно приділяти психолого-педагогічній та організаційній сторонам тренувальних занять. Обсяг тренувальних навантажень має бути дуже строго регламентованим. Авторитет тренера у дітей молодшого віку дуже великий. У дітей з'являється прагнення перевірити свої сили в тій чи іншій діяльності, досягти будь-яких досягнень. Інтереси дітей стають більш різноманітними, але не мають ще достатньої ємності. Успішність освоєння техніко-тактичних процесів багато в чому залежить від рівня розвитку основних властивостей юних футболістів. Ці показники у молодших школярів значно поступаються показникам уваги підлітків та мають свої особливості.

Для 10-річних спортсменів характерна мимовільна увага, що викликається новизною та незвичайністю засобів навчання, різкою зміною характеру вправ [1,4]. Однак юні футболісти втрачають його відразу після виконання вправи. З'являється критичний підхід до рухів, що вивчаються. Зміни у роботі пам'яті виражаються у цьому, що запам'ятовування не від конкретних явищ до узагальнення, як від загального уявлення до відновлення у пам'яті окремих деталей конкретних явищ дійсності. Тому вивчення техніки футболу у цьому віці доцільно вести цілісним методом із деяким акцентом на деталях його виконання. При цьому пам'ять на рух у дітей з віком змінюється як у кількісному, так і якісному відношенні. Тому збільшення їх уваги знову, потрібно частіше міняти самі вправи, більше давати ігрових вправ. Необхідно мати на увазі, що у віці 10-12 років збільшується обсяг уваги, виробляється вміння концентрувати та розподіляти увагу [18].

Динамічні стереотипи рухових навичок, закріплені в молодшому шкільному віці, мають значну стійкість і здатні зберігатися протягом багатьох років. Однією з головних завдань базової спортивної підготовки

футболістів 10-12 річного віку є розвиток всебічної фізичної підготовленості з акцентом на швидкісні здібності та спритність, а також загальної витривалості. Однак виконання спеціальних вправ тільки з такою спрямованістю не може забезпечити вирішення завдань технічної підготовки, оскільки між виконанням вправ з помірною та максимальною інтенсивністю відсутня середня ланка.

Найбільш підходящим у цьому випадку є виконання вправ у тренувальному режимі, що сприяє комплексному вихованню фізичних якостей. Під час занять футболом велике навантаження несуть нижні кінцівки. Тренери повинні знати, що процеси окостеніння в дітей віком ще завершено. Тому в заняттях потрібно приділяти більше уваги вправ, які сприяють зміцненню стопи. Також м'язи у цьому віці розвиваються нерівномірно: швидше великі м'язи, повільніше – малі. Це з причин того, що хлопчики погано справляються із завданням тренера виконати вправи на точність [24].

Підсумовуючи викладені тут дані анатоμο-фізіологічних особливостей організму дітей молодшого шкільного віку, слід зазначити, що їх функціональні можливості невисокі, а безперервні процеси розвитку, що відбуваються в організмі, потребують уважного педагогічного контролю під час занять футболом. Наукові дані говорять про те, що в цей період підлітки, які не мають спеціальної підготовки, повільніше і насилу, ніж у молодшому шкільному віці, опановують нові форми рухів. Необхідно відзначити, що хоча період 10-12 років вважається сприятливим для цілеспрямованого розвитку загальної витривалості, він є несприятливим для розвитку швидкісної витривалості. При правильній методиці спортивні заняття у підлітковому віці надають позитивний вплив формування організму котрі займаються. Останнє пояснюється тим, що розвиток анаеробної системи у школярів 10-12 років значно (на 60 – 65%) відстає від розвитку аеробної. У зв'язку з цим навантаження субмаксимальної інтенсивності, спрямовані на виховання швидкісної витривалості, для них протипоказані.

Фізичні вправи відносяться до довільних рухів, в основі яких лежать рефлекторні механізми. Сеченов І.М. розглядав довільні рухи як виникають під впливом умов життя та виховання. Довільність цих рухів обумовлюється сумарною діяльністю кори мозку. Без м'язових рухів неможлива практична діяльність людини і, отже, вдосконалення їх у процесі виховання [12]. Слід пам'ятати, що спеціальні навантаження анаеробного характеру можуть викликати як мобілізацію максимальних аеробних і анаеробних ресурсів, а й зрив адаптації. Тому в тренуванні юних спортсменів краще використовувати аеробні малоінтенсивні навантаження, і більше приділяти увагу розвитку загальної витривалості.

Вважається, що фізіологічні системи організму дітей 10-12 років добре пристосовані до рясного постачання киснем окисного апарату скелетних м'язів. Дихальна функція крові та можливості апарату зовнішнього дихання цілком можуть забезпечувати у дітей активне використання аеробних механізмів для енергозабезпечення м'язової роботи. Як засоби розвитку витривалості можна широко використовувати як бігові вправи, і різні ігри, які займають велике місце у підготовці молодих футболістів. 10-річні хлопчики можуть пробігати протягом тижня від 6 до 8 кілометрів.

Витривалість є тим чинником, який визначає рівень результативності гравців, і, зрештою, саме спеціальна витривалість визначає успіх у спортивних іграх. Враховуючи, що силові можливості дітей невеликі, виховання сили в цьому віці доцільно здійснювати обережно, використовуючи короткочасну силову напругу динамічного та частково статичного характеру. Основна увага повинна бути зосереджена на зміцненні м'язових груп всього рухового апарату, особливо слаборозвинених м'язів живота, косих м'язів тулуба, м'язів верхніх кінцівок, що відводять, м'язів задньої поверхні стегна і м'язів ніг.

Головною вимогою, що пред'являються до фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, є створення високого емоційного фону та м'якого режиму тренувальних занять [16]. Саме такі

умови, що дозволяють долати підвищену збудливість, психічну неврівноваженість, що сприяють пропорційному фізичному розвитку дитини та розвитку фізичних якостей, мають місце в іграх із м'ячем колективного характеру. Головним засобом підготовки у цьому віці є сам футбол. До того ж, у цьому віці створюються сприятливі умови для постановки ритмової структури гри. Закладені навички зберігаються на все життя. Однією з актуальних проблем фізичного виховання дітей та підлітків є вдосконалення їх силових та швидко-силових якостей, які відіграють важливу роль у багатьох видах спорту.

До 10 років у хлопчиків створюються сприятливі морфологічні та функціональні передумови у розвиток силових здібностей. У хлопчиків простежуються два періоди високої чутливості до динамічних силових вправ із 10 до 12 років. До виховання сили у віці 10-12 років слід підходити з урахуванням індивідуальних особливостей та із застосуванням спеціальних засобів в обмеженому обсязі. Це з віковими особливостями серцево - судинної системи, оскільки пристосування до навантажень у віці відбувається переважно рахунок збільшення частоти серцевих скорочень. Інтенсивне зростання серця випереджає зростання судин, внаслідок чого часто підвищується кров'яний тиск, оскільки нагнітальна сила серця зростає, але вона зустрічає опір ще відносно вузьких кровоносних судин. За наявними даними період із 10 до 12 років сила м'язів збільшується на 7,5-19,2%, водночас відбувається збільшення на 21-57% точності рухів. При вихованні силових здібностей в дітей віком необхідно виключити надмірні навантаження на хребет. У віці 10-12 років велике значення набуває регуляція за силою серцевих скорочень, що зумовлено перебудовою метаболізму міокарда.

У цей час відбувається вдосконалення механізмів адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень. До 10 років у хлопчиків значно розширюються адаптаційні можливості центральної гемодинаміки. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої становить 82-84 удари на хвилину.

Адаптивні перебудови, пов'язані з м'язовою діяльністю, удосконалюються у дітей та підлітків за рахунок зрушень у ЧСС. Це стосується підвищення хвилинного об'єму крові, як одного з показників адекватності адаптивних зрушень. Він зростає в молодих спортсменів з допомогою збільшення ЧСС, а звідси адаптаційні резерви системи кровообігу вичерпуються вони рахунок збільшення ЧСС. Ударний об'єм крові незначно змінюється. Пульсова вартість роботи дитини є її фізіологічною вартістю. Ці особливості початкового етапу адаптації до навантаження необхідно враховувати під час побудови тренувального заняття. Вікові особливості зміни ЧСС виражаються у швидкості розгортання цього гемодинамічного параметра. Більш швидке досягнення максимальної ЧСС у дітей порівняно з підлітками та юнаками.

При виконанні максимальних та субмаксимальних навантажень ЧСС у дітей 10-річного віку не перевищує 210 ударів на хвилину і поступово знижується з віком. Організм підлітків швидко налаштовується працювати. Це пояснюється великою рухливістю нервових процесів, тому розминка у заняттях має займати трохи більше 8-10 хв. У віці 11-12 років організм хлопчиків в основному сформувався, що дає можливість поступово переходити до поглибленого спортивного тренування.

1.3 Особливості підготовки юних футболістів 10-12 років

Розглядаючи періодизацію спортивної підготовки, зазначимо, що відповідно до федерального стандарту спортивної підготовки за видом спорту футбол, вік 10 років є мінімальним для зарахування на тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації). Цей етап слідує за етапом початкової підготовки. Як вказується у федеральному стандарті, програма спортивної підготовки на тренувальному етапі має забезпечити:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки;

- набуття досвіду та досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту;
- формування спортивної мотивації;
- зміцнення здоров'я спортсменів.

