

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
МАГІСТРА

НА ТЕМУ: Методика вдосконалення фізичної та технічної  
підготовленості футболістів 11-12 років

Виконав: студент 2 курсу,  
групи 8.0179-с  
спеціальність 017 фізична  
культура і спорт  
освітня програма спорт  
Шимшит Іван Володимирович  
Керівник: к.фіз.вих. і спорту,  
доцент кафедри фізичної  
культури і спорту Короленко К.В.  
Рецензент: к.пед.н., доцент  
Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ А.В.Сватъєв

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 року

З А В Д А Н Н Я  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Шимшиту Івану Володимировичу

1. Тема проекту (роботи) «Методика вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років»  
керівник проекту (роботи): Короленко К.В., к.фіз.вих. і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту  
затверджені наказом вищого навчального закладу від 30.06. 2020 р. №925-с.
  2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2020 року.
  3. Вихідні дані до проекту (роботи): Під впливом розробленої методики суттєво змінився рівень фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів наприкінці експерименту. За результатами експерименту встановлено приріст показників фізичної підготовленості юних футболістів у виконанні всіх тестових вправ на спритність, силу, швидкість та швидкісно-силові здібності. Достовірних змін зазнали показники юних футболістів у семи тестах із дев'яти. Недостовірний приріст зазначено у тестах «Три перекиди уперед» та «Бігу на 30 м». Наприкінці експерименту достовірних змін зазнали показники ведення та жонглювання м'яча, а у зупинці та точності удару відмічена тенденція до достовірності. Подано практичні рекомендації з удосконалення формування техніки у юних футболістів та вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.
  4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми особливостей підготовки юних футболістів. 2. Перевірити ефективність методики вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років. 3. Розробити практичні рекомендації вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.
  5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
11 таблиць, 13 рисунків
- 
- 
-

## 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Короленко К.В., доцент		
Літературний огляд	Короленко К.В., доцент		
Визначення завдань та методів дослідження	Короленко К.В., доцент		
Проведення власних досліджень	Короленко К.В., доцент		
Результати та висновки роботи	Короленко К.В., доцент		

7. Дата видачі завдання 05.09.2019 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	вересень 2019	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	вересень 2019	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	вересень 2019	виконано
4	Проведення власних досліджень	жовтень 2019-березень 2020	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	березень 2020	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	березень 2020	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Згідно графіку	виконано
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	Згідно графіку	виконано

Студент \_\_\_\_\_  
( підпис ) (прізвище та ініціали)Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_  
( підпис ) (прізвище та ініціали)Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості організму людини 11-12 років	10
1.2 Загальна характеристика етапу початкової спортивної спеціалізації.....	15
1.3 Теоретико-методичні положення технічної підготовки юних футболістів.....	17
1.4 Визначення особливостей змагальної діяльності юних футболістів.....	23
1.5 Розвиток фізичних якостей юних футболістів..	29
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	35
2.1 Завдання дослідження .....	35
2.2 Методи дослідження .....	35
2.3 Організація дослідження .....	37
3 Результати дослідження і їх обговорення.....	43
Висновки.....	54
Перелік посилань.....	56
Додатки.....	64

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 76 сторінок, 4 таблиці, 2 рисунка, 77 літературних джерел, додатки на 13 сторінках.

Мета дослідження – дослідити вплив розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості футболістів 11-12 років.

Об'єкт дослідження – методика вдосконалення технічної та фізичної підготовленості юних футболістів.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження, педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом юних спортсменів, тестування рівня розвитку фізичних якостей, оцінка показників технічної підготовленості, методи математичної статистики.

Під впливом розробленої методики суттєво змінився рівень фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів наприкінці експерименту. За результатами експерименту встановлено приріст показників фізичної підготовленості юних футболістів у виконанні всіх тестових вправ на спритність, силу, швидкість та швидко-силові здібності. Достовірних змін зазнали показники юних футболістів у семи тестах із дев'яти. Недостовірний приріст зазначено у тестах «Три перекиди уперед» та «Бігу на 30 м». Наприкінці експерименту достовірних змін зазнали показники ведення та жонгливання м'яча, а у зупинці та точності удару відмічена тенденція до достовірності. Подано практичні рекомендації з удосконалення формування техніки у юних футболістів та вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.

ФУТБОЛ, ЮНІ ФУТБОЛІСТИ, МЕТОДИКА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

## ABSTRACT

Qualification work – 77 pages, 4 tables, 2 figures, 77 literature, applications on 13 pages.

The purpose of the research is to study the influence of the developed methodology for improving the technical and physical readiness of 11-12 year old football players.

The object of the research is the technique of improving the technical and physical fitness of young football players.

Research methods – analysis and generalization of literary sources on the research topic, pedagogical observations of the educational process of young athletes, testing the level of development of physical qualities, assessment of indicators of technical readiness, methods of mathematical statistics.

Under the influence of the developed methodology, the level of physical and technical readiness of young athletes significantly changed at the end of the experiment. According to the results of the experiment, an increase in the indicators of physical readiness of young football players was established in performing all test exercises for agility, strength, speed and speed-strength abilities. The indicators of young football players underwent significant changes in seven tests out of nine. An unreliable gain was indicated in the tests «Three forward rolls» and «30 meters run». At the end of the experiment, the indicators of dribbling and juggling of the ball underwent significant changes, and a tendency towards reliability was noted in stopping and hitting accuracy. Practical recommendations are given for improving the formation of technique in young football players and improving their physical fitness.

FOOTBALL, YOUNG FOOTBALLERS, METHODOLOGY, PHYSICAL FITNESS, TECHNICAL FITNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ  
ТА ТЕРМІНІВ

АТ – артеріальний тиск (мм.рт.ст.)

АТс – артеріальний тиск систолічний

АТд – артеріальний тиск діастолічний

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

$\delta$  – середнє квадратичне відхилення

$\bar{x}$  – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

% – відсоток

ІФР – індекс фізичного розвитку

хл – хлопчики

д – дівчатка

## ВСТУП

Сучасний футбол висуває високі вимоги до будь-якої із сторін підготовки спортсменів. Проблема дослідження фізичної та технічної підготовки футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування. Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу [18, 20, 26].

Підготовка сучасних юних футболістів – складний і багаторічний процес керований тренерами. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про розробку раціональних науково обґрунтованих і практично ефективних методик тренувань [13, 15, 26].

Аналіз літературних джерел показує, що багато досліджень з проблеми підготовки футболістів проведено у спорті вищих досягнень [14, 18, 22, 26]. У ряді проведених наукових досліджень вирішувалися питання щодо відбору у футболі [4], розвитку рухових якостей [18, 19, 28], вдосконалення техніко-тактичної підготовки [10, 21, 22], педагогічного контролю за підготовленістю юних футболістів [14, 19].

Як відомо, сучасний футбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Разом з цим залишається актуальним питання оптимізації процесу фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання, коли закладаються основи техніки футболу та довголіття спортсменів. Тому, підбір ефективних засобів спортивного тренування для



вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів є актуальним.

Мета дослідження – дослідити вплив розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості футболістів 11-12 років.

Об'єкт дослідження – методика вдосконалення технічної та фізичної підготовленості юних футболістів.

Суб'єкт дослідження – футболісти 11-12 років.

Предмет дослідження – показники фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей 11-12 років

Шкільний вік – один із самих складних етапів вікового розвитку організму людини, що охоплює період від дитинства до юнацтва. Генетично запрограмований розвиток кожної клітки, тканини, органу, процеси росту і диференціації, ступінь гетерохронності розвитку систем і всього організму. Але генотип людини – це тільки план його розвитку, реалізація якого залежить від конкретної взаємодії організму з факторами навколишнього середовища.

Всі три фактори, що характеризують розвиток організму, перебувають між собою в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності [10].

Фактор росту характеризується як кількісний процес безперервного збільшення числа кліток або їхніх розмірів, що приводить до збільшення маси організму. У процесі росту, крім збільшення числа клітин і маси тіла, збільшуються значення інших антропометричних показників. Кістки та легені ростуть переважно за рахунок збільшення числа клітин, а м'язи і нервова тканина – переважно за рахунок процесу збільшення розмірів клітин. Більш точний показник росту організму – підвищення в ньому загальної кількості білка та збільшення розмірів кісток [11,12].

Характерна риса процесу росту дитячого організму – нерівномірність і хвилеподібність [10, 11,12].

Психологічний розвиток в онтогенезі – послідовний перехід від одного щабля розвитку до якісно іншого. Головне значення при цьому має вікове сприйняття навколишнього світу. Неоднаковість вікового сприйняття в різні періоди дитинства, тимчасове підвищення його рівня та зміна спрямованості виділяють закономірно наступаючі сенситивні періоди в міру дозрівання організму, коли виникають сприятливі умови для розвитку

психіки в тих або інших напрямках. Потім ці можливості поступово і різко слабшають. На одних вікових етапах є передумови розвитку сприйнятливості до одним сторін дійсності, на інші – до інших.

Молодший шкільний вік є сенситивним до навчальної діяльності. Підвищенню сприйнятливості сприяють авторитет вчителя, ретельність.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак діяльність нервової системи характеризується перевагою процесів збудження. Висока реактивність і збудливість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відрізняються точністю [13,14,15].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна.

Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язочний апарат еластичний, кісткова тканина містить велика кількість хрящів. Хребет зберігає велику рухливість до 8-9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого росту рухливості у всіх основних суглобах.

Посилено розвивається і зміцнюється м'язова система. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні можливості дітей. Великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. Хребет зберігає велику рухливість [4].

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується зріст і структурна диференціація нервових кліток. Однак функціонування нервової системи характеризується перевагою процесів збудження.

