

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: Навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років, які
займаються міні-футболом

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с-дн

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Прохорець Костянтин Володимирович

Керівник: ст. викладач Петров В.О.

Науковий консультант: д.п.н, доцент Верітов О.І.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

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. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 202__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Прохорцю Костянтину Володимировичу

1. Тема роботи (проекту) «Навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років, які займаються міні-футболом»
керівник роботи (проекту) ст. викладач Петров В.О.
науковий консультант д.п.н., доцент Верітов О.І.
затверджені наказом ЗНУ від 14.09. 2023 року № 1425-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років у міні-футболі.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
 1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
 2. Розробити методи вдосконалення техніки володіння м'ячем гравців 7-8 років у міні-футболі.
 3. Експериментально довести ефективність застосування розроблених методів на вдосконалення техніки володіння м'ячем гравців 7-8 років у міні-футболі.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

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

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту (роботи) | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| 1. | Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи | вересень 2022 р. | <i>виконано</i> |
| 2. | Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи | вересень 2022 р. – січень 2023 р. | <i>виконано</i> |
| 3. | Визначення завдання та методів дослідження | вересень 2022 р. – листопад 2022р. | <i>виконано</i> |
| 4. | Проведення власних експериментальних досліджень | вересень 2022 р. – травень 2023 р. | <i>виконано</i> |
| 5. | Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи | березень 2023 р. – жовтень 2023 р. | <i>виконано</i> |
| 6. | Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС | грудень 2023 р. | <i>виконано</i> |
| 7. | Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК. | лютий 2024 р. | <i>виконано</i> |

Студент _____ **К.В. Прохорець**

Керівник роботи (проекту) _____ **В.О. Петров**

Науковий консультант _____ **О.І. Верітов**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Зміст | 4 |
| Реферат | 5 |
| Abstract | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів | 6 |
| Вступ | 8 |
| 1 Огляд літератури | 9 |
| 1.1 Анатомо-фізіологічна характеристика дітей 7-8 років..... | 9 |
| 1.2 Засоби і методи навчання діям з м'ячем дітей 7-8 років..... | 13 |
| 2 Завдання, методи і організація дослідження | 28 |
| 2.1 Завдання дослідження | 28 |
| 2.2 Методи дослідження | 28 |
| 2.3 Організація дослідження..... | 34 |
| 3 Результати досліджень | 35 |
| Висновки | 41 |
| Перелік посилань | 42 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 49 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок, 74 літературних джерел.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дітей 7-8 років.

Мета дослідження: навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років у міні-футболі.

У роботі застосовувалися методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний нагляд; педагогічний експеримент; тестування фізичних здібностей; оцінка техніки удару по воротах у міні-футболі; метод математичної статистики. Для визначення рухової підготовленості учасників експерименту було проведено такі тести: біг 30 м, 6-хвилинний біг, стрибки у довжину з місця, біг зигзагом 30 м, ведення м'яча прямої, обведення 10 м, удари 5 спроб.

У ході дослідження встановлено, що серед різноманіття засобів та методів, що сприяють удосконаленню техніки володіння м'ячем у міні-футболі, на особливу увагу заслуговує змагально-ігровий метод. На його основі було складено комплекс додаткових вправ для педагогічного експерименту.

Аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє відзначити позитивний вплив внесених додаткових вправ у звичну структуру тренувального процесу на підготовку юних футболістів, їх загальний фізичний стан та вдосконалення техніки. Для викладача важливо уважно стежити за процесом та вчасно помічати динаміку у процесі навчання та вносити корективи, удосконалення, для отримання покращених результатів.

**МІНІ-ФУТБОЛ, ТЕХНІКА, ВОЛОДІННЯ, НАВЧАННЯ, КОМПЛЕКС
ВПРАВ, СПОРТСМЕНИ 7-8 РОКІВ, М'ЯЧ, ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВИЙ
МЕТОД, РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ**

ABSTRACT

Qualification work - 49 pages, 4 tables, 1 figure, 74 literary sources.

Object of research: educational and training process of children 7-8 years old.

The purpose of the research: teaching the technique of possession of the ball to children 7-8 years old in mini-football.

The work used methods of scientific research: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical supervision; pedagogical experiment; physical ability testing; evaluation of the technique of hitting the goal in mini-football; method of mathematical statistics. To determine the motor readiness of the participants of the experiment, the following tests were conducted: 30 m run, 6-minute run, long jump from a standing position, 30 m zigzag run, passing the ball in a straight line, 10 m circle, hitting 5 attempts.

In the course of the research, it was established that among the variety of means and methods contributing to the improvement of the technique of possession of the ball in mini-football, the competitive game method deserves special attention. Based on it, a set of additional exercises for the pedagogical experiment was compiled.

The analysis of the results of the pedagogical experiment allows us to note the positive impact of additional exercises introduced into the usual structure of the training process on the training of young football players, their general physical condition and improvement of technique. It is important for the teacher to carefully monitor the process and notice the dynamics in the learning process in time and make corrections and improvements to obtain improved results.

MINI-FOOTBALL, TECHNIQUE, POSSESSION, TRAINING,
COMPLEX OF EXERCISES, ATHLETES 7-8 YEARS OLD, BALL,
COMPETITIVE GAME METHOD, MOVEMENT TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ФП – фізична підготовленість;

СФП – спеціальна фізична підготовленість;

ЗФП – спеціальна фізична підготовленість;

\bar{X} – середнє арифметичне значення;

&X – приріст результатів;

t – критерій Стьюдента;

хв – хвилина;

с – секунда;

% – процентний зміст;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

див. табл. – дивися таблицю.

ВСТУП

На питання, яка головна зброя гравця на полі, безперечною відповіддю буде - техніка, тобто. вміння легко і невимушено володіти м'ячем у різних ситуаціях. Технічно підкований футболіст може навіть поодиноці обіграти кількох противників, створити небезпечний момент біля воріт, з легкістю відібрати м'яч у суперника, що атакує, або просто потримати м'яч, тим самим збивши атакуючий прорив противника.

Саме тому на перший план виходить прагнення покращити техніку володіння м'ячем у футболістів. У ході матчу виникають різні ігрові ситуації. Але перемогу у міні-футболі можна здобути не завдяки щасливому випадку, а володіючи досконало вмінням вести м'яч, передавати та здійснювати удари.

У тренувальному процесі досягається високий рівень концентрації, володіння основними технічними вміннями. Розглядаючи тренувальний процес юних футболістів 7-8 років, важливо враховувати особливості цього віку та використовувати адекватні засоби та методи. Одним з методів виступає змагально-ігровий метод, який повністю задовольняє потребу дітей молодшого шкільного віку в гармонійному фізичному розвитку. процесу.

Технічна підготовленість юних футболістів 7-8 років є основою результативності та видовищності гри, зокрема важливими є здатність молодших школярів до техніко-тактичної майстерності. Вищевикладене та визначило актуальність теми випускної кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дітей 7-8 років.

Предмет дослідження: методика навчання техніки володіння м'ячем у міні-футболі.

Мета дослідження: навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років у міні-футболі.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Анатомо-фізіологічна характеристика дітей 7-8 років

Діти 7-8 років належать до молодшого шкільного віку. Тому розглянемо властиві саме цього віку особливості, що впливають на організм дитини, її фізичну і розумову активність [27]. Саме вік 7-8 років надає великі можливості для вдосконалення фізичних якостей, так як в цей період піддаються зміні багато систем організму. Діти цього вікового проміжку мають хороші тенденції засвоювати рухові руху [3, 12].

Важливо брати до уваги особливості конкретного віку, тому що всім віковим періодам характерні свої відмінні ознаки, які безпосередньо пов'язані з руховою активністю.

Величезне значення в розвитку дітей становить їх здоров'я. Якщо дитина фізично здоровий, він може оволодіти тією самою базою вправ, що йому необхідна і при навчанні [5, 17].