У спортивній діяльності, коли спортсмен досягає найвищих результатів, він виявляє свої можливості максимальною мірою, демонструє свої фізичні, психологічні, моральні якості. Це потребує максимальної самовіддачі. Процес спортивного тренування будується з урахуванням віку, рівня розвитку фізичних якостей, вимог виду спорту. Особливо облік усіх особливостей важливий у тренувальному процесі юних спортсменів. Необхідно організувати його таким чином, щоб, показуючи високі спортивні результати, юні спортсмени зберігали фізичне здоров'я та інтерес до тренувань у вибраному виді спорту.

У підготовці юних футболістів важливо враховувати вікові особливості та спиратися на вікову періодизацію, розроблену у різних розділах сучасної науки. У сучасній науці немає єдиної загальноприйнятої класифікації періодів зростання та розвитку та їх вікових кордонів, але пропонується така схема:

- новонароджений (1-10 днів);
- грудний вік (10 днів – 1 рік);
- раннє дитинство (1–3 роки);
- перше дитинство (4–7 років);
- друге дитинство (8-12 років для хлопчиків, 8-11 років для дівчаток);
- підлітковий вік (13–16 років для хлопчиків, 12–15 років для дівчаток);
- юнацький вік (17–21 рік для юнаків, 16–20 років для дівчат).

Дана періодизація включає комплекс ознак: розміри тіла і органів, масу, окостеніння скелета, прорізування зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання, м'язову силу. До кожного вікового періоду характерні специфічні особливості.

1.3.1 Фізична підготовка юних футболістів 10-12 років

Навчати футболістів-початківців рухам і вдосконалювати їх фізичні якості можна як паралельно, так і окремо, самостійно.

У зв'язку з тим, що рухові навички успішніше формуються на базі солідної фізичної підготовленості, доцільно значний час у навчальному процесі (особливо на етапі початкової підготовки та початкової спеціалізації) відводити вдосконаленню фізичних якостей футболістів. Оскільки між розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і формуванням рухових навичок існує тісний взаємозв'язок, то загальна фізична підготовка спрямовується на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку, підвищення працездатності організму, створення міцної бази тренувальні роботи.

На занятті відводиться: 50% на фізичну підготовку та 50% на технічну підготовку, причому з усього часу, що відводиться на фізичну підготовку, 20% необхідно присвячувати швидкісно-силовим вправам та 30%, ігор та ігровим вправам. Загальнорозвиваючі вправи підбирають з таким розрахунком, щоб залучити до роботи основні групи м'язів і одночасно досягти загального на організм. Заняття з ЗФП необхідно ув'язувати зі специфічними вимогами футбольної гри. У цих заняттях м'ячу має приділятися головна увага. З м'ячем і без м'яча гравець діє відповідно до ситуації на полі. Гравець рухається аритмічно, варіює свої рухи, переміщається насамперед з м'ячем короткими кроками, змінюючи темп руху, у постійній готовності швидко і несподівано для противника змінити напрямок руху, раптова швидка зміна швидкості, перехід від стриманого і бігу до ривка на максимальній швидкості.

Розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, швидкісно-силових, сили, гнучкості, витривалості) необхідно постійно контролювати — для індивідуалізації підготовки гравців та для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корекції до навчально-тренувального

процесу. У цей період використовуються заняття і з спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток фізичних якостей, необхідних саме для цього виду спорту.

Використовуються спеціальні підготовчі комплекси вправ, за своєю структурою схожі з основними ігровими діями, а також вправи в техніці та тактиці, рухливі ігри та сама гра. Можна використовувати спеціальні підготовчі комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей, насамперед швидкості та сили. Це створює сприятливі передумови забезпечення міцної основи всебічної фізичної підготовленості.

Зростання спортивних досягнень в кінцевому рахунку залежить найбільше від тренувальних навантажень. Вони раціональні лише за правильного довгострокового плануванні всієї навчально-тренувальної роботи. Як вирішальну умову тут виступає відсутність прагнення швидкого досягнення результатів. На всіх етапах підготовки юних футболістів тренувальні та змагальні навантаження слід суворо дозувати в залежності від вікових особливостей хлопців, стану їх здоров'я та від рівня накопичених умінь.

Для початківців та недостатньо тренуваних навантаження у занятті збільшують поступово; вона досягає максимуму в кінці основної частини та знижується в заключній. Послідовність занять передбачає наступність і взаємозв'язок запланованих вправ протягом тижневого, місячного циклу чи етапу підготовки. Підбір засобів має бути таким, щоб наступні вправи продовжували продовжувати попередні. Система кровообігу в підлітковому періоді реагує на навантаження менш економічно і приходить у стан максимальної функціональної напруги за відносно невеликих фізичних навантажень. У підлітків у порівнянні з молодшими школярами змінюються якісні та кількісні показники реакції організму на стандартні та напружені фізичні навантаження. У період статевого дозрівання підвищується здатність до виконання як інтенсивних короткочасних навантажень, і тривалої роботи великої інтенсивності.

Здатність протистояти стомленню при інтенсивній та тривалій м'язовій діяльності може бути вихована при різноманітній, не обов'язково специфічній роботі. Зміст занять та планування тренувальних довантажень необхідно розробляти на основі результатів тестування фізичних якостей. У практиці підготовки спортсменів застосовують хвилеподібну, прямолінійно-висхідну та ступінчасту динаміки навантаження.

Для підготовки молодих футболістів характерна хвилеподібна динаміка навантаження. Вона відрізняється поступовим підвищенням об'єму та інтенсивності занять з подальшим зниженням цих показників наприкінці циклу. Чим більше вік хлопців, тим крутіша хвиля наростання та зниження навантаження. Важливе значення має чергування навантажень (великих, малих та середніх) з активним відпочинком.

Поступово підвищувати навантаження необхідно як у тижневому та місячному, так і у річному циклах підготовки. При прямолінійно-висхідній динаміці планується поступове підвищення обсягу та інтенсивності навантаження у кожному мікроциклі. Наприкінці мікроцикла передбачається інтервал відпочинку, що створює сприятливі передумови подальшого підвищення навантаження. Зазвичай застосовується така форма навантаження при недостатній тренуваності гравців, що вимагає поступового втягування в роботу. Ступінчаста динаміка відрізняється від прямолінійно-висхідної тим, що навантаження виростають стрибкоподібно (по сходах, на кожному з яких планується зазвичай 2-3 заняття з відносною стабілізацією навантаження).

Поступовість наростання навантаження забезпечується за рахунок збільшення обсягу та підвищення інтенсивності навантаження при переході від одного ступеня до іншого. Використання ступінчастої динаміки навантаження є доцільним при відповідній підготовленості футболістів (наприклад, на навчально-тренувальному зборі перед відповідальним турніром). Ступінчасте підвищення навантажень, що поєднується з глибшим

вивченням техніки і тактики гри та набуттям змагального досвіду, є найважливішою умовою успішної роботи з дітьми будь-якого віку.

Під впливом фізичних навантажень в організмі відбуваються складні процеси, пов'язані, з одного боку, з посиленням функціональної активності та підвищенням рівня енергоутворення, а з іншого — з поступовим витрачанням потенційних джерел енергії та зниження працездатності. Після закінчення заняття послідовно відзначається відновлення рівня працездатності, його підвищення, а потім зниження. Ці зміни мають фазовий характер.

Прийнято розрізняти фази робочу, відносної нормалізації, суперкомпенсаторну та редуційну. Проведення занять у різних фазах призводить до неоднакового ефекту: у фазі відносної нормалізації – до затримки відновлювальних процесів; у суперкомпенсаторній – до мобілізації додаткових можливостей; у редуційній - до підтримки працездатності на рівні вихідної. Перерви у навчально-тренувальному процесі ведуть до зниження працездатності, а регулярні заняття, навпаки, до її підвищення (за рахунок сумарного тренувального ефекту). Важливе значення має інтервал відпочинку.

При швидкісних навантаженнях, а також при нетривалих та індивідуалізованих силових вправах та статичних зусиллях (що відповідають віковому рівню розвитку сили) відновлення у підлітків 11-12 років відбувається швидше, ніж у дорослих. Після тривалих вправ на витривалість, а тим більше однакових навантажень (наприклад, однакових дистанції бігу на 100, 200, 400 м) у підлітків відновлювальні процеси йдуть повільніше і проходять більш тривалі терміни. Ефективно наступне акцентоване планування навантажень: швидкісно-силові – швидкісні – на витривалість; або швидкісні – швидкісно-силові – на витривалість.

Така послідовність є доцільною як при підборі вправ для заняття, так і при розподілі навантажень протягом дня або в ході тренувального циклу. Обов'язковою умовою є відпочинок юних футболістів після заняття з

акцентом на витривалості (перед заняттями швидкісного або швидкісно-силового характеру).

Щоб краще планувати навантаження, необхідно добре уявляти, що таке навантаження спортивного тренування. Фізичне навантаження характеризується чотирма ознаками:

1. Спеціалізованість – розвиток необхідних фізичних якостей (швидкість, сила, спеціальна витривалість, швидкість і т.д.) лише засобами свого виду спорту.