До кінця періоду молодшого шкільного віку об'єм легенів становить половину об'єму легенів дорослого. Хвилиний об'єм подиху зростає з 3500 мл/хв в 7-літніх дітей до 4400 мл/хв у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легенів зростає з 1200 мл в 7-літньому віці до 2000 мол в 10-літньому.

Романенко В.О. вважає, що у дітей у віці від 7 до 11-12 років морфофункціональні перебудови системи кровообігу визначаються у збільшенні об'єму серця і хвилиного об'єму крові. Високі (на 1 кг ваги) значення ХОК у дітей забезпечуються не приростом систоличного викиду, а збільшенням ЧСС внаслідок переваги симпатичної регуляції. Змінюється і рідке середовище організму. Збільшення еритроцитів і гемоглобіну підвищує кисневу ємність крові. Однак ці показники в них нижче в порівнянні з підлітками та дорослими. Удосконалюється дихальна система: частота дихання знижується з 23 у семирічних до 19-ти в одинадцятирічних, об'єм дихання збільшується з 163 мл до 254 мл. Остання закономірність поширюється і на хвилиний об'єм дихання (ХОД), життєву ємність легенів (ЖЕЛ) і максимальну вентиляцію легенів (МВС). Удосконалення апарату дихання і кровообігу йде в напрямку «економізації» функцій у стані спокою і підвищення їхньої реактивності при напруженій м'язовій діяльності. До 10-11 років аеробні можливості дітей досягають свого максимуму. М'язи у дітей цього віку складаються в основному з волокон, що наближаються по своїх властивостях до аеробного. Ні в більше ранньому, ні в більше пізньому віці мітохондрії кістякових м'язів не бувають такі численні і такі великі за своїми розмірами. Ефективність окисних процесів у мітохондріях забезпечується високою дифузійною здатністю легенів, збільшеною швидкістю кровообігу і підвищеною концентрацією окисних ферментів. Завдяки цим механізмам у дітей 10-11 років у дуже широкому діапазоні навантажень енергозабезпечення циклічної роботи йде за рахунок аеробного ресинтезу АТФ, у зв'язку із чим вони здатні виконати дуже великий обсяг роботи помірної і великої потужності. За рік тренування першокласники

можуть підвищити аеробну витривалість вдвічі, причому без істотних морфологічних перебудов, тільки за рахунок синхронізації систем енергозабезпечення.

Анаеробні енергетичні процеси активізуються у дітей 7-11 років при частоті серцевих скорочень 170-180 уд/хв. Навантаження понад критичної потужності, порога анаеробного обміну доступні дітям молодшого шкільного віку в межах 15-20 с. Далі настає втома. При такій роботі ЧСС у них досягає 200 уд/хв, частота подиху – 60-70 цикл/хв, кисневий борг – 800-1200 мл. Обмежені можливості дітей молодшого шкільного віку до утворення максимального кисневого боргу регламентує незначний обсяг вправ на анаеробну витривалість в їхній підготовці [16].

Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм.

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій руховій активності. Під руховою активністю розуміють сумарну кількість рухових дій, виконуваних людиною в процесі повсякденного життя. При вільному режимі в літню пору за добу діти 7-10 років роблять від 12 до 16 тис. рухів. Природна добова активність дівчинок на 16-30% нижче, ніж хлопчиків. Дівчата в меншій мірі проявляють рухову активність самостійно і мають потребу в більшій частці організованих форм фізичного виховання.

У порівнянні з весняним і осіннім періодами року взимку рухова активність дітей падає на 30-45%.

З переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі в дітей 6-7 років обсяг рухової активності скорочується на 50%.

У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході із класу в клас, а навпаки, усе більше зменшується. Тому надто важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності.

Вчені встановили, який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні ними різних видів фізичних вправ [17, 18].

Після навчальних занять у школі діти повинні не менш 1,5-2,0 ч провести на повітрі в рухливих іграх і спортивних розвагах. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісні і координаційні здібності, здатність довгостроково виконувати циклічні дії в режимах помірної та великої інтенсивності).

У віці 7-10 років починають формуватися інтереси та схильності до певних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, схильність до тих або інших видів спорту. А це створює умови, що сприяють успішної фізкультурно-спортивної орієнтації дітей шкільного віку, визначенню для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалювання [19,20].

Без знання вікових особливостей дітей не можна правильно здійснювати фізичне виховання.

До 7-9 років у дівчат настає перепубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Несприятливі впливи середовища можуть вплинути на становлення жіночої репродуктивної системи і негативно позначитися на функції статевої системи в майбутньому.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму служать основним критерієм при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку і індивідуальному стану здоров'я.

Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть сповільнити зріст трубчастих кісток у довжину. Швидкими темпами розвивається м'язова система.

Організація оптимального режиму життя, особливо рухового, у цей віковий період може забезпечити гармонічний розвиток організму [17-20].

## 1.2 Загальна характеристика етапу початкової спортивної спеціалізації

Етап початкової спортивної спеціалізації охоплює перші два роки, тривалість етапу початкової підготовки залежить від того, в якому віці починають займатися спортом [6].

Основними завданнями етапу є зміцнення здоров'я, усунення недоліків їх фізичного розвитку і різнобічна фізична підготовка, формування інтересів до занять спортом, навчання руховим умінням і навичкам [7].

Численними дослідженнями доведено [1 - 6], що на початковому етапі занять спортом найбільший ефект дає різнобічне тренування.

Тому у заняттях з підлітками поряд з навчанням спортивній техніці необхідно розвивати фізичні якості шляхом застосування різноманітних засобів і методів фізичного виховання, широким використанням елементів різних видів спорту і насамперед рухливих і спортивних ігор.

Досвід передової практики показує, що найбільш ефективний метод тренування початківців спортсменів – ігровий. У процесі гри діти не лише оволодівають багатьма корисними для життя руховими вміннями і навичками, гра є не тільки прекрасним засобом розвитку фізичних якостей, але й засобом формування стійкого інтересу до занять спортом.

Іншим найважливішим положенням ефективної початкової підготовки є доступність застосовуваних тренувальних навантажень [7, 8].

Основними параметрами тренувального процесу на етапі початкової підготовки є: тривалість окремого заняття 30-60 хв, кількість занять в тиждень 3-4, сумарний обсяг річної роботи 150-250 год. (у видах спорту, пов'язаних з координацією руху до 300-350 год.) [9].

На етапі початкової спортивної спеціалізації дітям і підліткам дозволяється брати участь у змаганнях. В залежності від виду спорту терміни від початку спеціалізації до участі у перших змаганнях коливаються від 1 до 3 років [9, 10].

Таблиця 1.2.1

Терміни початку тренування і змагальної підготовки в деяких видах спорту (за даними Філіна В. П.)

Вид спорту	Початок тренування (вік, років)	Початок змагальної підготовки (вік, років)
Легка атлетика	11-12	12-13
Спортивна гімнастика	8-9 (хлопчики)	10
	7-8 (дівчата)	9-10
Плавання	7-9	10-11
Баскетбол	10-11	11-12
Волейбол	10-12	13-14
Футбол	10-11	12-13
Боротьба (всі види)	10-12	13-14
Бокс	10-12	12-13

В процесі спортивної підготовки і змагань слід враховувати значну варіабельність показників фізичного розвитку в межах одного паспортного віку. У дітей одного і того ж віку спостерігаються помітні відмінності в розмірах тіла, пропорціях, ступеня статевого розвитку, що зумовлює відповідні біомеханічні та функціональні особливості рухової діяльності займаючихся [11].

Характеризуючи особливості змагальної практики, необхідно зазначити, що головним є її зв'язок з вирішенням завдань етапу, тобто, у змаганнях має виявитися, передусім, рівень загальної підготовленості, а в їх



програму слід включати нормативи із загальної фізичної підготовленості, експертну оцінку техніки виконання окремих допоміжних і спеціально – рухових вправ, змагань з рухливих і спортивних ігор [12, 13].

### 1.3 Теоретико-методичні положення технічної підготовки юних футболістів

Сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців, а відповідно до цього змінив і вимоги до спортсменів і до їхнього рівня підготовленості. Як відомо, індивідуальна майстерність висококваліфікованого футболіста складається з таких основних компонентів, як фізична, технічна, теоретична й вольова підготовленість, що, у свою чергу, немислимо без підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів [1].

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність гри [1, 2].

З іншого боку, фахівці футболу відзначають певне відставання українських футболістів від кращих закордонних у техніці володіння м'ячем. До цього часу це була проблема команд майстрів, але сьогодні це відноситься і до юних футболістів [1, 3].

У якості окремих компонентів відставання відзначається, зокрема, здатність ефективно виконувати дії, пов'язані з обробкою м'яча й контролем над ним в складних умовах. У чому ж основні причини помітного відставання?

Деякі автори відмічають. У першу чергу – це недостатньо високий рівень процесу вивчення технічних дій і тренування в спортивних школах,

прорахунки в методиці технічної підготовки, відсутність у певної частини тренерів творчих відносин до роботи з дітьми і юнаками [2, 4].

Команда, яка бажає досягти успіхів, повинна грати швидко, тобто повинна мати у своєму розпорядженні таких гравців, які володіють раціональною технікою й співвідносять її зі швидкістю пересування. У цьому аспекті деякі фахівці футболу використовують термін «швидкісна техніка». Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена на користь нападаючого тільки за допомогою відточеної техніки, основою якої є фінти, дриблінг (ведення) і сховані передачі та інші [4].