У віці 7-8 років у більшою мірою пов'язані між собою навчальна діяльність, фізичний розвиток дитини та стан її здоров'я. Фізичний розвиток дітей даного віку протікає розмірено і рівномірно, це відноситься і до збільшення маси і довжини тіла, витривалості і життєвої ємності легень [8, 22].

У цей віковий період у будові опорно-рухового апарату переважає хрящова тканина, окостеніння хребта, грудної клітки, тазу, кінцівок тільки відбувається, і це потрібно враховувати.

Також необхідно піклуватися про правильній позі, поставі, ході дітей. Посидючість у них ще не виробилася, тому спортивного викладачу потрібно приготуватися до довгої і копіткої роботи, для того щоб діти навчилися виконувати ці завдання, а в подальшому – і весь заданий алгоритм вправ [3, 49].

Темп зростання вирівнюється: до 8-9 років ріст дитини складає від 120

до 130 див. Щорічно, поступово і рівномірно додається зростання (в середньому від 5 см), вага (на 2-2,5 кг).

В зоні грудей і живота з'являються окремі концентрація жирових клітин під шкірою, які при відсутності зобов'язаного контролю можуть призвести до ожиріння. У цей період дитина стає більш працездатною і фізично сильним, так як його м'язова система зміцнюється. Розвиток м'язової системи відбувається завдяки правильному кількості рухів і м'язової роботи, що призводить до збільшення об'єму м'язів і м'язової сили. Триває зміцнення кісток, але все ж підсумкове окостеніння ще не завершилося, і кістки скелета, особливо хребта, відрізняються слабкістю і великий піддатливість зовнішнім впливам [7, 25].

Для молодших школярів дуже необхідні і важливі щоденні систематичні фізичні вправи. В серцево - судинній системі продовжує знижуватися частота пульсу (з 5 до 11 років знижується зі 100 до 80 ударів на хвилину) і підвищується артеріальний тиск 110/70 мм рт. ст.). Гемоглобіну в крові у дитини цього віку міститься менше (порівняно з дорослими) від 70 до 75% проти 80% у дорослого. Маса серця у відношенні ваги всього тіла наближається до норм дорослого: 4 г на 1 кг ваги всього тіла, але все-таки пульс залишається прискореним - до 84-90 ударів в хвилину проти дорослого 70-72 [8, 26].

Органи травлення і травні системи сформовані відмінно, функціонують правильно, процес травлення не відрізняється від травлення у дорослих людей. Будова органів сечовиділення порівнянно з дорослим.

Особливості фізичного розвитку дітей 7-8 років дозволяють їм без перенапруг і явного стомлення займатися 4-5 годин, але при цьому важливо дотримувати режим дня, не допускати перевтоми, яке негативно впливає на організм дитини.

Нервова система формується за допомогою розширення аналітичних здібностей, дитина замислюється про вчинки, свої і оточуючих людей. І все ж у поведінці у дітей даного віку ще багато ігрових компонентів, вони ще не

пристосовані до тривалої зосередженості [15, 20].

Років до 8-9 завершується анатомічне формування структури головного мозку. Але все-таки у функціональному сенсі мозок ще недостатньо розвинений. І цей розвиток відбувається під впливом навчальних занять у школі, для яких потрібен тривалий зусилля уваги, зосереджена розумова робота, зачування і утримування у пам'яті постійно надходить навчального матеріалу. У цьому віці великі зміни відбуваються в пізнавальній сфері дитини [4, 50].

Пам'ять має яскраво виражений пізнавальний характер. Чудово формується механічна пам'ять. Напружено створюються способи запам'ятовування: від більш простих (відтворення, уважний довгий розбір чого-небудь) до сортування і розуміння взаємозв'язку різних частин матеріалу.

Відбувається перехід від мимовільного сприйняття до цілеспрямованого вільного перегляду за річчю, темою.

Діти можуть будувати взаємозв'язки між частинами побаченого. Це чудово ілюструє такий приклад: якщо дитину просити розповісти, що він бачить на картині, то у віці від 2 до 5 років він розповідає чи показує намальовані на картині об'єкти, від 6 до 9 років - описує картину, а з 9 років дає власне тлумачення того, що зображено на картині [12].

У молодшому шкільному віці здійснюється виховання волі, чому дуже сприяє навчання, так як навчання постійно закликає до самодисципліни. У дітей з'являється здатність до становлення самоорганізації, вони вивчають методи планування, зростає самоконтроль і самооцінка. З'являється здатність концентрувати свою увагу на не захоплюючої діяльності [15].

Змінюється зона мислення. Пізнавальна активність в даному віковому періоді висока. Це виражається в тому, що дитина спрямовується до знань, задає безліч питань і захоплюється всім оточуючим: чому небо синє, а трава зелена, як їздять машини, літають літаки і т. д. Діти вже здатні зображувати ситуацію і діяти в ній.

Наочно-образне мислення - це основний вид мислення в цьому віці. Перші два роки в процесі навчання видно переважання наочних зразків навчального матеріалу, але поступово їх використання скорочується. І таким чином, наочно-образне мислення замінюється мисленням словесно-логічним [9].

У цікавлячій нас віці дітям властива ігрова діяльність. Для того, щоб правильно та без перевантаження розвинути функції мислення є ігри, що вимагають прояву спритності, сили, швидкості, як самих рухів, так і реакції на різні обставини і ситуації гри.

З упевненістю можна стверджувати, що в цей час велике значення мають рухливість, ігри, так як вони несуть дуже важливу розвиваючу функцію для таких якостей, як: гострота відчуттів і сприйняття, увагу, уяву, пам'ять, вольові якості, соціальні почуття [2, 6].

Важливо пам'ятати, що багато залежить від правильно побудованого процесу гри і педагогічного керівництва ігровою діяльністю. Рухливі ігри позитивно впливають і на фізичну підготовку учнів, і на емоційний стан, із-за того що діти емоційно та яскраво переживають те, що відбувається з ними і навколо них.

Для дітей даного віку важливе значення мають такі емоційні фактори як рухи, міміка, голосова установка, жести. Дитина такого віку зі своїм емоційним станом справляється ще не в повній мірі. Емоції беруть верх, переважають над ним і йому важко впоратися, тому дитина не здатний так, як дорослі, повністю контролювати нинішню ситуацію [14].

Після аналізу анатомо-фізіологічних і психологічних нюансів віку 7-8 років, формулюється висновок: необхідно правильно і коректно будувати заняття фізичними вправами з дітьми цього вікового періоду. Ці вправи повинні будуватися з урахуванням фізичної підготовленості учнів.

Навантаження необхідно правильно розраховувати відповідно до віку дитини. Наочно-образний характер з простим і зрозумілим поясненням – основа навчання [29].

Також особливу увагу потрібно звернути на формування правильної постави і правильного дихання при виконанні фізичних вправ. На заняттях активно використовувати рухливі ігри, службовці незамінним виховним засобом розвитку фізичних і морально-вольових якостей молодшого школяра.

1.2 Засоби і методи навчання діям з м'ячем дітей 7-8 років

Одним з головних умов спортивної підготовки є впровадження компетентісно-орієнтованого підходу в процес освіти, коли на зміну знань, умінь і навичок приходить поняття компетентності.

Виховання компетентності більшою мірою, порівняно з традиційним вихованням, орієнтовано на особистісний розвиток учнів, формування у них культури здорового способу життя, здатності до рефлексії, прийняття цінності здоров'я та занять фізичною культурою, формування основ саморегуляції.

Реалізацію даного підходу, починати потрібно здійснювати вже в молодшому шкільному віці, на даному етапі важливо виховувати правильне ставлення до занять спортом, розвивати у дітей потреба у заняттях спортивною діяльністю [18].