2. Спрямованість – залежно від плану тренера, тренування може мати різний характер за спрямованістю.

3. Координаційна складність – координація, спритність, пластичність – це якості, які дуже швидко втрачаються, якщо їх постійно не підтримувати. Звідси необхідність повсюдно включати у тренування координаційно складні вправи.

4. Величина навантаження – визначається за даними ЧСС, МСК, за рівнем ліктату, за кислотно-лужною рівновагою, за характером та наявністю сечовини і т.д. Цим визначають внутрішню величину навантаження. Зовнішня величина визначається:

- Тривалістю або обсягом;
- Інтенсивністю;
- Завбільшки паузи;
- Характером паузи;
- Кількістю повторень.

Інтенсивність – поняття інтенсивності навантаження пов'язується з величиною прикладених зусиль, напруженістю функцій і силовим впливом навантаження в кожний момент вправ або зі ступенем концентрації обсягу тренувальної роботи в часі. Інтенсивність окремих вправ часто оцінюють за швидкістю і темпом рухів, величиною зовнішніх обтяжень, що долаються.

Величина навантаження та її характер Організований відпочинок (активний чи пасивний) виконує у тренуванні дві основні функції єдині у своїй основі:

1. Забезпечує відновлення працездатності після тренувальних навантажень і цим дозволяє повторно їх використовувати.

2. Служить одним із засобів оптимізації ефекту навантажень.

Використання відпочинку як засобу оптимізації ефекту тренувальних навантажень засноване на тому, що від його тривалості в інтервалах між вправами та особливостями його змісту (активний чи пасивний) залежить наслідки попереднього навантаження та вплив наступного. Відомо, що жорсткий інтервал відпочинку посилює вплив чергового навантаження, оскільки воно збігається із фазою неповного відновлення працездатності. У міру збільшення тренуваності необхідно збільшувати кількість навантаження (як загального, так і конкретного за різною спрямованістю; швидкість, сила і т.д.). Як визначається величина навантаження Найбільш прийнятне - вимірювання ЧСС. Десятисекундний пульс, взятий відразу після закінчення роботи, відповідає середньому рівню пульсу протягом усієї роботи.

1.3.2 Тактика та психологічна підготовка юних футболістів 10-12 років

У психологічній підготовці дуже важливий характер завдань, поставлених перед командою. Не можна допустити, щоб це були непосильні завдання, не можна й задовольнятися малим.

Ці завдання мають бути посильними і відповідати можливостям команди на сьогодні з перспективою на завтра. Особливі (і чималі) труднощі в психологічній підготовці виникають у тренерів дитячих та юнацьких команд: адже психіка дітей (та й юнаків) ще недостатньо стійка, часом дуже вразлива. Головні засоби впливу тренера на психіку футболіста – слово, голос, інтонація.

Слово тренера може підняти гравця на спортивний подвиг, а може звести всі зусилля нанівець. Слово тренера має бути справедливим, переконливим, дохідливим та вірним. У ньому – не місце закидам, нетактовності, грубості. Голос тренера повинен змінюватися залежно від обставин та від того, з ким наставник веде розмову. Але в принципі він повинен зберігати середню тональність і не переходити на високі ноти, ні (тим більше) на грубий окрик або крик.

Потрібно знати, коли підвищити, а коли знизити тон. Стан підвищеного збудження у футболістів може викликати і сам тренер, якщо, даючи установку на гру (у день матчу), зайве вимогливо говорити про завдання команди «виграти будь-що-будь». Ще гірше, якщо цю настійну вимогу висловити «достроково» і в такій формі, яка не допускає навіть спроби оскаржити або просто заперечити: «Виграти, виграти, і лише виграти!» В результаті такого «перенакачування» у свідомості гравців виникне ізольоване вогнище збудження, яке може спочатку загальмувати, а потім і придушити всі інші початки.

Для хлопців і так ясно: змагатися вони виходять для того, щоби перемагати. І надто часто нагадувати їм про це немає потреби. Перезбудження може бути загальним, якщо тренер представить суперника надто грізним. Характеризуючи суперника дійсно сильного, треба детальніше зупинитися на його слабкостях і менше говорити про переваги. І навпаки, слабого уявити сильнішим, ніж він насправді, щоб не викликати у футболістів зайвого збудження, остраху або у другому випадку повного заспокоєння та самовпевненості, які знижують передігровий тонус і послаблюють старанність підготовки до матчу.

Як зайва обережність, так і надмірна впевненість в успіху небажані: згубно відбиваючись на тактиці гри, вони надають діям гравців квапливість чи інертність. Підвести всіх хлопців до оптимального передстартового стану, спільного знаменника допомагає розминка перед грою. Надмірно збудливі

юні футболісти мають виконувати гімнастичні вправи у сповільненому темпі, апатичні – у швидшому.

Зазвичай розминка складається з двох частин – гімнастичних та бігових вправ. Навантаження для хлопців можна регулювати швидкістю виконання цих вправ та вправ з м'ячем (передач, ударів по воротах, а також ігор з м'ячем 5х5 у «квадраті»). Така програма розминки дозволяє тренеру врівноважити у вихованцях стан готовності до початку матчу.

У процесі гри тренеру не слід видавати гравцям свій психологічний стан (воно може виразитися у помітних для футболістів збуджених рухах; у надмірно активному керівництві грою): хвилювання наставника відразу передається учням. Невірно діють тренери, прагнучи підказати футболісту вірний хід у момент, коли той уже сам вибрав засіб вирішення конкретної тактичної задачі: сигнал тренера викликає у гравця розгубленість, ставить перед необхідністю швидко вибирати вже з двох можливих рішень одне. Гравець втрачає час, втрачається і у багатьох випадках помиляється. Вчити треба не в процесі гри, а на тренуваннях. Позбавляти гравця ініціативи – значить виховувати з нього «автомата». Навпаки, у дитячому та юнацькому віці всіляко заохочуватиме ініціативу футболістів, якщо її прояв йде на користь команді. Ініціатива - сестра творчості, а творчість гравця в процесі матчу, спрямоване на оригінальне рішення обумовлених матчем тактичних завдань, - ознака здібностей, навіть таланту футболіста, воістину безцінний дар.

Досвідчені гравці налаштовують себе на суперництво кожен по-своєму: хто – самовпевненістю, заспокоєнням; хто – розминкою. Є у футболістів і різні прикмети, які можуть і кращому настрою на гру сприяти та заважати цьому. З цим злом тренеру треба рішуче боротися, всіляко розбивати віру у будь-яку прикмету. Про гру думати у дні до неї. А в день гри – відволікатися від футболу (щоб зберегти свіжість психіки): читати книги, журнали, газети, грати в шахи та шашки, здійснювати прогулянки та розмовляти з товаришами на абстрактні теми. Чи не перебільшувати сили суперника. Це

може призвести до втрати почуття впевненості, до виникнення думки про поразку та її наслідки, зрештою - до зниження емоційного настрою. Не кінцевий результат змагання має займати гравця, а сама гра, пошуки методів та засобів досягнення перемоги, доцільних дій, порозуміння з партнерами.

Будь-яка демобілізованість, викликана почуттям самовпевненості та недооцінкою сили суперника, веде до зниження ігрового тону та боєздатності футболіста. Ще до початку гри можна ефективно для команди вплинути на суперників. Так, дружне та гучне (на єдиному зітханні) вітання суперників демонструє єдність команди, її дружний, високий настрій на гру. Почати гру треба в темпі та постаратися швидко захопити ініціативу.

Добре, якщо з першої спроби вдасться підготовлена ефективна стандартна комбінація, вона викличе в стані суперника настороженість. Вже з початку гри бажано продемонструвати сміливість, рішучість та безкомпромісність у єдиноборствах. Дружний початок напевно поставить високий емоційний фон всієї гри. А якщо на перших же хвилинах суперництва вдасться і матеріальну перевагу здобути (забити гол), то можна не лише викликати в лавах суперників певну розгубленість, а й зламати їхню гру, порушити тактичні плани.

Коллективного засудження вимагають негідні спортсменів грубість (особливо навмисна), симуляція, провокації (з метою отримання вигод для команди), недисциплінованість, грубе порушення спортивної етики. Кожен із таких вчинків та провин знижує і тактичний (не кажучи вже про морально-вольовий) потенціал команди.

Персональна опіка виводить суперника із психічної рівноваги. Опікуваний губиться і нервує. Порушуються тактичні зв'язки у його ланці. Фактично це означає, що в команді стає на гравця менше. Суперник, який погано розім'явся перед матчем, не готовий одразу запропонувати високий темп. Тим самим він поступається ініціативою, опиняється в ролі оборонця. Перехопити ініціативу завжди важче, ніж опанувати її. У втомленого гравця – втомлена психіка; порушуються реакція, сприйняття, увага тощо. буд.

Гравець, який зберіг фізичну та психічну свіжість, завжди матиме перевагу наприкінці матчу. Гра команди не важко «зламати», а в результаті – зазнати поразки, якщо проходити повз багато так званих дрібниць, які нерідко або мобілізують (якщо їх передбачити і ретельно врахувати), або демобілізують команду в психологічному плані. У вольової команди з гарною психологічною підготовкою така реакція суперника на невдачу викличе лише приплив спортивної агресії.