Для юних футболістів технічні навички повинні бути прості, швидкі й доцільні. Спостереження показали, що деякі, що вважалися раніше дуже важливими, технічні дії стали застосовуватися в грі дуже рідко, наприклад, повна зупинка м'яча, тому що в тимчасовій раціональній грі усе більше переходять до передачі м'яча на хід без зупинки. А з іншого боку, деякі технічні прийоми знову придбали велике значення. Мова йде про фінти, обведення, сховану передачу. Однак обведення може застосовуватися з успіхом лише в тому випадку, якщо гравці ним дуже добре володіють. Тому, технічна підготовка юних футболістів повинна бути представлена як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що містить свої конкретні цілі, завдання на кожному етапі підготовки .

Доведено, що відставання в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку футболістів. Технічна підготовка не може бути випадковою сукупністю особистих тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне володіння технікою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Системний підхід у технічній підготовці юних футболістів не випадковий.

Він продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему технічної підготовки й створення керованого, за допомогою певної методики, процесу навчання. Системний підхід припускає охоплення та облік всіх елементів підготовки в єдину динамічну структуру, де кожний елемент володіє системною якістю, що дозволяє виділити динаміку й рівень досконалості того або іншого технічного прийому. Технічна майстерність, як відомо, характеризується обсягом і різноманітністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри.

Оскільки техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів володіння м'ячем, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для рішення завдань навчання з меншою витратою часу й зусиль велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу й визначення раціональної послідовності навчання техніки [4].

Одним з методів, що дозволяють вирішувати проблему оптимізації тренувального процесу, є моделювання. Модель у дитячому навчально-тренувальному процесі – це група цілеспрямованих вправ, що мають загальне формулювання цілей і завдань, і обов'язково доповнюють один одного. Такі моделі дають можливість побудувати тренувальне заняття з досить точною тренувальною спрямованістю.

Контроль технічної підготовленості футболістів – обов'язкова частина процесу тренування, і його можна проводити декількома шляхами. Вони повинні бути конкретними для кожного року навчання й виражатися, по можливості, у числових показниках, що характеризує досягнення [1].

Розповсюджений спосіб оцінки – візуальна оцінка техніки. Але, цей метод суб'єктивний: єдиних критеріїв у візуальній оцінці поки ще немає, і тому думки експертів про рівень технічної майстерності гравців значно розходяться [3, 5].

Найбільш інформативними необхідно визнати дані, зареєстровані безпосередньо в іграх (у цьому випадку оцінюють не стільки техніку, скільки техніко-тактична майстерність футболістів).

На етапі початкового навчання модель можна використовувати як тест, по якому оцінюється не тільки ступінь засвоєння програмного матеріалу, але й з'ясується, який матеріал не досить засвоєний. Можна повторити тест (модель) через якийсь час, щоб побачити рівень стійкості вивчених прийомів і дій.

На етапі вдосконалювання для оцінки рівня техніки використовуються інші показники: 1) обсяг техніки, або кількість дій, які робить футболіст у грі; 2) різноманітність дій у грі; 3) ефективність і надійність техніки, і, звичайно, швидкісне її виконання [3, 4].

Без контролю технічної підготовленості спортсменів неможливо виявити типові недоліки процесу навчання й попередити індивідуальні помилкові дії й технічні проблеми. Побудова процесу початкового навчання техніці футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування дій, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу.

Весь навчально-тренувальний процес спрямований на підготовку майбутніх майстрів шкіряного м'яча. Він будується на основі програмового матеріалу й режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити основні перед школою завдання найбільш успішно, необхідно програмувати навчально-тренувальний процес за такими критеріями, які забезпечили б різносторонність підготовку юних футболістів [11].

Не менш важливо в підготовці юних спортсменів підвищення ефективності роботи над освоєнням техніки гри й над удосконаленням навичок виконання великої кількості технічних прийомів в умовах, близьких до ігрових.

При зіставленні показників точності ТТД юних футболістів і гравців, що виступають за команди майстрів, відзначені негативні прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися каменем спотикання і у спортивній зрілості.

Невисокий рівень техніко-тактичної підготовленості, пов'язаний с проблемами навчально-тренувального процесу в дитячому і юнацькому віці [12].

Це є, по даним деяких досліджень, наслідком невідповідності між тренувальною й змагальною діяльністю юних футболістів.

Однак у цей час ця проблема є практично не вивченою. Що зумовлює створення відповідних умов для удосконалення спортивної техніки на початкових етапах періоду навчання майбутніх спортсменів, коли йде планомірна й цілеспрямована робота з формуванню рухових навичок.

Побудова процесу початкового навчання техніці футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування дій, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу.

В основі розвитку рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить здатність організму до акумулятивної (зберігаючої та накоплюючої) адаптації, при якій під впливом повторюваних дій відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання висувається варіативність, що дозволяє охопити всю різноманітність і більший обсяг тренувальних засобів [6].

Навчання техніці гри варто розглядати як тривалий процес, що розділяється по роках навчання (причому щороку повторює програму, але на якісно більше високому рівні), і в результаті цього особливе місце в ньому повинне займати планування. Процес навчання футбольної техніки можна умовно розділити на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність.

Перший етап - це перші, другі, треті роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєння широкого арсеналу рухових навичок.

Початкова стадія навчання характеризується застосуванням великої кількості вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички у стабільних умовах.

Другий етап навчання – це четверті, п'яті, шості роки, які відрізняються поглибленим навчанням техніці із застосуванням спеціальних засобів, які, з урахуванням специфіки футболу, повинні бути максимально наближені до реальних умов гри.

Існує думка, що використовувана в практиці методика, недостатньо ефективна, що не дозволяє учням спортивних шкіл раціонально застосовувати технічні прийоми, у тому числі в сполученні один з одним.

Який сенс навчати юних футболістів прийомам на місці, а швидкісні якості розвивати у вправах без м'яча, якщо структура подібних прийомів у русі спотворюється, а координаційні прояви при бігу принципово відрізняються від тих, які необхідні при контролі м'яча на швидкості.

У зв'язку із цим процес навчання юних футболістів повинно будуватися так, щоб технічні прийоми розучувалися й удосконалювалися не ізольовано один від одного (як це часто зустрічається в практиці), а в спеціальних сполученнях один з одним які, як правило, найчастіше зустрічаються в ігрових ситуаціях.

Майстерність футболіста визначається вмінням робити раціональні дії в умовах твердого дефіциту часу й підвищеної збудливості психіки, що особливо чітко проявляється при реалізації гольових моментів [12].

Логіка гри зобов'язує починати навчання з відпрацьовування прийому м'яча в русі й при цьому формувати навичка швидкісного й різноманітного

удару по воротах. Природно, бажаючи якнайшвидше здобути перемогу, тренери форсують розвиток фізичних якостей, підвищують швидкісно-силовий потенціал м'язів, а це йде на шкоду точності рухів, пластичному контакту з м'ячем [11].

Основні технічні прийоми у футболі виконуються при сполученні швидкості й точності, однак підвищення вимогливості до точності приводить до зниження швидкості, а збільшення швидкості - до зниження точності.

Завдання тренера тонко варіювати цільові настанови для виховання бистроти й точності в гармонічному сполученні.

Виділяють три основних етапи тренування точності дітей різного віку [7]:

1) з 7-ми до 11-ти років – етап загальної рухової підготовки, розвитку всіх видів чутливості, освоєння основних футбольних навичок;

2) з 11-ти до 15-ти років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння «школою» техніки футболу, розвитку швидкісних якостей;

3) по закінченні періоду статевого дозрівання – етап вдосконалення технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей.

Виходячи з вищесказаного, можна виділити технічні прийоми і їх послідовність у навчанні [7]:

- 1) жонглювання;
- 2) удари ногою;
- 3) передачі м'яча;
- 4) прийом (обробка) м'яча;
- 5) ведення м'яча;
- 6) відбір м'яча;
- 7) гра головою;
- 8) вкидання з аута.

Футбол, відноситься до важко-координаційних видів спорту з високим ступенем складності технічних прийомів, що зумовлює підвищені вимоги до координаційних здібностей [8].

Для того щоб ефективно реалізувати технічний потенціал юних футболістів на конкретному етапі підготовки, тренерів необхідно знати вікові особливості різних проявів спритності.

#### 1.4 Визначення особливостей змагальної діяльності юних футболістів

Основним критеріями підготовленості футболістів є ЗД (змагальна діяльність), яка поряд з результатом гри й експертною оцінкою тренера характеризується обсягом швидкісної роботи, а також числом і точністю ТТД (техніко-тактичні дії). На знанні інформації про ЗД гравців тренер вносить відповідні корективи в поточний план підготовки команди.

Реєстрація ЗД дозволила нагромадити великий матеріал про дії гравців у кожному конкретному матчі як наших, так і закордонних спортсменів. Але на юних футболістах ці дослідження носили епізодичний характер, внаслідок чого дана проблема продовжує залишатися практично невивченою.

Так, А.В. Петухов [13] при порівнянні ЗД кваліфікованих і юних футболістів у віці 11-12 років виявив, що надійність виконання ТТД у кваліфікованих футболістів вища.

Надійність виконання ТТД у майстрів складає - 70%, у юних - 52%. Це дозволяє визначити рівень ТТД юних футболістів як низький. При цьому виділяється цілий комплекс умов об'єктивного й суб'єктивного характеру, що гальмують розвиток дитячо-юнацького футболу.

Отримані результати говорять про те, що в юних футболістів основна мета у досягненні спортивних результатів складають якості, які становлять фізичну підготовленість і фізичний розвиток, а техніко-тактичні можливості не мають вирішального впливу на спортивний результат.