Алгоритм організації спортивної підготовки юних футболістів складається з наступних етапів:

- проведення фізичних вправ, як кошти загального тренування організму;
- проведення спортивних ігор, змагань з міні-футболу;
- пристрій фізкультхвилинок в процесі основних навчальних занять;
- побудова самостійної діяльності дітей з метою зняття фізичного і психічного стомлення;
- здійснення медико-педагогічного контролю рівня фізичного розвитку молодших школярів [35].

В організації підготовки юних футболістів обов'язково повинні враховуватися їх індивідуально-типологічні особливості, початковий рівень фізичної підготовки, стан здоров'я [29]. В процесі спортивної підготовки тренер приділяє увагу на вироблення у дітей правильної постави, рухових дій (правильна, ритмічна, легка ходьба, вміння стрибати з місця і з розбігу, біг, різні види метання, руху з м'ячами, лазіння). Тренеру важливо враховувати індивідуальні особливості молодших школярів, розподіляючи їх по групах фізичного розвитку та будівництва, відповідно, фізичні навантаження в процесі спортивної підготовки.

В цілому, спортивна підготовка маленьких футболістів повинна характеризуватися післядовательністю, поступовістю, систематичністю і безперервністю, а також активним і свідомим ставленням педагога до даного процесу. І обов'язково потрібно враховувати вікові особливості молодших школярів.

У контексті спортивної підготовки важливо враховувати, що молодший шкільний вік характеризується ускладненням характеру емоційно-вольової сфери особистості, у зв'язку з чим у дітей починає з'являтися прагнення до самостійності, пов'язане зі зміною мотивів поведінки.

Психологической основою самостійності молодших школярів є сформована система саморегуляції діяльності. Усвідомлена саморегуляція діяльності, має наступну структуру:

- мета діяльності;
- модель значущих умов;
- програма дій;
- оцінка результатів; корекція [28].

Для того, щоб дитина могла організувати свої дії у відповідності з метою, йому потрібно співвіднести мета з реальними умовами, виділити додаткові умови для її досягнення при необхідності. Далі молодший школяр повинен впорядкувати дії, засоби і способи досягнення мети. У цьому процесі можуть змінюватися модель і програма дій, незмінною залишається

мета до її завершення. Самостійність у процесі спортивної підготовки характеризується свідомою саморегуляцією поведінки молодших школярів, що виражається в здатності мобілізувати поведінкову активність для досягнення значущих цілей, для подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, зокрема у спортивній діяльності [8].

Тобто поведінка молодшого школяра вже не імпульсивно і не обумовлено сьогочасної потреби; він здатний ставити мету, долати перешкоди, планувати дії по досягненню мети, в тому числі і у формуванні необхідних фізичних якостей: витривалості, спритності, сміливості, координації рухів, швидкості реакції і гнучкості.

Чтоби стати хорошим футболістом, потрібно оволодіти навичками і вміннями, в основі яких лежить фізична, технічна і тактична підготовка:

1. Фізична підготовка (в процесі даного виду підготовки виховуються фізичні здібності, підвищується загальний рівень функціональних можливостей організму, відбувається різнобічний фізичний розвиток.

Фізична підготовка буває загальною і спеціальною. Загальна – спрямована на підвищення працездатності юних футболістів в цілому. Основними засобами виступають загально-розвиваючі вправи з метою розвитку і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, поліпшення координації рухів, підвищення рівня рухових якостей. Спеціальна фізична підготовка розвиває і вдосконалює фізичні якості і функціональні можливості юних - футболістів.

2. Технічна підготовка (в процесі даного виду підготовки юні футболісти безперервно навчаються техніці міні-футболу, як сукупності спеціальних прийомів, які в різних поєднаннях використовуються у грі для досягнення поставленої мети) [4].

3. Тактична підготовка (в процесі даного виду підготовки відбувається організація індивідуальних та колективних дій, тобто взаємодія гравців команди за певним планом, який включає засоби, способи і форми нападників і оборонних дій, що дозволяє цілеспрямовано вести боротьбу з

суперником, також на даному етапі вдосконалюється ігрова спритність (різнобічна тактична підготовка) в результаті використання в тренувальному процесі простих (технічних), ускладнених (техніко-тактичних) і складних (техніко-тактичних, фізико-психологічних) вправ [4].

Основний метод - це метод цілісного відтворення. Структуру тренувального процесу при навчанні техніці гри у міні-футбол доцільно починати з ведення м'яча по прямій носком і підйомом, а потім внутрішньою та зовнішньою стороною стопи по дузі, з обведенням стійок, використовуючи накреслені на землі або в залі (крейдою) лінії.

Одночасно в процесі ведення м'яча по прямій розучують зупинки м'яча підошвою, а при веденні м'яча зі зміною напрямку - внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Наступним етапом буде перехід до вивчення та опробування зупинок м'яча в різних поєднаннях: ведення - зупинка м'яча, ведення з передачами м'яча гравцеві на місці і в русі.

Вивчення ударів слід починати з удару з підйомом рук або стрибати по м'ячу серединою або зовнішньою частиною підйому в ігрових вправах [4]. Далі, важливо в загальних рисах ознайомити юних міні - футболістів з технікою гри воротаря. Навчання технічного прийому необхідно починати з показу (2-3 рази) і пояснення, після чого учасники повинні випробувати вправи, при цьому подмечаются помилки і даються рекомендації щодо їх усунення.

Потім розучування даного прийому слід продовжити в найпростіших ігрових вправах. Наприклад, на відстані 10-12 м один від одного ставляться гандбольні ворота. Двоє гравців з м'ячами стають у ворота. Футболіст підкидає перед собою м'яч і ударом серединою підйому посилає його в протилежні ворота, готуючись прийняти м'яч від суперника. Замість воріт можна поставити дві стійки для обведення, зв'язавши їх верхні кінці тасьмою. Основною формою проведення занять є комплексний урок, який складається з чотирьох частин: - вступна частина (3-5 хв);

- підготовча частина (15-20хв);

- основна частина (40-45 хв);
- заключна частина (5-7 хв).

У юних гравців у міні-футбол до 9 років помітно додаються швидкість, сила, спритність, поліпшуються координаційні можливості, підвищується стійкість уваги, а спортивне мислення дозволяє вирішувати більш складні тактичні завдання. Юні футболісти воліють вже ігри з елементами єдиноборства, взаємодопомоги, боротьби за м'яч, а також комбіновані естафети з бігом, стрибками через перешкоди, елементами акробатики. Важливим є змагальний фактор.

Постійне прагнення юних футболістів до змагання пояснює те перевагу, що вони віддають спортивним іграм, подібним по динамічних структур з міні-футболом (так звані підводять рухливі ігри) [34].

Таким чином, початкова підготовка футболістів 7-8 років повинна ґрунтуватися на компетентнісно-орієнтованому підході до процесу освіти, коли на зміну знань, умінь і навичок приходить поняття компетентності. У тренувальному процесі юні футболісти оволодівають навичками та вміннями, в основі яких лежить фізична, технічна і тактична підготовка.

Заняття міні-футболом є одним із способів активної діяльності, яка приносить значну користь для здоров'я, і покращує фізичний і психологічний стан дітей, забезпечує комплексну тренування всього організму.

Щодо психологічних особливостей спортивної діяльності відзначаються наступні моменти: заняття міні-футболом розвивають волюві якості молодших школярів, лідерські здібності, вміння працювати в команді.

Міні-футбол, як вид спортивної гри, передбачає змагання, а значить перемоги і поразки. Це занурює дітей у різні життєві ситуації, такі як успіх і невдача, і розвиває цілеспрямованість, наполегливість, завзятість [22]. Для занять міні-футболом потрібно ретельне планування: юним спортсменам необхідно шукати кращі способи досягнення перемоги.

Доонструктивний витрата енергії, забезпечуваний заняттями міні-футболом, дуже корисний в підтримці гарного самопочуття та настрою.

Спортивна діяльність забезпечує баланс позитивної енергії в організмі дитини.

Молодші школярі, які регулярно займаються спортом, справляються зі стресом набагато краще, ніж їх однолітки, які не займаються спортивною діяльністю [8].