У дитячих командах передчасна радість при тимчасовому успіху завершується сльозами тих, хто програв після закінчення матчу. Такі стресові емоційні навантаження навряд чи потрібні юним футболістам. Негативно позначається на якості психологічної підготовки пасивна оборона (числом, але не вмінням) після тимчасового успіху: у тих, хто обороняється, падають вольові якості, а в потрібний момент їх у гравців не виявляється.

1.3.3 Технічна підготовка юних футболістів 10-12 років

Процес спортивної підготовки футболістів, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, тісно пов'язаний із постійним покращенням техніки гри. Мета тренування в техніці володіння м'ячем – формування спеціальних рухових навичок, доведення їх до вищого ступеня автоматизму та адаптації до зовнішніх та внутрішніх умов ігрової діяльності.

Головними завданнями процесу вдосконалення футболістів у техніці є:

а) досягнення високої стабільності та варіативності рухових навичок, що становлять основу технічних прийомів, підвищення їх ефективності у складних умовах змагання;

б) часткова перебудова рухових навичок, удосконалення кінематики чи динаміки окремих деталей навичок з погляду досягнень сучасної науки та вимог спортивної практики. Вирішенню першого завдання допомагають метод ускладнення обстановки та метод вправ за різних станів організму спортсмена.

Для вирішення другого завдання використовують метод полегшення умов виконання технічних дій та метод сполучених впливів, технічна підготовка футболіста спрямована на практичне оволодіння технікою прийомів, що вивчаються, з урахуванням його індивідуальних особливостей.

Деякі технічні прийоми, що вважалися раніше дуже важливими, застосовуються в грі в даний час дуже рідко, наприклад, повна зупинка м'яча, бо в сучасній раціональній грі все більше переходять до перекладу м'яча на хід, на ту чи іншу відстань у потрібному напрямку.

Рідше використовують зараз і такі технічні прийоми, як удари по м'ячу бічною частиною голови або потилицею та деякі інші. З іншого боку, підвищився коефіцієнт використання ударів носком, зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча стегном і грудьми, розширилося коло оманних рухів

(фінтів), способів відбору м'яча, прихованих передач. При організації та проведенні навчально-тренувальної роботи треба враховувати спортивно-технічні показники тих, хто займається та їх вік, 10-12 років.

Вивчення та закріплення технічних прийомів повинно проводитись по можливості в умовах, наближених до змагальних. З цією метою технічні прийоми вивчають головним чином рухається, причому доцільно поєднувати одні прийоми з іншими у вигляді певних тактичних комбінацій. При вивченні технічного прийому необхідно в першу чергу освоювати основні елементи прийомів, що вивчаються.

Так, наприклад, при виконанні ударів найбільш важливим моментом буде положення опорної ноги, тому що займаються насамперед повинні навчитися правильної її постановки. У міру оволодіння основними елементами можна переходити до освоєння деталей техніки прийому, що вивчається. Навчання повинно починатися з правильного і ясного уявлення про технічний прийом, що вивчається.

Провідним є метод показу та оповідання. Тренер повинен розповісти та пояснити, як треба правильно виконувати той чи інший прийом. Потім сам виконує прийом, після чого тренер вказує на недоліки в його виконанні і пояснює, як їх треба усунути. Істотне значення для навчання техніці мають форми організації цього процесу. На першому етапі групове навчання має превалювати над індивідуальним.

Доцільно спочатку навчати найбільш простим та основним технічним прийомам. До них відносяться удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, зупинки підшвою м'яча, внутрішньою стороною стопи, грудьми, найпростіші фінти, ведення м'яча. Потім, у міру засвоєння найпростіших технічних прийомів, треба переходити до складніших. У процесі навчання одне з найголовніших завдань тренера полягає в тому, щоб визначити причини виникнення помилок та знайти найбільш правильні способи їх усунення.

При неправильному виконанні технічного прийому важливо встановити основні помилки, які є головною причиною невдач. Їх усунення допоможе, як правило, одночасно усунути і другорядні помилки. Нерідко помилки в техніці виконання прийомів пов'язані зі слабкою фізичною підготовленістю. У цьому випадку тренер повинен насамперед переконати того, що він при відповідних зусиллях здатний успішно освоїти той чи інший технічний прийом. Для усунення помилок застосовують різні способи: повторний показ і пояснення правильного виконання технічного прийому, полегшення умов виконання, виконання спеціальних підготовчих вправ та інших.

Вказівки про виправлення помилок треба робити не тільки після виконання вправ, а й під час виконання. Потрібно пам'ятати, що помилки легше запобігти, ніж виправити.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – обґрунтувати методику технічної підготовки юних футболістів 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми;
2. Виявити засоби і методи технічної підготовки футболістів 10-12 років;
3. Довести ефективність розробленої методики, спрямованої на технічну підготовку футболістів 10-12 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань, поставлених в роботі, ми використовували такі методи.

1. Метод теоретичного аналізу та узагальнення літератури.
 - аналіз наукової літератури;
 - аналіз методичної літератури;
2. Методи педагогічного дослідження.
 - педагогічний експеримент;
 - педагогічне спостереження;
 - тестування;
3. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Була проаналізована література з основ теорії та методики фізичного виховання. Вивчалася також література з футболу, як основи навчання юних футболістів технічній майстерності, так

і вдосконалення техніки роботи з м'ячем, що дозволяє більш точно намітити шлях до досягнення мети роботи.

Педагогічний експеримент Практична робота будувалася за системою чотириразових занять на тиждень. Зміст занять відповідав навчальному плану та робочій програмі для юних футболістів. Хлопчики 10-12 років були розділені на дві групи, у складі яких вони протягом півтора місяців навчалися основам гри в футбол. Хлопці вивчили базові елементи технічної майстерності: ведення м'яча (по прямій, зі зміною напрямку, зі зміною швидкості ведення, із зупинкою м'яча), удар по м'ячу ногою (підйомом, носком, внутрішньою стороною стопи), передачі м'яча (стоячи на місці, в русі). Освоїли основні правила гри у футбол, а також отримали елементарні тактичні навички. Після закінчення даного терміну на тренування цих груп стали залучатися хлопці 1993-1995 років народження, це робилося з метою знайомства хлопців один з одним, звикання і налагодження відносин в колективі, що дозволило більш плідно працювати при початку експерименту, не витрачаючи час на акліматизацію хлопців в новому колективі. Після ряду спільних тренувань, а також поїздки, в повному складі, на тренувальні, заміські збори були розділені на дві групи, головним критерієм були усталені взаємини. Після поділу групи пройшли тестування і продовжили тренування за однаковою програмою, з однаковою кількістю годин для занять. Педагогічні спостереження проводилися безпосередньо в умовах тренувального процесу. Це дозволило оцінити і своєчасно коригувати зміст тренувального процесу, підбирати вправи доступні, продуктивні і цікаві для всіх спортсменів різного віку.

Тестування. Проведені тести дозволили оцінити рівень, а при повторному тестуванні і приріст, технічної майстерності у юних футболістів у віці 10-12 років. У нашому дослідженні були задіяні тести для вимірювання швидко-силових здібностей, а також тести для визначення рівня технічної майстерності футболістів, використовувані в футбольних школах.

Випробуванням було запропоновано наступні контрольні вправи:

- човниковий біг (3 x 10м);
- ведення м'яча (7 торкань x 30м);
- передачі в дотик (30с);
- ведення між стійок (30м);
- жонгливання;
- удар на точність (4 цілі x 6 спроб з 10м).

Для визначення швидкісно-силових здібностей ми використовували човниковий біг, три відрізки по десять метрів. Випробовувані стартували по одному, кожному давалося по три спроби, записувався кращий результат.

Протягом гри футболісту доводиться неодноразово виконувати технічні елементи на максимальній швидкості, поєднуючи в рівних частках фізичні якості з технічною майстерністю, для виявлення даної здатності у юних спортсменів було проведено ряд тестів: ведення м'яча по прямій, без зміни напрямку. Випробуваний за сигналом починає рух від точки А до точки Б, позначених червоними стійками, відстань між якими тридцять метрів. Завдання подолати відстань якомога швидше, але основною умовою є дотик м'яча не менше семи разів за дистанцію, результат спортсмена, який порушив дану умову, анулюється.

Ведення м'яча між стійок. Випробуваним пропонується подолати відстань рівну тридцяти метрам, де по прямій лінії, на відстані 2,5 метра один від одного розташовані стійки. Футболіст повинен подолати дистанцію пройшовши «змійкою» між усіма стійками, секундомір вимикається після перетину лінії фінішу. При хорошій технічній підготовці результат не повинен сильно відрізнятись від результату попереднього тесту.

Передачі в дотик. Випробуваний встає за лінію, прокреслену паралельно на відстані 15 метрів від дерев'яного щита або стіни, і за сигналом починає виконувати передачі в стіну, передача вважається виконаною, якщо випробуваний не вчинив заступу за лінію при виконанні передачі, а м'яч після торкання стіни відскочив назад за лінію. Метою тесту є

перевірити у юного футболіста здатність розрахувати силу дотику і кут відскоку м'яча.