Розглянуті умови проведення змагань не повністю відносяться до можливостей юних футболістів. У таких умовах гри футболісти здобувають твердий, швидко-силовий характер, з великою кількістю довгих безадресних передач і єдиноборств, що змушує тренера використовувати хлопчиків - акселератів, які, програючи в техніко-тактичному плані, у цілому все-таки будуть мати перевага за рахунок кращого фізичного розвитку.

Після внесених коректив в умови проведення змагань відбулося достовірне зменшення кількості єдиноборств на 18,7%. Трохи зменшилося число довгих і зросла кількість коротких і середніх передач.

Різде збільшення таких ТТД, як обведення і відбір м'яча, більш ніж в 1,5 рази обумовлює певну цінність індивідуально сильних гравців і припускає переважне їхнє використання в грі, що, в остаточному підсумку, відбивається й на спортивному результаті.

З метою визначення функціонального стану, розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості були проведені дослідження на юних футболістах 15-17 років.

Аналіз ЗД показав, що юні футболісти 15-17 років в середньому за матч виконують 478-526 ТТД при браку 34-36%. Якщо без кількості коротких передач, то 312-372 ТТД і 39-40% браку, тобто юні футболісти частіше використовують короткі передачі. У цьому віці відзначається специфіка переважного використання в грі технічних прийомів: захисники – короткі й середні передачі, відбір м'яча, гра головою, перехоплення. Виконання довгих передач із найбільшим відсотком браку 47-51%, відбір м'яча 33-35%, гра головою 34-47%, обведений 31-39%. Півзахисники – короткі, середні, довгі передачі, ведення і обведення суперника. Найбільший відсоток браку при виконанні довгих передач 47-48%, обведення 36-37%, гра головою 36-40%, удари по воротах 47-51%. Нападаючі – короткі й середні передачі, удари по воротам. Брак становить при виконанні довгих передач 46-47%, ударів по воротах 53-66%, відбір м'яча 34-41%. Часто використовують ведення й

обведений. Дослідження технічних дій гравців у змаганнях свідчать про те, що в цих складних умовах юні футболісти робити різноманітні технічні прийоми точно й швидко не можуть. Це є наслідком невідповідності між тренувальною й змагальною діяльністю юних футболістів.

Юні футболісти більше користуються середніми й довгими передачами.

Важливо відзначити, що вони не обґрунтовано, застосовують ці передачі.

Обведення супротивника юні футболісти – півзахисники застосовують частіше, ніж кваліфіковані спортсмени. Необхідно відзначити, що юні футболісти використовують часто не обґрунтовані обведення супротивника в зоні продовження атакуючих дій. Нападаючі гравці команди різної кваліфікації часто користуються передачею м'яча: у юних вона займає від 60,5 до 71,7%, а у кваліфікований – від 73 до 77,9% від загальної кількості тактичних дій.

Обведення супротивника нападники юнацького віку в порівнянні із кваліфікованими використовують частіше.

Порівнюючи отримані в ході дослідження [12] дані по ефективності діяльності спортсменів у звичайних умовах і при зростанні рівня емоційної й психічної напруженості, можна досить об'єктивно оцінити діяльність юних футболістів відповідно до потреб надійності. Значення показників ЗД спортсменів значно знижуються в екстремальних умовах [5].

Насамперед, це стосується точності виконання ТТД. Так, у цих умовах, відбувається зниження значення показників загальної точності, точності атакуючих і оборонних дій, зменшується індивідуальний внесок гравців в командний коефіцієнт ефективності, а також знижується ефективність реалізації індивідуальних дій певного гравця.

В екстремальних умовах стає більше низьким показник гри активності юних футболістів і змінюється співвідношення різно-особистих ТТД у

загальному їхньому обсязі. Число дій захисної направленості збільшується, а атакуючої зменшується. Можна припустити, що команда програє саме за рахунок зниження ігрової активності й точності виконаних дій. Особливі потреби в екстремальних умовах відносяться до дій атакуючої спрямованості.

Вивчення ЗД юних футболістів із застосуванням кореляційного аналізу, дозволило визначити структуру ефективності й надійності ЗД у юнацькому футболі:

1) Ефективність діяльності юних футболістів забезпечується сполученням високої атакуючої активності й точності атакуючих і оборонних дій. Найбільш важливими дієвими характеристиками є показники точності, ініціативи, захисної активності. З їх допомогою можна надавати порівняльну оцінку рівня ефективності певних юнацьких команд, а також оцінити внесок окремих гравців в ефективну діяльність команди.

2) Надійність ЗД забезпечується: високою активністю й точністю атакуючих та оборонних дій. При діяльності в екстремальних умовах істотне значення має обсяг показників помилок та індивідуальних дій.

3) Аналіз ЗД та особливостей юних футболістів дозволяє виділити три групи, що характеризуються різними типами точності: ефективно-надійними, ефективно-ненадійними, неефективно-ненадійними.

Реєстрація дій гравців з м'ячем дозволила нагромадити великий матеріал про ТТД наших і закордонних спортсменів. У той же час, майже немає даних про ТТД юних футболістів, в тому числі найближчого резерву команд майстрів (юнаків 16-18 років). При цьому спостерігається певна залежність між кількістю ТТД і результатом гри. Аналіз ТТД юних футболістів в цього віку свідчить, що вони частіше помиляються при виконанні таких прийомів, як довгі передачі, відбір і перехоплення м'яча, гра головою й удари по воротах.

Аналогічна картина в цьому плані й у футболістів високої кваліфікації, хоча показники помилок в них значно нижче. Застосування довгих передач має дві особливості:

- по-перше, частіше всіх довгі передачі застосовували захисники, які намагалися скоріше перевести м'яч у лінію нападу. Але їхні передачі, як правило, були поздовжніми й перехоплювалися суперником;

- по-друге, м'яч при таких передачах летів по дуже високої траєкторії, а коли досягав потрібної зони, захисна лінія суперників устигала, перешикувавшись, закрити небезпечні ділянки поблизу воріт.

При веденні м'яча й обведенню показники помилок в юних футболістів приблизно такі ж, як і в гравців високої кваліфікації, але для перших характерні істотні коливання цих показників при веденні м'яча. У відборі середнє значення помилок в юнаків - 56%, при перехопленні - 45%. У провідних командах ці прийоми виконують набагато ефективніше.

Зміна структури ТТД юних футболістів має ряд особливостей. Так, найбільш помітна динаміка в числі коротких передач. Якщо середні передачі м'яча становлять 4-6% від загального числа ТТД, а довгі - 9-14%, та відсоток коротких передач коливається від 21% до 43%.

Помірна варіативність відзначається в юних футболістів у динаміці таких прийомів, як ведення, обведення, відбір, перехоплення, єдиноборства в горі.

Однак для кожної команди є оптимальне співвідношення ТТД, котра забезпечує реалізацію можливостей команди й досягнення необхідного результату.

Спостереження за виконанням ведення й обведення м'яча в грі юних футболістів 9-17 років виявили вікову динаміку кількісних і якісних характеристик показників даних ТТД. Кількість дотиків ведення м'яча за гру в період з 9 до 17 років у юних футболістів збільшується майже вдвічі (з  $44,1 \pm 4,8$  до  $80,2 \pm 5,9$ ) зі значним зростанням його ефективності.

Застосування в грі обведення суперників у юних футболістів, збільшується у період з 9 до 13 років, згодом значно скорочується. При цьому футболісти 11-13 років досить часто вступають в обведення не тільки до одного, але й до двох, трьох суперників підряд. Найвищі показники ефективності обведення відзначені у футболістів 14-15 років [8; 9]. Досить високі показники ефективності обведення одного й двох суперників відзначені й у футболістів 16 років. З огляду на отримані результати, можна відзначити що досить високого рівня в техніці володіння м'ячем, такого прийому, як ведення с обведеним, необхідно домагатися в юних футболістів уже на початкових етапах підготовки.

Аналіз отриманих результатів проведених [9] раніше досліджень дозволив відзначити, що загальна кількість ТТД за гру статистично достовірно відрізняється тільки в 8-9 – літніх і 14-15 – літніх юних футболістів.

При цьому по окремих компонентах ЗД кількісні показники від віку до віку відбуваються істотні зміни. До таким елементів відносяться довгі передачі й простріли, ведення м'яча й обведений (як відзначалося раніше), перехоплення м'яча, гра головою. Особливо необхідно зупинитися на такому елементі гри, як удари по воротах. Даний технічний прийом у всіх розглянутих вікових груп юних футболістів займає в ЗД не більше 5% від загальної кількості ТТД. Це не відзначає, що ударам по воротах не слід приділяти належну увагу в навчально-тренувальному процесі.

### 1.5 Розвиток фізичних якостей у юних футболістів

Сила і урівноваженість нервових процесів в 6-12 років відносно невеликі, переважає збудженість. Це викликає порівняно швидку втомлюваність, підвищену збудливість і обмежену в часі концентрацію уваги. Разом з тим, висока реактивність і пластичність нервових процесів

створюють фізіологічний базис, необхідний для швидкого і точного освоєння рухових навичок. Темпи природного приросту спритності у відсотках до попереднього віку становлять у хлопчиків (дівчинок) 8-9 років – 15 (8%), а 10-11 років – 8 (9%). У деяких вправах з рівноваги, метанню в ціль, елементам стрибкової акробатики, спортивної і художньої гімнастики молодші школярі не поступаються старшим віковим групам [31,32, 33].