Спортивна діяльність молодших школярів поєднує два дуже важливих фактори: з одного боку, вони включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти; з другого боку - одержують моральне й естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання в області спорту.

Заняття міні-футболом покликані вирішити цілий комплекс важливих для дітей завдань: задоволення потреби в русі і стабілізація емоцій, оволодіння своїм тілом, розвиток не лише фізичних якостей, а й розумових, психічних і творчих здібностей в досягненні успіху в змаганнях. [10].

Традиційно використовуються наступні методи спортивної підготовки юних гравців у міні-футбол:

1. Наочний метод (забезпечує яскравість сприйняття і рухових відчуттів, що є необхідним для виникнення у дітей уявлення про рух).
2. Словесний метод (звертається до свідомості дітей, допомагає осмислювати поставлене завдання свідомого виконання спортивних вправ).
3. Практичний метод (здійснення спортивної підготовки різного роду вправах, формування у дітей здатності помічати м'язово - моторні відчуття).
4. Змагально-ігровий метод (його можливості безмежні: вдосконалення рухових навичок, прояву творчої ініціативи, розвиток здатності до взаємодії) [26].

Як засіб підготовки юних футболістів виступає ігровий простір - сукупність умов предметно-розвивального середовища як системи матеріальних об'єктів діяльності, функціонально моделює зміст її духовного і фізичного розвитку. Ігрове простір включає в себе організуюче ігрове поле, спортивне обладнання для фізичних вправ, змагань, спортивних ігор.

Для проведення спортивних ігор, важливо навчити молодших школярів звертатися з м'ячами (футбольним, волейбольним, баскетбольним).

Вправи такого роду за своєю суттю динамічні і емоційні, вони сприяють:

- розвитку сили, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, швидкості простої і складної рухових реакцій;
- вимагають прояву спритності, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової точності рухів;
- впливають на розвиток у дітей молодшого шкільного віку як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уваги, раціональності мислення) так і фізіологічних
- посилюють кровообіг, дихання, обмін речовин [20].

Ігри, використовувані в підготовці юних футболістів, дуже різноманітні; вони поділяються на дві великі групи: рухливі та спортивні [12].

Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Подвижные і спортивні ігри дозволяють вирішити цілий комплекс важливих завдань у роботі з молодшими школярами: задовольнити їх потребу в русі і стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвинути не тільки фізичні якості, але й розумові, психічні та творчі здібності, моральні якості [20].

Юні спортсмени виявляють інтерес не стільки до окулярів, балів, які вони заробляють в процесі здачі нормативних і технічних вимог, скільки до процесу побудови рухів, моделювання ігрових ситуацій, до процесу живого спілкування і комунікації, до дискусії, проблематизації, критиці, до пошуку

рішень.

В літературі описано чотири основних методи підготовки юних міні-футболістів: фронтальний, груповий, індивідуальний і кругової [4]. При фронтальному методі тренер дає всім займаються однакове завдання, і воно виконується одночасно всіма під керівництвом тренера.

При груповому методі займаються поділяються на групи, які одержують окремі завдання. Тренер працює або з однією групою, або по черзі переходить від однієї до іншої. При індивідуальному методі кожен займається отримує персональне завдання і виконує його індивідуально, але під контролем тренера.

Для тренування в цілому, як правило, типово комплексне використання трьох методів: у підготовчій і заключній частинах уроку застосовують фронтальний метод, в основній частині займаються ділять на групи і працюють з ними індивідуально. Також важливий і порядок виконання завдань у часі: одночасно усіма, по черзі, поточно (разом) або роздільно.

Спосіб одночасного виконання застосовується в основному при виконанні загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку в основній частині за умови великої кількості м'ячів в роботі над технікою.

Головна позитивна сторона групового методу в тому, що він дозволяє тренеру давати завдання, що відповідають індивідуальним особливостям, технічних можливостей, фізичної підготовленості гравців.

Круговий метод, або кругова тренування, не зводиться до якогось одного методу. Ця форма організації заняття включає в себе ряд приватних методів і розрахована головним чином на комплексний розвиток фізичних якостей.

Основу кругової тренування складає серійне (злите чи інтервальне) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в єдиний комплекс і виконуються в порядку послідовної зміни «станцій» (місць) [4]. А

У процесі росту спортивної майстерності, тренування набувають все

більш спеціалізований характер. У структурі цілорічної тренування важливим компонентом є пошук і раціональний підбір вправ з м'ячем і без нього [3].

Вченими розроблені змагально-ігрові завдання, застосовні в тренувальному процесі юних футболістів. Всі змагально-ігрові завдання розбиті на блоки, які включали:

- блок А - завдання на розвиток фізичних якостей;
- блок Б - завдання на розвиток «чвідчуття м'яча»;
- блок У - завдання, спрямовані на навчання ударів різними способами;
- блок Р - завдання, спрямовані на навчання передач і зупинок м'яча різними способами;
- блок Д - завдання, спрямовані на навчання ведення м'яча різними способами;
- блок Е - завдання, спрямовані на закріплення і вдосконалення елементів гри у міні-футбол [3].

Ігрові завдання проводяться в кожній частині заняття, чергуючись з «неігровими», і таке з'єднання методи суворо регламентованих вправ з змагальним і ігровим методами фізичного виховання дозволяє зберігати у молодших школярів стійкий інтерес до виконання пропонованих вправ на протязі всього заняття.

Вправи у формі гри на розвиток фізичних якостей проводяться в основній частині, після виконання традиційних і змагально - ігрових завдань на освоєння і удосконалення технічних елементів [22].

Ігрові вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості і спритності проводяться у другій половині основної частини заняття. Завдання на розвиток витривалості виконуються в кінці підготовчої і в кінці основної частини, на розвиток гнучкості - у підготовчій і заключній частині заняття.

Ігрові завдання, які сприяють запам'ятовуванню термінології міні-

футболу, проводяться в якості активізації уваги учнів та активного відпочинку кілька разів протягом тренувального заняття.

У заключній частині заняття використовують ігри переважно малої і середньої інтенсивності, в основу яких покладено нескладні дії з м'ячем, завдання на увагу, швидкість реакції, короткі перебіжки.

Подобное поєднання проведення змагально-ігрових завдань з програмним матеріалом з міні-футболу оптимізує і робить захоплюючим і цікавим тренувальний процес з міні-футболу для дітей 7-8 років, і в майбутньому сприяє підвищенню інтересу займаються до міні-футболу [3].

Таким чином, у тренувальному процесі юних футболістів використовується сукупність середовищасобів і методів, систематичне використання яких сприяє оптимізації рухового режиму, поліпшення спортивної підготовки, підвищення розумової працездатності.

Змагально-ігровий метод - метод тренування спортсменів, придбання і вдосконалення ними спортивних навичок в умовах гри і змагання. Характерна особливість цього методу - це присутність змагально-ігровий діяльності двох протидборчих команд [24].

Характерні ознаки змагально-ігрового методу:

- суперництво і емоційність у ході змагання;
- непередбачувана мінливість умов і дій самих учасників;
- максимальні фізичні зусилля і психологічний вплив;
- прагнення кожної з команд домогтися перемоги при дотриманні правил змагання.

Даний метод здійснюється за допомогою змагально-ігрових завдань, вправ. Змагально-ігрові вправи містять у собі великий емоційний заряд, який є ефективним засобом фізичного розвитку і духовного виховання молодших школярів.

Використовуючи змагально-ігровий метод, педагог може успішно розвивати як общефизическую, так і спеціальну підготовку юних спортсменів. Фізична підготовка є фундаментом для освоєння будь-якого

виду програми, допомагає швидко оволодіти вміннями і навичками і міцно закріпити їх [9].

Змагально-ігровий метод навчання юних гравців у міні - футбол викликає у дітей почуття задоволення, невіддільна від самої спортивної діяльності.