Крім інформативності і доступності, до тестів на визначення рівня технічного розвитку потрібно пред'являти ще одна вимога, це безпосередній зв'язок виконуваної дії з самою грою, частота використання даного елемента гравцем протягом гри. Тому не доцільно виконувати удар на точність по м'ячу, що летить, в стрибку через себе, так як даний спосіб рідко має застосування на практиці. Для виявлення точності нами був використаний інший тест, а саме: випробуваний отримує шість спроб для ураження чотирьох мішеней. Ворота за допомогою мотузок розділені на п'ять секторів, чотири кути і середину, гравець повинен з десяти метрів потрапити по черзі в кожен кут, м'яч потрапив в середину воріт вважається за промах. Завдання вразити всі цілі за мінімальну кількість ударів.

Останнім тестом із запропонованих футболістом в ході експерименту було жонглювання м'ячем. Випробуваний може використовувати будь-які частини тіла, крім рук, щоб не дати м'ячу впасти на землю. Даний тест дозволяє виявити у випробуваного рівень контролю м'яча, його здатність розрахувати силу дотику, задати м'ячу правильну траєкторію польоту, а також розвиває спритність, координацію і витривалість. Даний тест не має обмеження за часом, гравець має три спроби, кращий результат записується.

Всі представлені тести є доступними і не вимагають дорогого інвентарю, що дуже важливо в тих важких фінансових умовах яких працюють дитячі спортивні клуби. Дані тести легко проектується в умови футбольного матчу і є безумовним показником технічної оснащеності футболіста. Хлопцями виконуються з великим бажанням і інтересом. В результаті проведеного експерименту ми отримали дані, представлені в таблицях.

2.3 Організація дослідження

В експерименті було задіяно дві групи футболістів, по п'ятнадцять чоловік в кожній, у віці від 10 до 12 років. Дослідження проходило в три етапи: на першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури, визначення мети і завдань експерименту, формування груп.

На другому етапі проводився безпосередньо сам експеримент.

На третьому етапі проводилося повторне тестування, обробка та аналіз отриманих даних. Планування тренувального процесу здійснювалося на основі програмного матеріалу з технічної підготовки юних футболістів. Практична робота будувалася за системою чотирьохразових занять на тиждень. Зміст занять відповідав навчальному плану та робочій програмі ДЮСШ. Групи працювали за однаковою програмою, паралельно вивчали новий матеріал і вдосконалювали виконання вже пройденого. Для всіх груп був складений однаковий комплекс вправ, на освоєння якого було виділено рівну кількість годин.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ґрунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол становиться більш швидкісно-силовим:

- в ньому збільшується число ігрових епізодів, в яких футболісти приймають м'яч в умовах жорсткого опору суперника;
- зменшується час на прийняття рішень;
- зростає ефективність групових дій в кожному ігровому епізоді і одночасно ефективність індивідуальної гри на штрафних майданчиках суперників;
- стають набагато більш важкими дії гравців в початковій фазі атаки, так як підвищується число спроб відібрати м'яч;
- швидкісна техніка стає основним фактором вирішення ігрових завдань, особливо завдань завершення атаки ударом по воротах.

Таблиця 3.1

Загальна схема реалізації системи підготовки юних футболістів

| Етапи спортивної підготовки | Тривалість етапів (в роках) | Основне завдання етапу | Вимоги зі спортивної підготовленості |
|-----------------------------|-----------------------------|--|--|
| Етап початкової підготовки | 3 | Базова підготовка та визначення обраного виду спорту для подальшої спеціалізації | Формування стійкого інтересу до занять спортом; формування широкого кола рухових умінь і навичок; освоєння основ техніки з виду спорту футбол; всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей; зміцнення здоров'я спортсменів; відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять з виду спорту футбол. |

Все це призводить до того, що підвищується значення швидкісної техніки і спеціальної фізичної підготовленості гравців, особливо таких спеціальних якостей, як швидкість реагування і прийняття рішень в умовах дефіциту часу, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів. Розвивати ці якості і здібності потрібно з дитячого та юнацького віку.

Підготовка футболістів починається у восьмирічному віці і триває, як мінімум, до вісімнадцяти років. Підготовка футболістів 10-12 років відповідає початковому етапу (таблиця 3.1).

Таблиця 3.2

Тривалість етапів спортивної підготовки

| Етапи спортивної підготовки | Тривалість етапів (в роках) | Мінімальний вік для зарахування в групи (років) | Мінімальна наповнюваність груп (осіб) | Максимальна наповнюваність груп (осіб) |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Етап початкової підготовки | 3 | 8 | 14 | 25 |

Основними формами здійснення спортивної підготовки є:

- групові та індивідуальні тренувальні і теоретичні заняття;
- робота за індивідуальними планами;
- тренувальні заходи (збори);
- участь у спортивних змаганнях і заходах;
- інструкторська та суддівська практика;
- медико-відновлювальні заходи;
- тестування і контроль.

Тривалість етапів підготовки представлена в таблиці 3.2.

Тренувальний процес, будується відповідно до річного тренувального плану, розрахованого на 52 тижні (таблиця 3.3). Підготовка розділена на види спортивної підготовки в залежності від реального тренувального ефекту кожної вправи. Тренувальні ефекти більшості футбольних вправ багатосторонні. (таблиця 3.4)

Таблиця 3.3

Нормативи максимального обсягу тренувального навантаження

| Етапний норматив | Етапи та роки спортивної підготовки | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------------|----------------|--|
| | етап початкової підготовки | | тренувальний етап | | етап вдосконалення спортивної майстерності |
| | до року | понад рік | до двох років | понад два роки | |
| Кількість годин на тиждень | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Кількість тренувань в тиждень | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Загальна кількість годин на рік | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Загальна кількість тренувань на рік | 208 | 208 | 260 | 312 | 364 |

Таблиця 3.4

Співвідношення обсягів тренувального процесу за видами спортивної підготовки на етапах спортивної підготовки

| Етапи підготовки | До року | Понад два роки |
|---|---------|----------------|
| Загальна фізична підготовка (%) | 15 | 15 |
| Спеціальна фізична підготовка (%) | 5 | 5 |
| Технічна підготовка (%) | 40 | 40 |
| Тактична, теоретична, психологічна підготовка (%) | 10 | 10 |
| Техніко-тактична (інтегральна) підготовка (%) | 25 | 25 |
| Участь у змаганнях, тренерська та суддівська практика (%) | 5 | 5 |
| Всього | 100 | 100 |

Одним з методів, що дозволяють вирішувати проблему оптимізації тренувального процесу, є моделювання. Модель в дитячому навчально-тренувальному процесі – це група цільових вправ, що мають загальне формулювання цілей і завдань, і обов'язково доповнюють один одного. Такі моделі дають можливість побудувати тренувальний урок з досить точною тренуючої спрямованістю. Чітка послідовність вправ значно легше сприймається займаються, дає можливість виконати необхідний обсяг роботи.

Контроль технічної підготовленості футболістів – обов'язкова частина процесу тренування, і його можна проводити кількома шляхами. Вони повинні бути конкретними для кожного року навчання і виражатися, по можливості, в числових показниках, що характеризують досягнення. Поширений спосіб оцінки – візуальна оцінка техніки. Однак, цей метод

суб'єктивний: єдиних критеріїв у візуальній оцінці поки ще немає, і тому думки експертів про рівень технічної майстерності гравців значно розходяться. Найбільш інформативними необхідно визнати дані, зареєстровані безпосередньо в іграх (в цьому випадку оцінюють не стільки техніку, скільки техніко-тактичну майстерність футболістів). Така форма реєстрації техніко-тактичної майстерності інформативна тільки при систематичній реєстрації обсягу і точності виконуваних ігрових дій в кожному матчі.

На етапі початкового навчання модель можна використовувати як тест, за яким оцінюється не тільки ступінь засвоєння програмного матеріалу, але і з'ясовується, який матеріал мало засвоєний. Можна повторити тест (модель) через деякий час, щоб побачити рівень стійкості вивчених прийомів і дій.

На етапі вдосконалення для оцінки рівня техніки використовуються інші показники:

- обсяг техніки, або кількість дій, які робить футболіст в грі;
- різноманітність дій в грі;
- ефективність і надійність техніки, і, звичайно, швидкісне її виконання.

Без контролю технічної підготовленості спортсменів неможливо виявити типові недоліки процесу навчання і попередити індивідуальні помилкові дії і технічні проблеми. Існує думка, що використовувана в практиці методика недостатньо ефективна, що не дозволяє учням спортивних шкіл раціонально застосовувати технічні прийоми, в тому числі в поєднанні один з одним. Який сенс навчати молодих футбольним прийомам на місці, а швидкісні якості розвивати у вправах без м'яча, якщо структура подібних прийомів в русі спотворюється, а координаційні прояви при бігу принципово відрізняються від тих, які необхідні при контролі м'яча на швидкості. У зв'язку з цим процес навчання юних футболістів повинен будуватися так, щоб технічні прийоми розучувалися і вдосконалювалися не ізольовано один від одного (як це часто зустрічається в практиці), а в певних поєднаннях один

з одним (в «зв'язках») які, як правило, найбільш часто зустрічаються в ігрових ситуаціях.