До віку 7-12 років в основному сформований нейрофізіологічний базис для розвитку швидкісних здатностей. Найбільш високі темпи приросту рухової функції у хлопчиків (дівчат) відзначаються: швидкості рухів ніг і тулуба – в 7-9 й 10-11 років; аеробної витривалості – в 8-9 й 10-11 років; гнучкості хребта – в 9-10 років; статичної рівноваги – в 9-10 (8-9 й 11-12 років); силової динамічної витривалості згиначів тулуба – в 11-12 (9-12 років); сили розгиначів ніг у дівчинок – в 9-12 років, а разгиначів тулуба – в 10-11 років. У дівчат періоди найбільш інтенсивного приросту рухових здібностей більш концентровані в часі. Починаючи з 12 років цей процес у них лише епізодично характеризується високими темпами зростання. Молодший шкільний вік є оптимальним для початку занять спортивною діяльністю. Керування тренувальним процесом повинне базуватися на контролі рухових здібностей і порівнянні з вихідними значеннями [6, 17, 21, 32, 34].

Одне з основних завдань фізичного виховання молодших школярів полягає в тому, щоб сприяти розвитку в них таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, сила, витривалість та ін. Це складний процес, обумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний фізіологічний зріст організму супроводжується ростом рухових можливостей. Однак розвиток рухів дитини відбувається в певних соціальних умовах, де рухова функція виступає як компонент доцільної усвідомленої діяльності. Розвиток рухових можливостей дитини залежить

від її рухової діяльності й, зокрема, від змісту і методів, занять фізичною культурою.

У молодшому шкільному віці розвиток фізичних якостей має свої особливості: спритність, а також і швидкість рухів розвиваються інтенсивніше, ніж сила і витривалість. Нерівномірність розвитку фізичних якостей визначається закономірностями онтогенезу рухової функції людини. У дітей з 7 до 12-13 років спостерігаються зрушення в розвитку координації рухів. У цей період швидко розвивається руховий аналізатор. З огляду на це важливе значення для визначення такого змісту і методів фізичного виховання, які б сприяли розвитку в дітей фізичних якостей відповідно до вікових особливостей кожного з них. Зрозуміло, що в процесі фізичного виховання варто здійснювати гармонічний вплив на розвиток фізичних якостей.

Розвиток спритності рухів має першорядне значення в молодшому шкільному віці. Він займає важливе місце в підготовці учнів до здійснення точних рухів, які зустрічаються в навчальній діяльності й грають важливе значення в підготовці дітей до трудової діяльності. Як відомо, з постійним удосконаленням техніки, праця на виробництві вимагає усе менше фізичних зусиль і ставить більше високі вимоги до точності і своєчасності рухів. Для керування сучасними механізмами точність рухів так само необхідна, як і глибокі знання про їхню роботу.

Розвитку спритності рухів сприяють вправи і методичні прийоми, які вдосконалюють сприйняття учнями своїх рухів, озброюють їх знаннями про раціональні способи виконання рухових дій, формують у них уміння оцінювати свої рухи.

Удосконаленню сприйняття своїх рухів і положень тіла сприяють фізичні вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової і часової регуляції рухів і регуляції м'язових зусиль, між якими для учнів очевидний зв'язок між характером руху (напрямок, швидкістю, тривалістю, м'язовим

зусиллям тощо) і його результатом. До таких «вправам належать, наприклад, метання в горизонтальну і вертикальну мету; кидання м'яча на підлогу або в стіну з такою силою, щоб він відскакував на задану відстань; підкидання на задану висоту і ловіння великих і малих м'ячів; рухливі ігри. Успіх виконання вправ та ігор такого характеру залежить переважно від спритності рухів, від чіткості довільної регуляції рухів [11, 21, 32, 35].

Крім названих вище вправ, для розвитку спритності варто застосовувати методичні прийоми, які націлюють увагу учнів на сприйняття власних рухів і положень тіла. Із цією метою учням дається завдання виконати вправу, а потім повторити її, точно дотримуючись напрямку, амплітуду, швидкість, мускульне зусилля рухів. Спочатку цей прийом застосовується при виконанні простих вправ, що переважно загальрозвиваючих, наприклад, таких: поставити два рази в однакове положення руки (це можна виконати з контролем зору і без нього), виконати однаково два рази кілька послідовних рухів рук, ніг, тулуба. Пізніше цей прийом застосовують при виконанні більше складних вправ. Наприклад, кидати на однакову відстань або підкидати на однакову висоту м'яч (м'яч кидати не на повну силу), стрибнути кілька разів у довжину з місця на однакову відстань й ін. Такі методичні прийоми ставлять перед учнями завдання добре «відчути» руху при першому виконанні вправи, щоб потім повторити їх так само [6, 17, 32, 36].

Озброєння учнів знаннями про раціональне виконання рухів здійснюється при вивченні різного матеріалу програми, а саме, побудов і перебудовань, що загальрозвиваючих вправ, вправ із предметами, вправ у рівновазі, перегони, стрибків, метань, лижної підготовки й ін. Вивчаючи, наприклад, побудова і перебудування, учні засвоюють (за умови правильного сполучення показу й пояснення) знання про правильне виконання таких положень тіла й стройових вправ, як основна стійка, стійка «ноги нарізно», «Струнко!», «Вільно!», розмикання, повороти



переступанням і стрибком тощо. Поряд із засвоєнням термінів і практичним оволодінням рухами й положеннями, які відбиваються цими термінами, учні засвоюють й основні вимоги правильного виконання цих рухів і положень тіла. Свідоме оволодіння основними положеннями, елементарними рухами має велике значення для формування у учнів правильної постави і розвитку рухів, оскільки з елементарних рухів рук, ніг, тулуба, голови утворюються всі складні рухові дії [6, 37, 38].

Проявом спритності є уміння зберігати рівновагу м'язів у русі і у статичному положенні. Розвитку цієї якості сприяють вправи в рівновазі. Вони мають різні умови складності, виконуються в русі і на місці. До вправ у рівновазі в русі ставляться вправи з пересуваннями по гімнастичній лаві вільно або з додатковими рухами, а подоланням перешкод, з вантажем та ін. Завдяки цьому вправи в рівновазі формують в учнів уміння попередньо планувати рухові дії і чітко їх виконувати.

Розвиток швидкості рухів займає важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів. Швидкість рухів людини – це її здатність виконувати рухи в найкоротший час. Ця фізична якість залежить від швидкості ходу фізіологічних процесів у нервово-м'язовому апараті і у центральних відділах нервової системи. Ця якість може проявлятися як у швидкості одиничного руху, так й у частоті повторення рухів [6, 32, 39].

Показники швидкості одиничного руху в період від 6 до 13-14 років значно ростуть і наближаються на кінець цього періоду до показників дорослих. Частота рухів від 7 до 16 років збільшується в півтора рази. А найбільший приріст частоти відбувається в 7-9 років.

У дітей, як і в дорослих, максимальна частота неоднакова при виконанні рухів різними ланками тіла. Найвища частота на правій і лівій стороні властива кистям і у променевозап'ястному суглобах.

Швидкість рухів у процесі фізичного виховання розвивають, збільшуючи швидкість одиничних простих рухів і частоту (темп) рухів, які

повторюються. Друге здійснюється при виконанні локомоцій, тобто рухових дій, пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах). При цьому розвиток швидкості рухів досягається за рахунок виконання з максимальною можливою швидкістю рухів у цілому, а також за рахунок збільшення швидкості окремих елементів рухів (відштовхування і маху ногою при ходьбі та бігу, гребка при плаванні тощо).

Для розвитку швидкості рухів використовують різні вправи у швидкому темпі, старту, біг із прискоренням, біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю й ін. Корисні також рухливі ігри, які вимагають швидких дій [6, 21, 33, 34, 39].

Розвиток сили м'язів засобами фізкультури починають здійснювати в молодшому шкільному віці. У дітей 7-літнього віку більше розвинені м'язи тулуба, чим кінцівок. У період з 8 до 9 років зауважується швидкий приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя і ікроножних м'язів. Сила м'язів у дітей з 8 до 11 років збільшується в середньому на 47,6%.

Про розвиток сили часто судять зі співвідношення сили до ваги тіла. Сила м'язів збільшується зі збільшенням їхньої ваги і, зокрема, з ростом поперечника м'язів. Від 7-6 до 9-11 років у більшості груп м'язів спостерігається найбільший приріст сили на 1 кг ваги. В 13-14 років сила на 1 кг ваги досягає величин, характерних для дорослих.

Для розвитку сили м'язів у молодших школярів варто використати динамічні вправи, які не викликають тривалої напруги. Підбираються вправи й ігри, виконання яких пов'язане з короткочасними швидкісно-силовими напругами (метання, стрибки, лазіння, вправи з набивними м'ячами, а також гри із застосуванням цих вправ, наприклад: «Хто далі кине», «Естафета зі стрибками в довжину» та ін.).

Розвитку витривалості досягають, поступово збільшуючи тривалість фізичних навантажень. Внаслідок цього організм дитини поступово адаптується (приспосовується) до втоми, здобуває здатність виконувати рухи тривалий час і швидше відновляти працездатність.

У молодшому шкільному віці здійснюється розвиток переважно загальної витривалості. Для розвитку витривалості використовується повторний метод, при якому чергуються фізичні навантаження і паузи відпочинку. З обережністю можна використати також і перемінний метод тренування. Мета його полягає в чергуванні інтенсивних середніх і малих навантажень.

У початкових класах для розвитку витривалості широко використовують ігри. Навантаження дозується числом повторних дій гри, часом безперервної ігрової діяльності учнів і величиною перерв для відпочинку між повторними діями гри [16, 17, 21, 35].

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми особливостей підготовки юних футболістів.
2. Перевірити ефективність методики вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років.
3. Розробити практичні рекомендації вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, журналів обліку успішності студентів з фізичного виховання.
2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом юних футболістів.
3. Оцінка фізичної підготовленості юних футболістів здійснювалася за наступними тестами. Тести добиралися відповідно літературних даних та досвіду тренерів, що працюють з дітьми даного віку, а також відповідно сенситивних періодів розвитку фізичних якостей:

Оцінка силових здібностей – метання набивного м'яча від грудей обома руками, м; піднімання ніг до 90 у висі на перекладині, кількість разів.