У тренувальному процесі він розвиває здатність у молодших школярів справлятися зі стресовими ситуаціями рахунок резервів організму, виявляє особливий вплив на розвиток індивідуальності, завдяки особливостям спорту [22]. Головними з яких є:

- змагальний характер спортивної гри, метою якої є завоювання рекорду або перемоги;
- максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил дітей під час гри у міні-футбол, без чого не можна досягти рекордного результату;
- вперта, тривала, систематична спортивна тренування, що вносить серйозні корективи в режим життя та побутові умови [22].

Однією з цілей застосування спортивно-ігрового методу в тренувальному процесі є формування у юних гравців конструктивних стратегій подолання труднощів спортивного суперництва. Задіяння спортивно-ігрового методу в тренувальному процесі сприяє тому, що юні спортсмени стають активними суб'єктами взаємодії з різними параметрами стресовій ситуації.

На початковому етапі підготовки юних спортсменів гра в міні-футбол без яких-небудь специфічних обмежень займає в тренувальному процесі особливу значуще місце. У молодшій шкільному віці діти приходять на тренування грати, а не вчитися. У зв'язку з чим, важливо організувати тренувальний процес таким чином, щоб діти в грі навчалися основним технічним прийомам в міні-футболі, які з плином часу змінюються і удосконалюються.

В якості основних напрямків еволюції технічних прийомів можна відзначити наступні:

- поява нових технічних способів і різновидів (кручені удари, зупинки з перекатами, відбір м'яча у підкаті);
- також відбулося суттєве скорочення застосування нераціональних прийомів і способів (удари бічною частиною голови, зупинки м'яча без перекатів);
- підвищилася частота використання удари зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча різними частинами тіла, відбулося істотне розширення кола обманних рухів (фінтів) [35].

Для початкової підготовки слід вчити молодших школярів наступним технічним умінням з застосуванням змагально-ігрового методу (організувати суперництво команд в кращому виконанні спортивно-ігрових вправ):

1. Координація з м'ячем. З футбольним м'ячем команди молодших школярів виконують наступні дії для розвитку координації:- перекидаються вперед і назад з м'ячем в руках;

- підкидають м'яч руками вгору, роблять перекид вперед, ловлять м'яч опускається;

- жонглюють м'ячем ногами, стегном, головою;

- ведуть м'яч між відмітками (прапорцями, цеглинами тощо) на різній швидкості;

- підкидають м'яч руками вперед - вгору, роблять перекид вперед (на траві, мате) встають і після того, як м'яч торкнеться землі, здійснюють ведення, змінюючи напрямок руху;

- встають з партнером 3м одна від одної і жонглюють м'ячем ногами;

- стрибають вгору з розбігу поштовхом однієї ноги з перепрыгиванием натягнутої на висоті 30-40 см мотузки з подальшим виконанням удару головою по м'ячу, набрасуваному партнером [14].

2. Гнучкість (рухливість у суглобах, сприяє розслабленню м'язів і виконання рухів з великою амплітудою). Для її розвитку молодші школярі виконують наступні технічні прийоми:

- кругові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у

положенні лежачи на спині, ноги вгору;

- кругові рухи («вісілкою») стопою в положенні стійка на одній нозі, друга нога вперед;

- обертають барабан стопами в положенні лежачи на спині, ноги вгору;

- відводять прямі руки назад пружними і ривковими рухами з різних вихідних положень (руки вгору, вниз, в сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною);

- попереднє дію, але тільки з гантелями;

- роблять нахили вперед, дістаючи або захоплюючи шкарпетки ніг;

- роблять максимальні нахили назад з різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) [27].

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищення тактичної майстерності юних гравців у міні-футбол, досягнення ними спортивної форми, а також удосконалення психічної підготовленості.

Основна мета підготовки – максимальний розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, у взаємозв'язку і єдності. Щоб вирішити ці завдання рекомендуються спеціальні спортивно-ігрові вправи з характерним для гри в міні-футбол напругою, темпом, координації, ритмом руху. Для цього найбільше підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні і рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і, звичайно, сама гра в міні-футбол [30].

Застосування спортивно-ігрового методу на початковому етапі підготовки юних футболістів сприяє наступним аспектам:

- 1) всебічне фізичний розвиток, досягнуте на базі вдосконалення в процесі спортивної діяльності життєво важливих фізіологічних функцій організму;

- 2) високий ступінь загальної працездатності організму;

- 3) видатна (порівняно із звичайним середнім рівнем) здатність володіння власним тілом, що виражається в досконалості рухових навичок,

умінь і супутніх їм здібностей - сили, витривалості, швидкості і координованості рухів;

4) високорозвинений процес відчуттів, особливо м'язово-рухових і зорових, а також процеси сприйняття; підвищена здатність помічати і виділяти істотні для виконуваної діяльності моменти в навколишньому середовищі і у власних рухах і діях;

5) здатність виконувати необхідні рухи за поданням з дотриманням необхідної точності та ефективності [22];

6) різнобічний розвиток процесів уваги - його об'єму, концентрації, розподілу, стійкості і тривалості, і в зв'язку з цим висока ступінь спостережливості і орієнтування в навколишньому середовищі;

7) наочно дієве і оперативне мислення, безпосередньо проявляється в виконуваної діяльності і є важливим чинником її результативності;

8) добре розвинута зорова і м'язово-рухова пам'ять;

9) різнобічний розвиток емоційних сторін особистості; великий досвід переживання різних емоційних станів і почуттів, пов'язаних з активними проявами особистості; розвинена здатність керувати своїми емоційними станами;

10) позитивні вольові сторони особистості, здатність до витраті максимальних вольових зусиль для досягнення необхідної мети; вміння швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення в ситуаціях, що вимагають негайних активних дій;

11) морально-вольові якості особистості: сміливість, дисциплінованість, сміливість, рішучість, готовність до подолання великих об'єктивних і суб'єктивних труднощів;

12) соціально-психологічні якості особистості: почуття дружби і товариства, взаємодопомоги, чуйності й поваги до інших людей товариськість;

13) здатність правильно оцінювати дії інших людей і свої власні дії, вміння прогнозувати їх ефективність [22].

Таким чином, застосування змагально-ігрового методу на початковому етапі підготовки дозволяє досягти високих показників у формуванні технічних дій юних міні-футболістів у порівнянні з загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а сам тренувальний процес зробити більш цікавим.

За рахунок таких особливостей змагально-ігрового методу, як суперництво і емоційність у ході змагання, непередбачувана мінливість умов і дій самих учасників, максимальні фізичні зусилля і психологічний вплив, прагнення кожної з команд домогтися перемоги при дотриманні правил змагання, відбувається активне формування технічних дій юних міні-футболістів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження: навчання техніці володіння м'ячем дітей 7-8 років у міні-футболі.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Розробити методи вдосконалення техніки володіння м'ячем гравців 7-8 років у міні-футболі.
3. Експериментально довести ефективність застосування розроблених методів на вдосконалення техніки володіння м'ячем гравців 7-8 років у міні-футболі.

2.2 Методи дослідження

У роботі застосовувалися методи наукового дослідження:

1. аналіз науково-методичної літератури;
2. педагогічний нагляд;
3. педагогічний експеримент;
4. тестування фізичних здібностей;
5. оцінка техніки удару по воротах у міні-футболі;
6. метод математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури.

За виконання роботи було вивчено спеціальну літературу. Розглядалися такі питання: техніка володіння м'ячем у міні-футболі; специфіка виконання ударів у міні-футболі; фізіологічне обґрунтування принципів навчання спортивної техніки. В результаті це дозволило конкретизувати методіку дослідження.

Педагогічне спостереження.

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях. Здійснюване педагогічне спостереження дозволяє розглянути ступінь володіння м'ячем юних футболістів 7-8 років.

Педагогічний експеримент.