Виходячи з вищесказаного, можна виділити технічні прийоми і їх послідовність в навчанні:

- жонглювання;
- удари ногою;
- передачі м'яча;
- прийом (обробка) м'яча;
- ведення м'яча;
- відбір м'яча;
- гра головою;
- вкидання.

Іншим методичним підходом у вдосконаленні технічної підготовки футболістів було звернення уваги на невідповідність вікових особливостей та стандартних полів. Змінюючи умови проведення гри домоглися того, що необхідно було змінити принцип комплектування та підготовки команди. У цих умовах необхідно було компенсувати дефіцит у фізичній підготовленості та фізичному розвитку засобами техніко-тактичної підготовки.

Методика початкової підготовки. Основна мета тренування: утвердження у виборі спортивної спеціалізації та оволодіння основами техніки. Завдання етапу початкової підготовки (далі – ПП):

- зміцнення здоров'я;
- формування у дітей стійкого інтересу до футболу і спорту;
- виявлення дітей, талановитих по відношенню до спортивних ігор і до футболу;
- гармонійний і всебічний розвиток рухових якостей і здібностей;
- випереджаюче виховання координаційних якостей і швидкісних здібностей, гнучкості;
- освоєння базових технічних прийомів гри;

- навчання вмінню тренуватися.

На цьому етапі юні футболісти знайомляться з історією футболу, значенням техніки і тактики гри в досягненні високих спортивних результатів, правилами гри, гігієнічними вимогами та першою долікарською допомогою.

Фактори, що обмежують навантаження:

- недостатня адаптація до фізичних навантажень;
- вікові особливості фізичного розвитку;
- недостатній загальний обсяг рухових умінь.

Основні засоби:

- рухливі ігри та ігрові вправи;
- загально-розвиваючі вправи;
- елементи акробатики і само страховки (перекиди, рівновагу, стійки, перекати, угруповання);
- всілякі стрибки і стрибкові вправи;
- метання (легкоатлетичних снарядів, набивних і тенісних м'ячів);
- швидкісно-силові вправи окремі і у вигляді спеціальних комплексів;
- гімнастичні вправи для розвитку силової і швидкісно-силової підготовки;
- введення в школу техніки футболу;
- комплекси вправи для індивідуального тренування (заняття вдома і самостійно).

Основи методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; кругової; контрольний; змагальний.

Основні напрямки тренування. Одним з реальних шляхів досягнень високих спортивних результатів вважається рання спеціалізація, тобто, спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена і організувати підготовку до неї. В окремих випадках такий підхід може дати позитивний

результат. Рання спеціалізація і низька ЗФП, як правило, дають первісний зростання спортивно-технічних результатів, а потім зростання змінюється, як правило, застоєм. Тому доцільно віддати перевагу різноманітній різнобічній підготовці юних спортсменів.

Етап ПП один з найбільш важливих, оскільки на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю. Однак тут, як ні на якому іншому етапі підготовки, є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму. У дітей цього віку існує відставання в розвиток вегетативних функцій організму. У групах ПП, поряд із застосуванням різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор, слід включати в програму комплекси спеціально-підготовчих вправ, близьких за структурою до обраного виду спорту. Причому вплив цих вправ, має бути направлено на подальший розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективних занять футболом.

Також на етапі ПП необхідно висувати на перший план різнобічну фізичну підготовку і цілеспрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально підготовчих комплексів вправ та ігор (у вигляді тренувальних занять) з урахуванням підготовки спортсменів. Тим самим, досягаючи єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки. На етапі ПП недоцільно враховувати періоди тренування (підготовчий, змагальний), так як сам етап ПП є своєрідним підготовчим періодом в загальному ланцюгу багаторічної підготовки спортсмена.

Особливості навчання. Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіхів у футболі. З самого початку занять необхідно юним спортсменам оволодіти основами техніки цілісного вправи, а не окремих його частин.

Навчання основам техніки проводиться в полегшених умовах. Одним із завдань на першому році є оволодінням основами техніки обраного виду спорту. При цьому процес навчання повинен проходити концентровано, без

великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинен перевищувати трьох днів. Всього на навчання кожній технічній дії або їх комплексу потрібно відводити 15-25 занять (30-35 хвилин в кожному). Ефективність навчання вправам знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей і підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяють більш успішному формуванню і закріпленню рухових навичок.

Ігрова форма виконання вправи відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку (спеціалізовані ігрові методи навчання).

Методика контролю. Контроль на етапі ПП використовується для оцінки ступеня досягнення мети і вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовленості здійснюється тренером-викладачем. Контроль за ефективністю загальної та спеціальної фізичної підготовки перевіряється за допомогою нормативів для зарахування в групи на етапі ПП, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

При плануванні контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується наступний порядок: в перший день – випробування на швидкість, у другій – на силу і витривалість.

Особливу увагу приділяють однаковим умовам в контролі. А саме, час дня, прийом їжі, попереднє навантаження, погода, розминка.

Контрольні випробування краще проводити в змагальній обстановці.

Лікарський контроль за юними спортсменами передбачає:

- поглиблене медичне обстеження 2 рази на рік;
- медичне обстеження перед змаганнями;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі тренувальних занять;

- санітарно-гігієнічний контроль до місця занять, до одягу і взуття;
- контроль за виконанням рекомендацій за станом здоров'я, режиму тренувальних занять і відпочинку.

Лікарський контроль передбачає головне і принципове положення – допуск до тренувань і змагань здорових дітей.

Участь в змаганнях. На етапах ПП значно збільшується число змагальних вправ і видових змагань. На перших етапах ПП рекомендується використовувати змагання з футболу за спрощеними правилами та міні-футболу (за принципом від простого до складного). Так як діти не виступають на офіційних змаганнях, перший досвід змагальної практики формується на першостях і чемпіонатах установи. Програма змагань, їх періодичність, вік учасників повинні строго відповідати чинним правилам змагань і доступним нормам навантажень. Юних спортсменів потрібно націлювати на демонстрацію соціально-ціннісних якостей особистості, ініціативи, колективізму, дружелюбності, сміливості, поваги по відношенню до інших учасників і товаришів по команді.

Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної підготовки. Між ними існує тісний взаємозв'язок. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, а також на володіння юним футболістом різноманітних рухових навичок. Засоби загальної фізичної підготовки підбираються з урахуванням віку займаються і специфіки футболу. З усього різноманіття засобів загальної фізичної підготовки в заняттях з юними футболістами переважно використовують вправи з гімнастики, акробатики, волейболу, баскетболу, гандболу, легкої атлетики, рухливих ігор. Питома вага загальнорозвиваючих вправ в заняттях різний на окремих етапах підготовки тренувального процесу. Загально-розвиваючі вправи, в залежності від завдань тренування, можна включати в підготовчу частину заняття, в основну і частково, в заключну. Так, гімнастичні, легкоатлетичні

та акробатичні вправи, баскетбол, гандбол, рухливі ігри, застосовуються як в підготовчій частині, так і основній. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів футболу ще незначна (мала фізичне навантаження у вправах і двосторонній грі). Періодично для виконання загальнорозвиваючих вправ доцільно виділяти окремі заняття. В цьому випадку в підготовчій частині заняття даються вправи та ігри, добре відомі займаються. Основну частину заняття присвячують розучування техніки. Заняття закінчують рухомо грою, наприклад баскетболом, гандболом.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри в футбол. Завдання її безпосередньо пов'язані з навчанням дітей техніці і тактиці гри. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі, що підводять до техніки) вправи та ігри. Одні вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою (зміцнення голенистопа, швидкість скорочення м'язів, розвиток м'язів ніг), інші спрямовані на формування тактичних умінь (розвиток швидкості реакції і орієнтування, швидкі переміщення, точність пасів і передач м'яча). Особливе місце займають спеціально відібрані ігри. Систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомам у футболі і створює передумови для формування більш міцних рухових навичок. Загальна фізична підготовка.

До складу ЗФП входять стройові вправи і команди для управління групою; гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні вправи, спортивні та рухливі ігри. Гімнастичні вправи поділяються на три групи: перша – для м'язів рук і плечового пояса; друга – для м'язів тулуба і шиї; третя – для м'язів ніг і тазу. Вправи виконуються без предметів і з предметами (набивними мечами, гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалкою); на гімнастичних снарядах (гімнастична стінка, лава, перекладаина, канат); стрибки у висоту в верх і з містка. Акробатичні вправи

включають угруповання і переكاتи в різних положеннях, стійка на лопатках, стоку на голові і руках, перекиди вперед і назад, з'єднання декількох акробатичних вправ в нескладні композиції.

Легкоатлетичні вправи. Сюди входять вправи в бігу, стрибках і метанні. БІГ: 20, 30, 60 м, повторний біг – два-три відрізки по 20-30 м (з 12 років) і по 40 м, (з 14 років), три відрізки по 50-60 м (з 16 років). Біг з низького старту: 60,100 м. Біг з горизонтальними і вертикальними перешкодами (навчальні бар'єри, набивні м'ячі, умовні окопи, кількість перешкод від 4 до 10). Біг або крос 500-1000 м, 6-хвилинний біг Купера. Стрибки: через планку з прямого розбігу; в висоту з розбігу; в довжину з місця і з розбігу. Метання: малого м'яча в ціль, на дальність, метання гранати (250-700 гр.) з місця і з розбігу; штовхання ядра вагою 3, 4,5 кг.; метання набивного м'яча 1, 2, 3 кг (сидячи на підлозі ноги попереду, стоячи руки з-за голови, від грудей, поперемінно правою і лівою рукою). Багатоборства: спринтерські, стрибкові, металеві, змішані від 3 до 5 видів. Спортивні та рухливі ігри. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадмінтон, лапта, міні-футбол, регбі і т.д. основні прийоми гри в нападі і захисті. Індивідуальні технічні дії і найпростіші взаємодії гравців в захисті і в нападі.