Оцінка спритності – човниковий біг 3×10м, с. Виконувався у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на

обмежувальних лініях, в секундах; три перекиди вперед. Учень стає на край матів, покладених у довжину, прийнявши основну стійку. За командою він приймає в. п. упор присівши і послідовно, без зупинки виконує три перекиди вперед, прагнучи зробити це за мінімальний проміжок часу. Результат – фіксується час виконання завдання, с; біг по гімнастичній лаві (за Л.П. Сергієнко). На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лава вузькою стороною угору. Учень пробігає з максимальною швидкістю по гімнастичній лаві вузької сторони. Результат – визначення часу бігу від лінії старту і назад, в с.

Оцінка швидкісних та швидкісно-силових здібностей – біг на 30 м, с; зміна положення ніг за 15 с, кількість рухів; застрибування на опору, см; стрибки на скакалці 60с, кількість разів.

4. Оцінка технічної підготовленості здійснювалася за наступними тестами:

- Ведення м'яча на швидкість виконувалося з лінії старту до лінії фінішу на відстань 30 м. За сигналом той, кого випробовують, починав ведення м'яча будь-якою частиною стопи. На останніх 10 метрах дистанції повинно було бути не менше трьох торкань м'яча. Фіксувався час, коли м'яч перетинав лінію фінішу.

- Тест на зупинку м'яча проходив в ігровому залі. На відстані 10 м від тренера розташовувався ученик. Із середньою швидкістю (3 м/с) тренер котив м'яч по підлозі. Завданням вихованця було зупинити його підошвою. За правильне виконання (м'яч залишається під підошвою) учень отримував 1 бал, за неправильне – 0 балів. Вправа оцінювалася з 5 спроб.

- Удари м'яча на точність виконувалися таким способом: вихованець виконував 5 ударів по нерухомому м'ячу з відстані 6 м по розмічених на зони міні-футбольних воротах (3x2 м). Оцінка результатів проводилася за бальною шкалою: попадання в штангу (зона А) – 1 бал; попадання в бокову зону (зона Б) – 3 бали; попадання в середину (зона С) – 2 бали.

- Під час визначення вправності жонглюванням м'ячем за сигналом експериментатора вихованець, який тестувався, виконував удари ногою по м'ячу до того часу, поки він не торкнеться підлоги чи будь-якого предмету на майданчику. Досліджуванам надавалося дві спроби, зараховувалася кількість ударів по м'ячу ногою з кращої спроби.

6. Узагальнення і аналіз передового тренерського досвіду, спортсменів-футболістів м.Запоріжжя та м.Харків.

7. Методи математичної статистики. Одержані в ході дослідження експериментальні дані, були оброблені з обчислюванням таких показників : середньої арифметичної величини ( $\bar{m}$ ); середнє квадратичного відхилення ( $\delta$ ); помилки середньої арифметичної величини ( $m$ ); вірогідність розрізень між двома середніми величинами ( $t$ ).

### 2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь юні вихованці СК «Геліос» м.Харків у загальній кількості 21 хлопчик віком 11-12 років.

Дослідження проводилось у чотири етапи.

Перший етап (вересень 2019 року) передбачав постановку мети та завдань роботи, вивчення і аналіз науково-методичної, наукової літератури.

На другому етапі (жовтень 2019 року) здійснили оцінку функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної системи юних спортсменів та показники їхньої фізичної підготовленості. Також розроблено експериментальну методiku підготовки юних футболістів з метою покращення їхньої фізичної та технічної підготовленості. Зміст методики подано нижче у роботі.

На третьому етапі дослідження (вересень 2020 року) проведено повторну оцінку функціональних показників та показників фізичної підготовленості і здійснено їхній порівняльний аналіз на початку і

наприкінці експерименту з метою вивчення ступеня впливу на них розробленої методики. Також сформульовані практичні рекомендації щодо методичних умов вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів 11-12 років.

На четвертому етапі дослідження (листопад 2020 року) сформульовані висновки дослідження.

Особливостями методики підготовки юних футболістів було наступне.

1. При плануванні навчально-тренувальної роботи враховували закономірності розвитку рухових якостей у юних футболістів. Цей вік є чутливим періодом для розвитку швидкісних здібностей без і в поєднанні з технікою, гнучкості, диференціювання просторово-силових компонентів руху, точність рішення рухових завдань і швидкісно-силової підготовки в поєднанні з технікою. При організації занять було акцентовано увагу на розвиток саме цих здібностей. Використовували на кожному тренувальному занятті 65% часу на засоби рухливих ігор з акцентом на розвиток саме швидкісних та швидкісно-силових здібностей у поєднанні з технічними елементами футболу (ігри представлені у додатку А).

2. У навчально-тренувальній роботі з футболістами 11-12 років виходили з особливостей структури їх фізичної підготовленості, з кількості годин, визначених навчальною програмою на фізичну підготовку футболістів. Заняття планували в наступному відсотковому співвідношенні:

- засоби для загального фізичного розвитку – 22%;
- спеціальну швидкісну підготовку – 19%;
- координаційну підготовку – 17%;
- швидкісно-силову – 20%;
- спеціальну швидкість у поєднанні з технікою – 11%;
- загальну силову підготовку – 6%;
- гнучкість, точність вирішення рухових завдань – 5%.

Технічна й тактична підготовка здійснювалася в основному за рахунок

малих ігор, найпростіших ігрових вправ з полегшеним м'ячем (250-300 г).

Енергозабезпечення рухової діяльності на тренуваннях здійснювалось переважно аеробним шляхом. Тому, що на основі літературних даних та власних досліджень було встановлено, що вік 11 років є періодом розквіту аеробних можливостей, тобто сенситивним у їх розвитку. Аеробні навантаження, тонізують діяльність ЦНС за рахунок імпульсів, що поступають від рецепторів м'язів, сухожилів і суглобів. Ці імпульси через посередність ретикулярної формації підвищують збудливість центрів дихання і кровообігу, сприяють нормалізації процесів збудження і гальмування.

Застосовували тренувальні завдання тривалістю 1 година з інтенсивністю на рівні 50-70% поглинання кисню від рівня МПК, при ЧСС 130-160 уд/хв, не більше. Це здійснювалося з метою не форсування фізичного навантаження, а створення умов саме розвитку функціональних систем організму юних спортсменів, у першу чергу серцево-судинної та дихальної. За даними літератури та особистими спостереженнями занадто високі показники у цьому віці фізичного навантаження (інтенсивність та об'єм) призводять до того, що на перехідному періоді у підлітковий вік у великої кількості спортсменів зупиняється приріст результатів фізичної підготовленості.

Приблизний зміст занять на тиждень включав наступні складові (у дужках співвідношення у %).

1 тренувальний день:

Фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи без предметів і з палицею, різні комбіновані естафети, рухові ігри без м'яча і з м'ячем.

Техніка: рухові ігри, які сприяють навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, які сприяють набуттю навичок ведення м'яча руками і ногами, ударів по м'ячу (70 /30%).

2 тренувальний день:



Фізична підготовка – загальнорозвивальні вправи, естафети з різними пересуваннями.

Техніка – рухливі ігри, які підводять до футболу.

Гра – ігрові вправи 2х2 в малі ворота, 3х3 в одні ворота з воротарем, 4х4 в двоє воріт з воротарями та ін. (25/ 25/ 50%).

3 тренувальний день:

Фізична підготовка – загальнорозвивальні вправи, комбіновані естафети; баскетбол, гандбол за спрощеними правилами, рухливі ігри.

Техніка – ігрові вправи, рухові ігри, що підводять до футболу

Гра – двосторонні ігри на малі ворота в різних складах (30/50/20)

4 тренувальний день:

Фізична підготовка – загальнорозвивальні вправи на всі групи м'язів; рухові ігри, які пов'язані зі швидким бігом, стрибками і т.д.

Техніка – ознайомлення, випробовування із основними технічними прийомами, закріплюючі навички в руховій грі.

Гра – двостороння гра на малі ворота (30/ 50/ 20%)

5 тренувальний день:

Фізична підготовка – індивідуальний комплекс гімнастичних вправ (по типу ранкової гімнастики); старти, прискорення, стрибки; розминка з м'ячем  
Змагання по мініфутболу. 4 команди, зміна через 15 хв, відпочинок (короткий розбір) після першої і другої гри по 5 хв (20/80%).

Кожне тренувальне заняття починалося з виконання загальнорозвивальних вправ в русі невисокої інтенсивності, а також вправ на розтягування. Вправи на гнучкість завжди були складовою частиною розминки і сприяли підвищенню ефективності тренування. Для підвищення рухомості у суглобах використовували комплекси споріднених вправ, які різносторонньо впливають на суглобові утворення і м'язи, що обмежують гнучкість саме в тих суглобах. Методика розвитку гнучкості передбачала не тільки сумісність її з іншими якостями, особливо із силою, але й

забезпечувала умови для їх сумісного розвитку. Підбиралися такі допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, які одночасно сприяли розвитку обох якостей, необхідних для техніки футболіста.