Проводився безпосередньо за умов навчально-тренувального процесу футболістів 7-8 років з метою обґрунтування ефективності запропонованої методики. Для визначення рухової підготовленості учасників експерименту було проведено такі тести:

- біг 30 метрів із високого старту;
- стрибки у довжину з місця;
- 6-хвилинний біг;
- біг «зигзагом» на 30 метрів – спринт із різкою зміною напрямку;
- ведення м'яча по прямій – футболіст розташовується на лицьовій лінії, тест виконується на відріжку 20 метрів, наприкінці відрізка кладуть фішки. По команді починає виконувати відання по прямій, досягнувши протилежної сторони зупиняє м'яч у момент досягнення лінії і відразу підхоплює інший м'яч починає рух у протилежний бік виконуючи відання.
- обведення на 10 метрів – у залі встановлюються стійки по прямій лінії на відстані 1,5 м одна від одної протягом 10 метрів, і необхідно максимально швидко та не зачепивши стійки провести м'яч;
- удар по воротах - удар по м'ячу ногою на точність - виконується по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з відстані 17 м. Гравець посилає м'яч повітрям у задану третину воріт, розділених по вертикалі. Виконується по п'ять ударів кожною ногою у будь-який спосіб, враховується сума влучень.

Дані, отримані в результаті дослідження, оброблялися та аналізувалися за допомогою пакета описової статистики програми Microsoft Excel 2010. Достовірність відмінності визначалася використанням t-критерію Стьюдента. Цей критерій застосовувався для перевірки гіпотези про відмінність середніх двох вибірок.

Заняття у контрольній групі проходили за стандартною методикою для оволодіння юними футболістами елементів гри у футбол. Програма містить базові завдання та фізичні вправи для їх реалізації (таблиця 2.1).

Заняття в експериментальній групі проходили за стандартною методикою із включенням додаткових вправ, покликаних удосконалити техніку володіння м'ячем (таблиця 2.2):

1. Відпрацювання удару по нерухомому м'ячу по секторах (удари правою та лівою ногою):

сектор 1: удар із точки виконання штрафного удару;

сектор 2: удар, у якому траєкторія польоту м'яча, поверх фішок;

сектор 3: удар зльоту – півльоту (м'яч накидає партнер руками).

2. Ворота захищає воротар. За забитий м'яч гравець отримує 1 бал. Гравець 1 вибігає, ведучи м'яч, у напрямку «стінки» з фішок, добігаючи до фішки розташованої за 2 метри від «стінки», виконує різке прискорення для обходу «стінки» і негайно б'є по воротах.

3. На відстані 1-2м один від одного і 8-14м від воріт, що захищаються воротарем, встановлюються шість - вісім м'ячів. Позаду м'ячів вишиковується шеренга гравців, крайній праворуч стартує і завдає удару по крайньому правому м'ячу справа тут же, на швидкості, мчить до крайнього зліва і б'є лівою. І так продовжує рухатися як маятник – праворуч – ліворуч, доки не проб'є у ворота всі м'ячі.

4. Чотири гравці, кожен із трьома м'ячами, розташовуються в кутах квадрата 12-16м. П'ятий – у центрі обличчям до воріт, що захищаються воротарем. По черзі з кожного кута йде передача центральному під удар. Він повинен зупинити м'яч і швидко завдати удару у ворота. Після того, як усі 12 м'ячів будуть подані. Гравці змінюються позиціями і місце в центрі займає інший гравець.

Зміст базових завдань експериментальної методики

| № | Базові завдання | Вправи |
|---|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Навчити бігу по прямій | <ul style="list-style-type: none"> – біг на 10-15 м з різних стартових положень – сидячи, біг на місці, лежачи; – прискорення на 15,30 м. без м'яча та з м'ячем; – біг стрибками; – біг зі зміною напрямку до 180°; – біг боком і спиною вперед (наперегонки) |
| 2 | Навчити обведенню | <p>Ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутрішньою та зовнішньою сторонами підйому; – з різною швидкістю та з миттєвою зміною напрямків; – з обведенням стійок; – із застосуванням обманних рухів; - з наступним ударом в ціль; – після зупинок у різний спосіб |
| 3 | Точність ударів по воротах | <p>Удари по нерухомому м'ячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – після прямолінійного бігу; – після зигзагоподібного бігу; – після зигзагоподібного бігу (стійки, бар'єри); – після імітації опору партнера; – після реального опору партнера (гра 1x1) |

5. Дві групи гравців вишиковуються один проти одного в 9м у бік від воріт і на відстані 13-15 між собою. Ті, хто ближче до воріт – захисники, далі – нападники. Тренер розташовується перед воротами на одній лінії з нападаючими. Усі м'ячі – у нього. Він стоїть обличчям до нападників та спрямовує м'ячі по черзі.

План тренувальних занять (експериментальна група)

| Дні занять | Переважаюча спрямованість | Навантаження |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Понеділок | - розминка - техніко-тактична підготовка. Ігрові вправи: дії з обмеженням в дотиках м'яча, стінка, схрещування | Середнє |
| Вівторок | - розминка - швидко-силово підготовка. Човниковий біг, стрибкові вправи, прискорення, ривки, вправи з гантелями; з обтяженнями; вправи з партнером. Акробатичні вправи. - міні-футбол | Високе |
| Середа | - розминка - удосконалення індивідуальної технічної майстерності - удари головою в ціль без стрибка і в стрибку, удари по меті з різних положень з подолання опору | Низьке |
| Четвер | - розминка - удар у ворота. Робота в потоці виконується вправа удар через стінку; робота в трійках, виконується вправа схресне забігання із завершальною фазою; робота в потоці, виконується вправа удар у стрибку головою | Середнє |
| П'ятниця | - розминка - передача м'яча. Робота у четвірках, два партнери встають на проти двох інших партнерів у колону по два, відстань між колонами 10 метрів. Виконується передача та зміна місця, забігання. Робота в четвірках, два партнери встають проти двох інших партнерів у колону по два, відстань між колонами 10 метрів. Виконується передача, відіграш через стінку та забігання. Робота в четвірках, два партнери встають проти двох інших партнерів у колону по два, відстань між колонами 7-9 метрів. Виконується передача верхи та зміна місць. Робота в четвірках, два партнери встають проти двох інших партнерів у колону по два, відстань між колонами 7-8 метрів. Виконується передача верхи, відіграш через стінку верхи та зміна місць. Квадрат 5x3, в один дотик м'яча. | Високе |

Гравець зупиняє м'яч і робить ривок у напрямку тренера, огинає його і якнайшвидше завдає удару у ворота. Захисник же, як тільки тренер дає пас нападнику, прямує на лінію воріт, виконуючи роль воротаря, і відразу виходить, скорочуючи кут. Потім обидва повертаються до кінця своїх груп.

6. Дві групи гравців вишиковуються паралельно один одному на відстані 15-19м. від воріт. Просто перед ними за кілька метрів встановлюються конуси. Гравці, у кожного з яких по м'ячу, по черзі біжать на швидкості вперед, огинають конус повністю, після чого з поворотом у бік воріт, не припиняючи руху, завдає удару. Самі підбирають пробиті м'ячі і повертаються назад, а наступні повторюють маневр.

7. На майданчику встановлюються 6-8 м'ячів у метрі один від одного під кутом до воріт та на відстані від 8 до 14м від них. За найдальшим від воріт м'ячем вишиковується колона гравців. Кожен гравець з ходу завдає удару по кожному м'ячу, починаючи або з ближнього, або з далекого - залежно від вказівки тренера. Удари повинні завдаватися ритмічно і швидко. Тренер може обмежити час, протягом якого кожен гравець повинен виконати всі удари. Удари можна наносити різними способами, такими як підкрутка всередину або назовні.

Особливістю реалізації методики вдосконалення була в тому, що вправи щодо вдосконалення техніки володіння м'ячем в ігрових ситуаціях застосовувалися на кожному занятті в кінці підготовчої або початку основної частини, після розминки і займали від 10 до 20% часу заняття. При цьому основне завдання та структура тренувального заняття залишалися такими ж, як у контрольній групі.