Рухливі ігри: «гонки м'ячів», «п'ятнашки», «влучно в ціль», «рухлива мета», «естафета бігова», «естафета зі стрибками», «м'яч середньому», «мисливці і качки», «перестрілка», «перетягування через межу», «викликай зміну», «естафета футболістів», «естафета баскетболістів», «естафета зі стрибками», «зустрічна естафета з м'ячем», «ловці», «боротьба за м'яч», «перетягування», «естафета з акробатичними елементами».

Вправи для оволодіння навичками швидких дій у відповідь. Спеціальна фізична підготовка. Біг із зупинками і зміною напрямку, човниковий біг на 5, 6 і 10 м (загальний пробіг за одну спробу 20-30 м), човниковий біг – але відрізок спочатку – біг лицем вперед, а потім спиною і т.д. за принципом «човникового» бігу, пересування приставними кроками. Те ж з набивними м'ячами в руках (2-5 кг.), з поясом – обтяженням або в куртці з обтяженням.

біг (приставними кроками) по одному (в шерензі) уздовж кордонів поля, за сигналом виконання певного завдання: прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу пересування, поворот на 360⁰, стрибок вгору, падіння і переكات, імітація передачі м'яча, атакуючий удар, прорив, захист і т. д., те ж по подачі декількох сигналів: на кожен сигнал займаються виконують певну дію.

Рухливі ігри: «бігові ігри», бігова гра з виконанням завдань: зміна напрямку, передача м'яча ногами, головою, ведення м'яча, вправи для нападника, захисника, для півзахисника, гра 2 х 2 в розмітці 20 х 20; гра 2 х 2 в центральному колі; гра 3 х 3 – техніко - тактичні завдання; гра 4 х 4 – тактико-тактичні завдання між штрафним і середньою лінією. Спеціальні естафети з виконанням завдань в різноманітних поєднаннях і з подоланням перешкод.

Вправи для розвитку стрибучості. Присідання і різкі випрямлення ніг зі помахом руками вгору; те ж зі стрибком вгору; те ж з набивним м'ячем (двома) в руках (до 3 кг.); з положення стоячи на гімнастичній стінці – одна нога сильно зігнута, інша опущена вниз, руками тримаються на рівні обличчя: швидке розгинання ноги. Те ж з обтяженням (пояс до 6 кг).

Технічна і тактична підготовка (далі – ТТД). Технічна підготовка в групах початкової підготовки. Основна мета даного етапу підготовки – формування рухових умінь, які відрізняються свідомим контролем за дією у всіх деталях цілісного уявлення про технічний прийом. Рухове уявлення формується в міру накопичення рухового досвіду і наявності в ньому уявлення при освоєнні нової дії, таким чином, формується основа нового рухового досвіду.

Технічні прийоми

1. Навчання зупинкам і передачам м'яча. Зупинка м'яча використовується з метою погашення швидкості м'яча, що котиться або летить для проведення подальших дій. Вивчають зупинки м'яча зазвичай одночасно з ударами. Зупинка м'яча стегном; зупинка м'яча чолом; зупинка

м'яча грудьми; зупинка м'яча, що високо летить; зупинка м'ячів, що опускаються, головою; при зупинці м'ячів головою в стрибку. Переклади м'яча серединою чола; переклад м'яча назад (за спину) внутрішньою стороною стопи; при перекладі в сторону; переклад внутрішньою частиною підйому; переклад м'яча зовнішньою частиною підйому; переклад м'яча грудьми.

2. Навчання ударам. Удар з льота і півльота; удар з льота (з поворотом); удар з півльота; удар через себе; удар через себе в падінні і в стрибку «ножицями»; удар п'ятою; удар по м'ячу головою в падінні.

3. Навчання «фінтам». Фінти застосовують з метою подолання опору противника і створення вигідних умов для подальшого ведення гри. Фінт відходом – заснований на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. Відхід випадом – при атаці противника гравець, провідний м'яч, показує своїм рухами, що він має намір обійти його праворуч або ліворуч. Фінт ударом – можна використовувати як під час ведення м'яча, так і після передачі, зупинки. Фінт ударом по м'ячу головою – в підготовчій фазі приймається вихідне положення для удару головою по м'ячу, тулуб відхиляється назад, і виконується замах для удару. Фінт зупинкою м'яча ногою – під час ведення при спробі суперника відібрати м'яч збоку або збоку-заду застосовується фінт із зупинкою з наступанням і без на м'яч підшвою.

4. Навчання відбору м'яча. При навчанні обманним рухам зазвичай застосовують вправи з елементами ведення і відбору м'яча. Відбір м'яча в випаді дозволяє випередити суперника і зробити відбір м'яча на відстані. Відбір м'яча в підкаті – здійснюється переважно збоку. Відбір поштовхом плеча повинен здійснюватися відповідно до правил гри.

Підготовка воротаря. Технічна підготовка при навчанні технічним прийомам, юних воротарів, застосовують головним чином, метод цілісного вправи. Воротареві для успішного освоєння технічних прийомів і для їх вдосконалення необхідно на кожному тренуванні, крім чистої роботи над елементами, постійно награвати типові ситуації, щоб в грі використовувати

раціонально накопичене вміння. Для цього поряд із загальноприйнятими тренувальними вправами необхідні спеціальні тренувальні завдання у вигляді тематичних уроків:

- відпрацювання техніки прийомів м'яча при грі у воротах;
- вдосконалення лову і відбирання м'яча при грі на виходах (в цих ситуаціях доцільно створити ймовірність ситуації і умови);
- тренування в ударах по м'ячу ногою і вкидання м'яча при організації атакуючих дій команди.

Доцільне використання вивчених способів удару по м'ячу. Застосування необхідного способу зупинки в залежності від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча. Визначення ігрової ситуації, доцільної для використання ведення м'яча, вибір способу і напрямку ведення. Застосування різних видів обведення (зі зміною швидкості і напрямку руху з м'ячем, вивчені фінти) з залежності від ігрової ситуації. Групова дія. Взаємодії двох і більше гравців. Уміння точно і своєчасно виконати передачу в ноги партнеру, на вільне місце, на удар; коротку або середню, низом або верхи. Комбінація «гра в стінку». Виконання найпростіших комбінацій при стандартних положеннях: початку гри, кутовому, штрафному і вільному ударах, вкиданні м'яча (не менше однієї по кожній групі). Тактика захисту індивідуальні дії. Правильний вибір позиції по відношенню до опікуваного гравцеві і протидія отриманню ним м'яча, тобто здійснення «закривання». Вибір моменту і способу дії (удар або зупинка) для перехоплення м'яча. Уміння оцінити ігрову ситуацію і здійснити відбір м'яча вивченим способом. Групова дія. Взаємодія гравців при розіграві противником стандартних комбінацій. Тактика воротаря. Уміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах в залежності від кута удару, розігрувати удар від своїх воріт. Ввести м'яч в гру (після лову) відкрився партнеру, займати правильну позицію при кутовому, штрафному і вільному ударах поблизу своїх воріт.

В результаті впровадження запропонованої методики ми отримали наступні результати, які порівняли із вихідними даними. Показник в тесті

човниковий біг (3 по 10 м) в експериментальній групі на початку експерименту склав 8,50 с, в кінці даний показник склав 8,16 с, приріст результатів склав 4,03%. У контрольної групи цей показник на початку склав 8,66 с, в кінці – 8,34 с, приріст склав 3,63%.

Таблиця 3.5

Зміна показників тесту - човниковий біг (3 по 10 м), в експериментальній і контрольній групах в процесі експерименту (секунди)

| Групи | етап | М | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|------|------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 8,50 | 4,03 | 1.78 | >0,05 | 1.02 | >0,05 |
| | кінець | 8,16 | | | | | |
| контрольна група | початок | 8,66 | 3,63 | 1.53 | >0,05 | | |
| | кінець | 8,34 | | | | | |

Показники в тесті «ведення м'яча по прямій (7 торкань/30 м)» на початку експерименту в експериментальній групі становило 6,43 с, в кінці – 6,16 с, приріст результатів склав 4,22%. У контрольної групи на початку – 6,60 с, в кінці експерименту – 6,37 с, приріст дорівнює 3,46%.

Таблиця 3.6

Зміна показників тесту «ведення м'яча по прямій 30м», в експериментальній і контрольній групах в процесі експерименту (секунди)

| Групи | етап | М | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|------|------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 6,43 | 4,22 | 1,33 | >0,05 | 1.24 | >0,05 |
| | кінець | 6,16 | | | | | |
| контрольна група | початок | 6,60 | 3,46 | 1,64 | >0,05 | | |
| | кінець | 6,37 | | | | | |

Показник в тесті «ведення м'яча з перешкодами (30 м)» в експериментальній групі на початку експерименту склали 7,56 с, в кінці даний показник дорівнював 6,97 с, приріст результату в ході експерименту – 7,75%. У контрольної групи на початку показник становив 8,60 с, в кінці – 8,23 с, а приріст показників склав 4,32%.