В процесі тренувань вирішували такі завдання:

- розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення. Узагальненим показником є максимальне споживання кисню (МСК);

- розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення. Характеризується здатністю людини якомога довше виконувати певну роботу на максимальному для цієї роботи рівні споживанні кисню;

- вдосконалення рухливості функціональних систем аеробного енергозабезпечення. Характеризується зменшенням часу на розгортання роботи систем аеробного енергозабезпечення до максимальної їх потужності;

- покращення функціональної і технічної економічності. Характеризується зменшенням витрат енергії на одиницю стандартної роботи;

- підвищення потужності і ємності буферних систем організму і його реалізаційних можливостей. Характеризується здатністю людини переносити зміни у внутрішньому середовищі організму (зростання температури тіла, накопичення молочної кислоти, тяжкість або навіть біль в окремих ланках тіла і т.п.).

Для вирішення перерахованих завдань, як вже зазначалося вище, застосовували рухливі ігри, начальну гру та інші види рухової діяльності, які давали можливість виконання короткочасної роботи з високою інтенсивністю і нетривалими паузами відпочинку. При цьому:

1. За допомогою розминки доводили ЧСС до 120-130 уд/хв.
2. Тривалість виконання окремих рухових дій не перевищувала 60 с із інтенсивністю, яка викликала зростання ЧСС від 120-130 до 150-170 уд/хв. Нижня межа інтенсивності (150 уд/хв) рекомендувалася для осіб, які мали

низький рівень розвитку витривалості. Верхня межа інтенсивності (170 уд/хв) застосовувалась лише в тренуванні фізично добре підготовлених хлопчиків. Тривалість більше 60 с швидко викликає стомленість і не дає можливості виконати необхідну кількість повторень.

3. Відпочинок між навантаженнями був активний, продовження бігу з інтенсивністю в 2-3 рази нижче тієї, з якою виконувалася робоча фаза.

4. Тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС в зону 120-140 уд/хв. Але час, за який ЧСС поверталася в цю зону, не перевищував 180 с.

5. Кількість повторень залежала від педагогічного завдання і рівня тренуваності дитини. Із зростанням тренуваності кількість повторень вправи збільшувалася, а тривалість відпочинку зменшувалась.

6. Якщо ж за 180 с активного відпочинку ЧСС не знижувалась до 120-140 уд/хв, то виконання завдання припиняли. Причиною цього явища могла бути або дуже висока інтенсивність робочих фаз вправи, або надмірно велика їх тривалість, або виснаження організму.

7. Сумарна тривалість рухових дій залежно від рівня підготовленості складала від 40 до 50 хвилин.

Кожне тренування завершувалося виконанням заминки. Це зниження інтенсивності м'язової діяльності в останні хвилини. Після бігу, наприклад, повільна ходьба протягом кількох хвилин запобігала накопиченню крові у кінцівках. Після заминки виконували вправи на розтягування, що сприяє поліпшенню гнучкості.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені в таблиці.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

За результатами педагогічного експерименту виявлено позитивні зміни у показниках фізичної (табл. 3.1-3.3) та технічної (табл. 3.4) підготовленості футболістів 11-12 років наприкінці експерименту.

Відповідно даних таблиць 3.1 та 3.2 показники силових та координаційних здібностей юних футболістів наприкінці дослідження зазнали позитивних змін (див. рис. 3.1 та 3.2).

Достовірно покращилися результати в усіх тестах наприкінці експерименту, окрім результатів тесту «Три перекиди», де зафіксовано тенденцію до достовірності.

Таблиця 3.1

Динаміка силових показників футболістів 11-12 років

( $M \pm m$ , %)

Показники	КЕ	ПЕ	Вірогідність розрізень (t)	Відносний приріст (%)
Метання набивного м'яча від грудей обома руками, м	15,0 $\pm$ 1,9	9,2 $\pm$ 1,8	2,22	33,93
Піднімання ніг у висі на перекладині, кількість разів	27,0 $\pm$ 1,6	14,0 $\pm$ 1,5	5,93	92,86

Так у метанні набивного м'яча на дальність результат на початку експерименту склав  $9,2 \pm 1,8$  м. Та наприкінці вже  $15,0 \pm 1,9$  м. За даним тестом зафіксовано достовірність розбіжностей між показниками хлопчиків на початку та наприкінці експерименту.

У наступному тесті виявлена аналогічна ситуація. Результат порівняно з початком експерименту ( $14,0 \pm 1,5$  разів) покращився наприкінці експерименту ( $27,0 \pm 1,6$  разів).

Найбільший відносний приріст силових здібностей зафіксовано у підніманні ніг ( $92,86\%$ ).

У таблиці 3.2 представлено результати тестування спритності у юних футболістів 11-12 років.

Так у тесті, що демонструє рівень прояву динамічної рівноваги результат покращився під кінець експерименту і склав  $6,3 \pm 0,51$  с, підрівняно з початком експерименту, де його значення відповідало  $7,1 \pm 0,20$  с.

Проте слід відмітити, що за даним тестом не відмічено достовірного приросту результату ( $t=1,46$ ), лише тенденція до достовірності. На наш погляд, це може бути обумовлено тим, що це координаційно складна вправа, а вдосконалення спритності у віці 11-12 років ще триває.

У тесті «Біг по гімнастичній лаві» результат юних футболістів покращився наприкінці експерименту і його значення відповідало  $5,2 \pm 0,14$  с.

За цим тестом відмічено достовірність розбіжностей між показниками на початку та наприкінці експерименту ( $t=9,22$ ).

Аналогічна ситуація виявлена і в наступному тесті, який оцінює рівень прояву спритності у юних спортсменів.

Результат на початку експерименту відповідав значенню  $8,47 \pm 0,06$  с, а наприкінці достовірно збільшився і склав  $8,04 \pm 0,03$  с.

Таблиця 3.2

Динаміка показників спритності футболістів 11-12 років ( $M \pm m$ , %)

Показники	ПЕ	КЕ	t	Відносний приріст (%)
Три перекиди вперед, с	7,1±0,20	6,3±0,51	1,46	-11,7
Біг по гімнастичній лаві (за Л.П. Сергієнко), с	6,9±0,12	5,2±0,14	9,22	-24,67
Біг 3x10 м, с	8,47± 0,06	8,04± 0,03	6,41	-5,08

Отже, відповідно таблиці 3.2 показники прояву спритності у юних футболістів значно покращилися наприкінці експерименту.

Найбільший відносний приріст зафіксовано у бігу по гімнастичній лаві (-24,67%), а найменший у бігу 3x10 м (-5,08%).

Відповідно таблиці 3.3 швидкісні та швидкісно-силові здібності юних футболістів наприкінці експерименту значно покращилися (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка швидкісних та швидкісно-силових здібностей футболістів 11-12 років ( $M \pm m$ , %)

Показники	КЕ	ПЕ	Вірогідність розрізень (t)	Відносний приріст (%)
Біг на 30 м, с	5,07± 2,7	5,22± 2,4	0,04	-2,87
Зміна положення ніг 15 с, кількість рухів	8,5±1,4	5,2±0,7	2,11	38,82
Застрибування на опору, см	127,5±2,4	113,8±2,3	4,12	12,04
Стрибки на скакалці 60 с, кількість разів	52,2±1,9	45,0±1,5	2,89	45

Відповідно таблиці 3.3 у бігу на 30 м результат не зазнав достовірних змін, проте мав покращення і склав  $5,07 \pm 2,7$ с. На початку результат за цим тестом відповідав значенню  $5,22 \pm 2,4$ с.

У тесті «Зміна положення ніг» результат юних футболістів покращився наприкінці експерименту і його значення відповідало  $5,2 \pm 0,7$ разів. За цим тестом відмічено достовірність розбіжностей між показниками на початку та наприкінці експерименту ( $t=2,11$ ).

Аналогічна ситуація виявлена і в наступному тесті, який оцінює рівень прояву швидкісно-силових здібностей у юних спортсменів (Застрибування на опорі).

Результат на початку експерименту відповідав значенню  $113,8 \pm 2,3$ см, а наприкінці достовірно збільшився і склав  $127,5 \pm 2,4$ см.

У стрибках на скакалці також відмічено достовірний приріст результату хлопчиків наприкінці експерименту (з  $45,0 \pm 1,5$ разів на початку експерименту до  $52,2 \pm 1,9$ разів наприкінці).

Стосовно відносного приросту результатів, то слід відмітити, що він виявився достатньо високим.

Так, відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.1 найбільший відносний приріст зафіксовано у зміні положення ніг (38,82%) та стрибках на скакалці (45%).

Найменшим відносний приріст виявився у бігу на 30 м (-2,87%).

Отже за результатами тестування рівня прояву спритності, силових, швидкісних та швидкісно-силових здібностей можна констатувати то факт, що методичні підходи заявленої методики є дієвими у напрямку вдосконалення показників фізичної підготовленості футболістів 11-12 років.

Так у семи з дев'яти представлених тестів виявлено достовірний приріст результатів наприкінці експерименту.