Кожен комплекс вправ в обов'язковому порядку складався із завдань на розвиток точності виконання дій з м'ячем в ігрових ситуаціях, що також включають виконання основних технічних прийомів гри у футбол з обов'язковою щотижневою зміною виконуваних комплексів вправ.

2.3 Організація дослідження

Для проведення експериментального дослідження було взято групу футболістів віком 7-8 років. Експеримент проходив з вересня 2022 року до квітня 2023 року.

Дослідження проводилося кілька етапів:

I етап: вивчення літературних джерел з цієї теми, підготовка до дослідження, підбір тестів. Визначення учасників досліджуваних груп проведено перше тестування.

II етап: визначено вплив комплекс вправ на оволодіння технікою ведення м'яча дітьми 7-8 років у міні-футболі.

III етап: математична обробка результатів, узагальнення, інтерпретація та оформлення даної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На першому етапі дослідження було проведено педагогічне тестування учасників експерименту з метою визначення рухової підготовленості.

Таблиця 3.1

Показники рухової підготовленості учасників експерименту

| Тести | контрольна | експериментальна |
|-------------------------------|------------|------------------|
| | M±m | M±m |
| Біг 30 м (сек) | 5,7±0,1 | 5,7±0,1 |
| 6-хвилинний біг (м) | 913,2±6,8 | 914,1±7,2 |
| Стрибки у довжину з місця (м) | 163,2±5,3 | 163,3±4,6 |
| Біг зигзагом 30 м (с) | 10,8±0,2 | 10,8±0,1 |
| Ведення м'яча прямої (с) | 9,8±0,7 | 9,8±0,5 |
| Обведення 10 м (с) | 12,3±0,2 | 12,2±0,1 |
| Удари 5 спроб (раз) | 2,3±0,3 | 2,2±0,3 |

Біг 30 метрів з високого старту проводиться на доріжках стадіону чи спортивного залу у спортивному взутті без шипів. Середній показник учасників контрольної групи – 5,69±0,1 секунди, учасників експериментальної групи – 5,68±0,1 секунди.

Середній результат 6-хвилинного забігу учасників контрольної групи становив – 913,2±6,8 метрів, учасників експериментальної групи – 914,1±7,2 метрів.

При виконанні стрибків у довжину середній показник контрольної групи становив 163,2±5,3 метрів, у експериментальної групи такий самий – 163±4,6 метрів.

З таблиці 3.1 видно, що з виконання бігу «зигзагом» на 30 метрів – спринт із різким зміною напрямки – середній час учасників контрольної групи $10,8 \pm 0,2$ секунд, учасників експериментальної групи таку ж – $10,8 \pm 0,2$ секунд.

При веденні м'яча по прямій контрольна група показала результат $98 \pm 0,7$, експериментальна група аналогічний – $98 \pm 0,5$.

Результати проведення обведення на 10 метрів, коли в залі встановлюються стійки по прямій лінії на відстані 1,5 м одна від одної протягом 10 метрів необхідно максимально швидко і, не зачепивши стійки, провести м'яч, показали: середні значення учасників контрольної групи – $12,3 \pm 0,2$ секунди, учасників експериментальної групи – $12,2 \pm 0,1$ секунди.

Контрольний тест удар по м'ячу ногою на точність – удар по воротах – виконується по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з відстані 17 м. Футболісти посилають м'яч повітрям у задану третину воріт, розділених по вертикалі. Виконується по п'ять ударів кожною ногою у будь-який спосіб, враховується сума влучень. Учасники контрольної групи змогли забити в середньому $2,3 \pm 0,3$ м'ячі, учасники експериментальної – $2,2 \pm 0,3$ м'ячі.

Таким чином, результати експерименту довели однорідність складу контрольної та експериментальної груп, їх однакову фізичну підготовленість, що є необхідною та достатньою умовою для проведення педагогічного експерименту.

На другому етапі було проведено основний експеримент. Аналіз його результатів (таблиця 3.2) дозволяє зробити цілком певні висновки про результативність експериментальної методики: в обох групах тренування пішли на користь – показники контрольних тестів покращилися.

Тест «Біг на 30 метрів». Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює $5,7 \pm 0,1$ с, наприкінці експерименту вже $5,3 \pm 0,1$ с. У результаті середній результат у контрольній групі змінився на 7,1%. Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнював $5,7 \pm 0,1$ с, а наприкінці експерименту після проведення

повторного тестування результат став $4,8\pm 0,1$ с. У результаті середній результат в експериментальній групі в даному тесті покращився на 15,8%. Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної груп, спостерігається найбільший приріст результатів у даному тесті відбувся в експериментальній групі.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати учасників дослідження

| Тест | контрольна | | | експериментальна | | |
|-------------------------------|----------------|-----------------|------|------------------|-----------------|------|
| | до | після | % | до | після | % |
| Біг 30 м (сек) | $5,7\pm 0,1$ | $5,3\pm 0,1$ | 7,1 | $5,7\pm 0,1$ | $4,8\pm 0,1$ | 15,8 |
| 6-хвилинний біг (м) | $913,2\pm 6,8$ | $1022,2\pm 7,1$ | 11,9 | $914,1\pm 7,2$ | $1035,6\pm 6,4$ | 13,3 |
| Стрибки у довжину з місця (м) | $163,2\pm 5,3$ | $177,8\pm 2,1$ | 8,9 | $163,3\pm 4,6$ | $181,3\pm 2,1$ | 11 |
| Біг зигзагом 30 м (с) | $10,8\pm 0,2$ | $7,9\pm 0,1$ | 26,8 | $10,8\pm 0,1$ | $7,8\pm 0,1$ | 27,8 |
| Ведення м'яча прямої (с) | $9,8\pm 0,7$ | $9,6\pm 1,1$ | 2,1 | $9,8\pm 0,5$ | $9,4\pm 0,7$ | 4,1 |
| Обведення 10 м (с) | $12,3\pm 0,2$ | $11,3\pm 0,1$ | 8,1 | $12,2\pm 0,1$ | $10,9\pm 0,1$ | 10,6 |
| Удари 5 спроб (раз) | $2,3\pm 0,3$ | $3,9\pm 0,2$ | 69,3 | $2,2\pm 0,3$ | $4,1\pm 0,2$ | 86,3 |