Таблиця 3.7

Зміна показників тесту «ведення м'яча з перешкодами 30м» в експериментальній і контрольній групах в процесі експерименту (секунди)

| Групи | етап | M | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|------|------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 7,56 | 7,75 | 1,09 | >0,05 | 2,55 | <0,05 |
| | кінець | 6,97 | | | | | |
| контрольна група | початок | 8,60 | 4,32 | 0,77 | >0,05 | | |
| | кінець | 8,23 | | | | | |

Показники в тесті «передачі м'яча в дотик» в експериментальній групі на початку експерименту склали 18 разів, в кінці даний показник дорівнював 23 рази, приріст результату в ході експерименту 31,20%. У контрольної групи на початку показник складав 16 разів, в кінці – 19 разів, а приріст показників склав 20,91%.

Таблиця 3.8

Зміна показників тесту «передачі м'яча в дотик», в експериментальній і контрольній групах, в процесі експерименту (разів)

| Групи | етап | M | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|----|-------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 18 | 31,20 | 3,26 | <0,01 | 2,25 | <0,05 |
| | кінець | 23 | | | | | |
| контрольна група | початок | 16 | 20,19 | 1,40 | >0,05 | | |
| | кінець | 19 | | | | | |

Показники тесту «жонгливання м'ячем» в експериментальній групі на початку експерименту склали 89 разів, в кінці даний показник дорівнював 107 разів, приріст результату в ході експерименту – 21,13%. У контрольної групи на початку було 53 рази, в кінці – 66 разів, а приріст показників склав 23,26%.

Таблиця 3.9

Зміна показників тесту «жонгливання» в експериментальній і
контрольній групах в процес експерименту (разів)

| Групи | етап | M | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|-----|-------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 89 | 21,13 | 2,50 | <0,05 | 3,07 | <0,01 |
| | кінець | 107 | | | | | |
| контрольна група | початок | 53 | 23,26 | 0,79 | >0,05 | | |
| | кінець | 66 | | | | | |

Показники в тесті «удар на точність» в експериментальній групі на початку експерименту склали 5,29 разів, в кінці даний показник дорівнював 4,29 разів, приріст результату в ході експерименту 18,92%. У контрольної групи на початку 5,71 разів, в кінці 5,57 разів, а приріст показників склав 2,5%.

Таблиця 3.10

Зміна показників тесту «удар на точність» в експериментальній і
контрольній групах в процесі експерименту (разів)

| Групи | етап | M | m | t _{st} | P | t | P |
|------------------------|---------|------|-------|-----------------|-------|------|-------|
| експериментальна група | початок | 5,29 | 18,92 | 2,96 | <0,05 | 3,80 | <0,01 |
| | кінець | 4,29 | | | | | |
| контрольна група | початок | 5,71 | 2,50 | 0,33 | >0,05 | | |
| | кінець | 5,57 | | | | | |

Достовірний приріст показників тестування в експериментальній групі спостерігався в тестах: передача м'яча в дотик, жонгливання і удар на точність. Достовірність відмінностей між результатами тестування контрольної та експериментальної груп відзначена у всіх спеціалізованих тестах з технічної підготовки: ведення м'яча з перешкодами, передача м'яча в дотик, жонгливання і удар по воротах на точність.

ВИСНОВКИ

1. Провівши аналіз науково-методичної літератури з проблеми технічної підготовки футболістів ми прийшли до висновку, що футболісти молодших вікових груп ведуть гру переважно за рахунок технічних прийомів, пов'язаних з контролем над м'ячем за допомогою багаторазових торкань (ведення і обведення). З віком відбувається перерозподіл структурних елементів змагальної діяльності в бік збільшення обсягу всіх різновидів передач м'яча. Структура і характер взаємозв'язків тактико-технічних дій визначають зміст багаторічної технічної підготовки на кожному з її етапів. Початкове навчання і вдосконалення володіння м'ячем доцільно здійснювати з урахуванням встановлених вікових особливостей структури змагальної діяльності та експериментально обґрунтованої послідовності навчання техніці футболу.

2. В ході дослідження нами були виявлені особливості технічної підготовки футболістів, а також визначені засоби і методи технічної підготовки футболістів. Виявляючи засоби і методи технічної підготовки футболістів 10-12 років ми з'ясували, що футболіст повинен досконало володіти технічними прийомами, вміти взаємодіяти з партнерами по ланках, проявляти тактичну кмітливість, наносити точні удари по воротах. Саме від цих основних компонентів в першу чергу і залежить майстерність гравця.

Методами технічної підготовки футболістів є:

- Метод цілісної вправи,
- Метод розчленованої вправи,
- Пов'язаний метод,
- Метод виборчих впливів,
- Рівномірний метод,
- Змінний метод,

- Повторний метод,
- Інтервальний метод,
- Ігровий метод,
- Змагальний метод,
- Словесні методи,
- Методи забезпечення наочності.

Засобами технічної підготовки виступають спеціальні вправи футболістів. Доводячи ефективність розробленої методики, спрямованої на технічну підготовку футболістів 10-12 років ми прийшли до висновку, що систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомам у футболі і створює передумови для формування більш міцних рухових навичок.

Одним з методів, що дозволяють вирішувати проблему оптимізації тренувального процесу, є моделювання. Процес навчання юних футболістів повинен будуватися так, щоб технічні прийоми вивчалися і удосконалювалися не ізольовано один від одного (як це часто зустрічається на практиці), а в певних поєднаннях один з одним (у «зв'язках»), які, як правило, найбільш часто зустрічаються в ігрових ситуаціях.

Контроль ефективності технічної підготовленості здійснюється тренером-викладачем. Контроль за ефективністю загальної та спеціальної фізичної підготовки перевіряється за допомогою нормативів для зарахування в групи на етапі початкової підготовки, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

При плануванні контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки використовувався наступний порядок: у перший день – випробування на швидкість, у другій – на силу і витривалість. Тренувальний процес будувався відповідно до річного тренувального плану, розрахованого на 52 тижні.

3. Підготовка розділена на види спортивної підготовки в залежності від реального тренувального ефекту кожної вправи. Тренувальні ефекти більшості футбольних вправ багатосторонні. Достовірний приріст показників тестування в експериментальній групі спостерігався в тестах: передача м'яча в дотик, жонгливання і удар на точність. Достовірність відмінностей між результатами тестування контрольної та експериментальної груп у всіх спеціалізованих тестах з технічної підготовки: ведення м'яча з перешкодами, передача м'яча в дотик, жонгливання і удар по воротах на точність. Таким чином, доведено ефективність розробленої методики технічної підготовки футболістів 10-12 років, яка була виявлена в достовірному збільшенні показників в тестах.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.
2. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.
3. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2007. 456 с.
4. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.
5. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
6. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
7. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.
8. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.
9. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного*

університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2009. № 64. С. 263-268.

10. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.

11. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975. 115 с.

12. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.

13. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.

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

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

16. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.

17. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.

18. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.

19. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

20. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.
21. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
22. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.
23. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 1. С.68.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.
25. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.
26. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 8. С.12-14.
27. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
28. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.
29. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Красноярск: КГУ. 2003. С. 28-30.

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

31. Ахметов Р.Ф. Современные подходы к совершенствованию спортивной техники. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. - № 4. С. 9-11.

32. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 2003. 136 с.

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

34. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.

35. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2005. 320 с.

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

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

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

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

40. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки. М.: ФиС, 2005. 150 с.

41. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК, 2003. 137 с.
42. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.
43. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.
44. Алешин И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 10. С. 43-45.
45. Захаркин И.В. Нетрадиционные средства тренировки кардиореспираторной выносливости в игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 6. С. 74-79.
46. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
47. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. М.: Астрель: Аст, 2003. 110 с.
48. Єрмоленк П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.
49. Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 3. С. 24-28.
50. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.*

Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2008. С. 86-89.

51. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической тренировки на точность ударов футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9. С. 15.

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

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

54. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, М., 2005. 320 с.

55. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирования. М. : Спорт, 2016. 456 с.

56. Гурский А.В. Вариативность двигательного действия как фактор повышения уровня тренированности спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 6. С. 66-69.

57. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в футболе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. СПб., 2002. 24 с.

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

59. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 7. С. 41-54.

60. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

61. Гурский А.В. Вариативность двигательного действия как фактор повышения уровня тренированности спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 6. С. 66-69.

62. Виноградов В.Е. Факторы совершенствования функциональных возможностей спортсменов в циклических видах спорта с проявлением выносливости. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів: ЛДУФК. 2013. № 3 (13). С. 48-59.

63. Платонов В.Н., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. М., 1995. 210 с.

64. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 87-95.

65. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической тренировки на точность ударов футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9. С. 15.

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

67. Алешков И.А. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх. *Проблемы моделирования соревновательной деятельности*. М.: 1985. С.126-133.