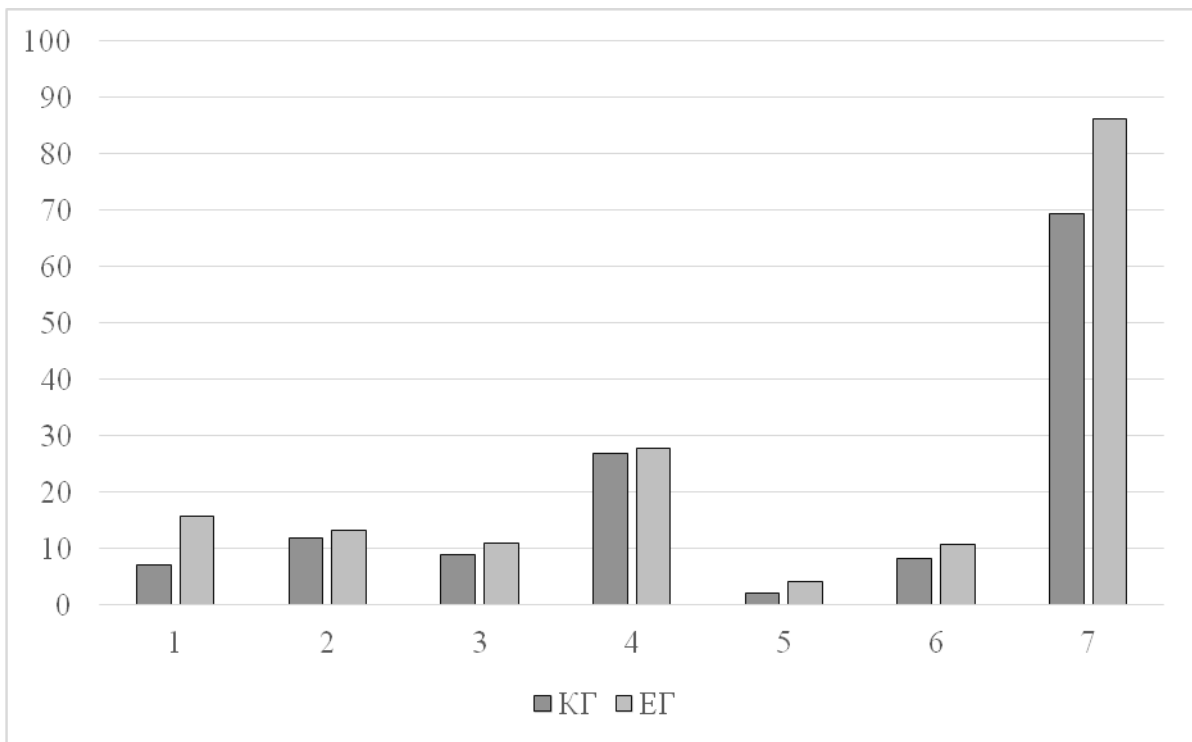


Рисунок 3.1 Приріст показників протягом дослідження у контрольній та експериментальній групах (%)

Тест «6-хвилинний біг». Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнював $913,2 \pm 6,8$ м, в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до $1022,2 \pm 7,1$ м. Це означає, що хлопці стали пробігати відстань більше на 11,9%. Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнював $914,1 \pm 7,2$ м, а наприкінці експерименту після проведення повторного тестування результат став $1035,6 \pm 6,4$ м. Збільшення дистанції на 13,3%. Приріст результатів у даному тесті незначний, але все ж таки більший в експериментальній групі.

Тест «Стрибок у довжину з місця». Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнював $163,2 \pm 5,3$ см, в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат збільшився до $177,8 \pm 2,1$ см. У підсумку у контрольній групі почали стрибати на 8,9%. Середній результат експериментальної групи на початку експерименту

дорівнював $163,3 \pm 4,6$ см, а в кінці експерименту вже $181,3 \pm 2,1$ см, що вказує на поліпшення на 11%. Таким чином, в експериментальній групі показник приросту вищий, ніж у контрольній.

Тест «Біг зигзагом 30 метрів». Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює $10,8 \pm 0,2$ с, в кінці експерименту $-7,9 \pm 0,1$ с. Відбулося поліпшення на 26,8%. Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює $10,8 \pm 0,1$ с, а наприкінці $-7,8 \pm 0,1$ с. У результаті середній результат в експериментальній групі в даному тесті покращився на 27,8%. При порівнянні даних контрольної та експериментальної груп спостерігається майже однакова зміна результатів тесту.

Тест «Ведення м'яча по прямій» Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює $9,8 \pm 0,7$ с, наприкінці експерименту після проведення повторного тестування результат трохи покращав до $9,6 \pm 1,1$ с. У результаті середній результат контрольної групи змінився незначно (на 2,1%). Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює $9,8 \pm 0,5$ с, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат став $9,4 \pm 0,7$ с, але все ж таки більше, ніж у контрольній групі.

Тест «Обведення на 10 метрів» Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює $12,3 \pm 0,2$ с, наприкінці експерименту після проведення повторного тестування результат за часом покращився до $11,3 \pm 0,1$ с. Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює $12,2 \pm 0,1$ с, а наприкінці експерименту він став $10,9 \pm 0,1$ с. У результаті середній результат у цьому тесті покращився на 10,6%. Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної груп, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі.

Тест «Удар по воротах» Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює $2,3 \pm 0,3$, в кінці експерименту - $3,9 \pm 0,2$.

Можна говорити про поліпшення середнього результату приблизно у 1,5 рази (на 69,3%). Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює $2,2 \pm 0,3$, а наприкінці – $4,1 \pm 0,2$. Таким чином, спостерігається збільшення числа точних ударів майже в 2 рази (на 86,3%). Найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі.

Аналіз даних дозволяє констатувати помітне поліпшення техніки володіння м'ячем у всіх учасників експерименту. Ця обставина обумовлена наявністю чіткого планування навчально-тренувальних занять як у контрольній, так і в експериментальній групах; великим обсягом та різноманітністю виконуваних фізичних вправ. Таким чином, результати експерименту дозволяють вважати, що мету та завдання дослідження досягнуто в повному обсязі.

ВИСНОВКИ

1. Успішність навчання дітей міні-футболу та вдосконалення техніки володіння м'ячем залежать, переважно, від правильно складеної програми навчання, використовуваних викладачем засобів і методів, анатомо-фізіологічних та вікових особливостей учня. Неможливо досягти високих спортивних результатів у міні-футболі без якісної підготовки юного резерву. Успіхи будь-якої футбольної команди визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою та загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним тощо). Від того, наскільки добре футболіст володіє своїм тілом і як високо у нього розвинені рухові здібності, залежить швидкість, точність і своєчасність виконання конкретної тактичної задачі.

2. Серед різноманіття засобів та методів, що сприяють удосконаленню техніки володіння м'ячем у міні-футболі, на особливу увагу заслуговує змагально-ігровий метод. На його основі було складено комплекс додаткових вправ для педагогічного експерименту.

3. Аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє відзначити позитивний вплив внесених додаткових вправ у звичну структуру тренувального процесу на підготовку юних футболістів, їх загальний фізичний стан та вдосконалення техніки. Для викладача важливо уважно стежити за процесом та вчасно помічати динаміку у процесі навчання та вносити корективи, удосконалення, для отримання покращених результатів.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. 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.
2. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 4-14.
3. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
4. 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.
5. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев: 2006. 558 с.
6. 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.
7. 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.
8. Вихров К.Л. Футбол в школе: учебно-методическое пособие. Киев: Радянська школа, 1990. 189 с.
9. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Киев: Здоров'я, 1991. 248 с.
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. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1.

Минск: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.

12. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Донецк: ДГУ. 2003. С. 28-30.

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. 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.

15. 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.

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

17. 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.

18. 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.

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

20. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування

для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом . *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2023. Вип. 20. С. 26-31.

21. 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.

22. 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.

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

24. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры.* 1984. № 8. С.12-14.

25. Ищенко В., Лисенчук Г. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации. *Наука в олимпийском спорте.* 2003. №1. С. 50-56.

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

27. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж.Л. Козина. К.: 2010. 45 с.

28. Крушинська Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 3. С. 69-72.

29. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри.* 2022. № 4. С. 4-15.

30. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 16-23.
31. Маликов Н.В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти. Запорожжє: Изд-во Запорожского госуниверситета, 2001. 370 с.
32. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Свасьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
33. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход. *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности : материалы V Междунар. науч.-практ. конф.* Винница : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.
34. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.
35. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.
36. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №1. 2012. С. 166–169.
37. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.
38. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. Минск, 1995. 215 с.
39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

40. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.

41. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

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

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

44. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

45. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

46. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

47. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.

48. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

49. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
50. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.
51. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.
52. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. №1.65-71.
53. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 29-35
54. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
55. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.
56. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с
57. Третилова Т.А. Некоторые вопросы оценки функционального состояния организма юных футболистов. *Теория и практика физической культуры* 2010. №4. С. 25-26.
58. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 503 с.
59. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная

активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.

60. Ашкинази С. М. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. . Киев, 2008. 156 с.

61. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

62. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

63. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.

64. 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.

65. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : <http://www.nbuv.gov.ua>.

66. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.

67. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.

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

69. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб.

метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

70. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.

71. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

72. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Харків : "ОВС", 2005. 208 с.

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

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