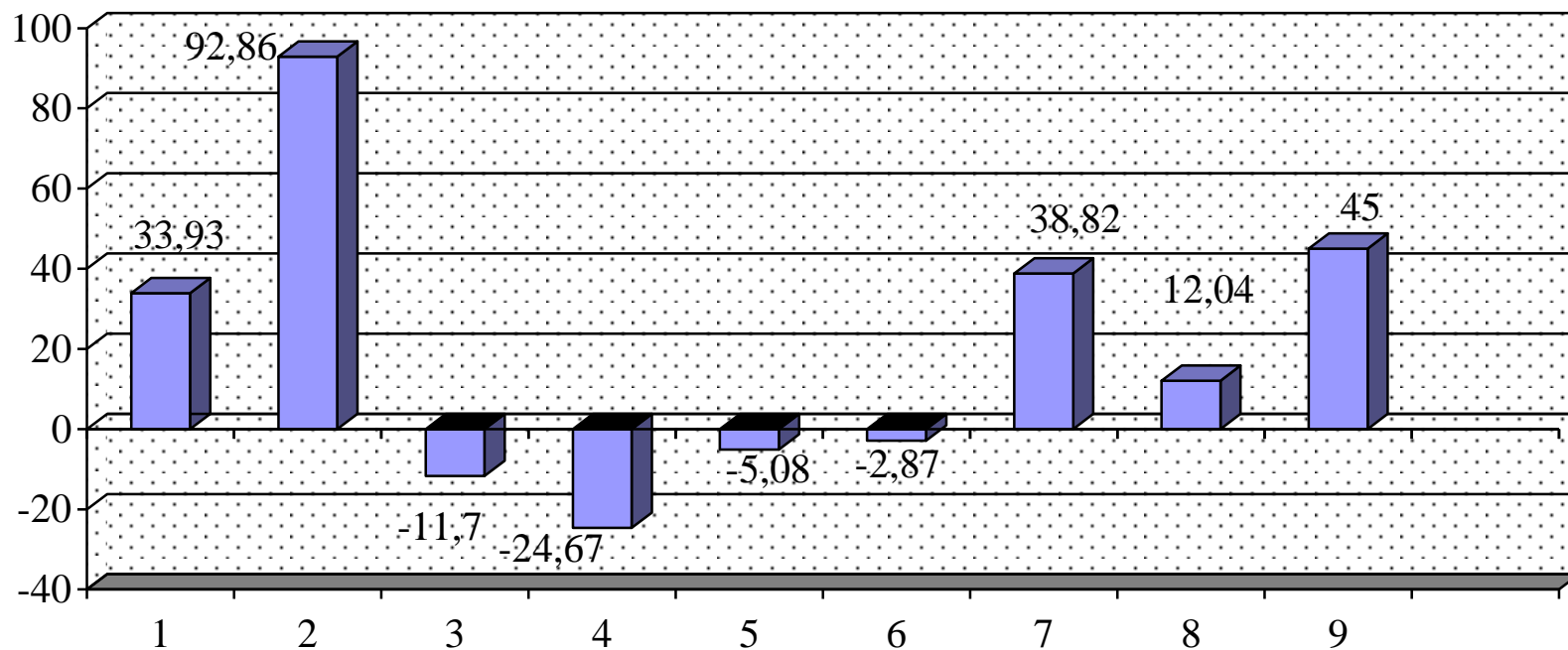


Рис.3.1 Відносний приріст показників фізичної підготовленості футболістів 11-12 років, %

Примітка: 1 – метання набивного м'яча, 2 – підняття ніг до 90 градусів. 3 – три перекиди, 4 – біг по лаві, 5 – біг 3x10 м, 6 – біг на 30 м, 7 – зміна положення ніг, 8 – застрибування на опору, 9 – стрибки на скакалці

У таблиці 3.4 подано результати тестування технічної підготовленості футболістів 11-12 років на різних етапах експерименту.

Так середнє значення у веденні м'яча у хлопчиків на початку експерименту склало  $10,83 \pm 0,14$  с. Наприкінці експерименту результат достовірно підвищився і склав  $10,08 \pm 0,24$  с.

У тесті «Зупинка м'яча» також результат у хлопчиків збільшився наприкінці експерименту і склав  $0,81 \pm 0,09$  бала. Встановлена тенденція до достовірності ( $t=1,67$ ).

Також у результатах хлопчиків відмічена тенденція до достовірності у тестах на точність удару та жонглюванні. Результати подано у таблиці 3.4.

Відповідно таблиці 3.4 та рисунку 3.2 найбільший відносний приріст у технічній підготовленості відмічено зафіксовано у зупинці м'яча (30,65%) та жонглюванні м'яча (38,77%). Найменший відносний приріст зафіксовано у веденні м'яча (-6,93%).

Отже, зміст розробленої методики, з огляду на вдосконалення технічної підготовленості юних футболістів також можна вважати ефективним.

Таким чином експериментальним шляхом підтверджено ефективність методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості футболістів 11-12 років.

Таблиця 3.4

Результати тестування технічної підготовленості футболістів 11-12 років на різних етапах експерименту

$(\bar{X} \pm m, t)$

№	Тести	Початок експерименту	t	Кінець експерименту	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
1.	Ведення м'яча, с	10,83 $\pm$ 0,14	2,7	10,08 $\pm$ 0,24	-0,75	-6,93
2.	Зупинка м'яча, бал	0,62 $\pm$ 0,07	1,67	0,81 $\pm$ 0,09	0,19	30,65
3.	Точність удару, бал	1,94 $\pm$ 0,11	1,68	2,24 $\pm$ 0,14	0,3	15,46
4.	Жонглювання м'яча, кількість разів	7,3 $\pm$ 0,56	2,86	19,4 $\pm$ 0,98	11,1	38,77

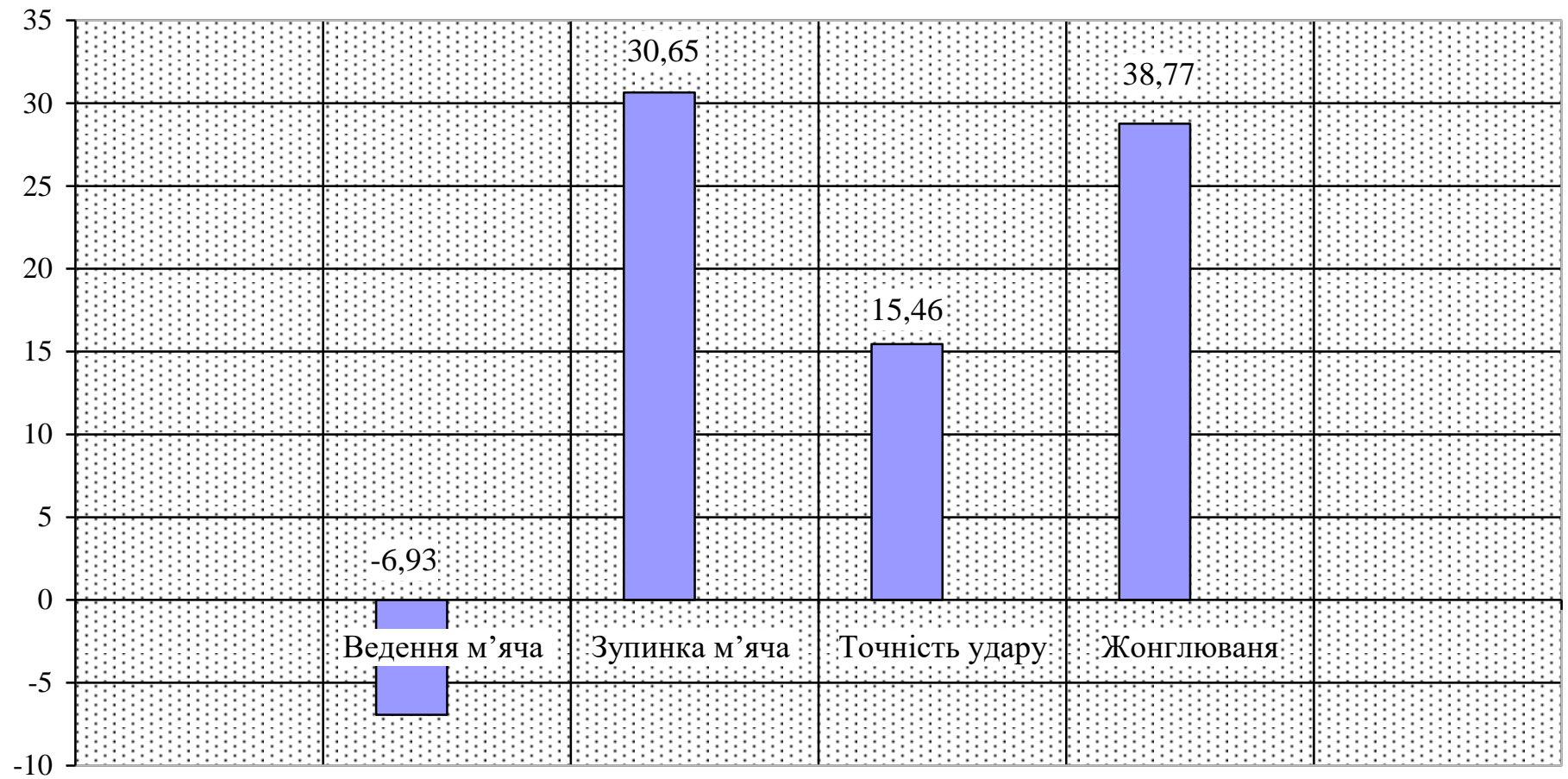


Рисунок 3.2 Приріст показників технічної підготовки футболістів 11-12 років наприкінці експерименту, %

В результаті дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення технічної та фізичної підготовленості футболістів 11-12 років.

Частково деякі положення щодо вдосконалення фізичної підготовленості футболістів 11-12 років викладено у 2 главі, де описана була методика підготовки юних спортсменів. Тому ми зосередимо увагу на практичних рекомендаціях щодо вдосконалення технічної підготовленості футболістів.

По-перше, необхідно починати навчання юних футболістів не традиційно, з ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення і обведення.

По-друге, потребує перерозподілу годин, що відводяться на технічну підготовку згідно даним про структуру змагальної діяльності (ЗД). Зокрема, необхідне збільшення до 30% (від загального об'єму часу практичних занять) кількості часу на оволодіння елементами техніки гри, пов'язаними з безпосереднім контролем над м'ячем. Запроваджений в роботі експериментально обґрунтований перерозподіл годин (з урахуванням вікових особливостей структури ЗД) підвищив рівень технічної підготовленості юних футболістів, особливо на початкових етапах підготовки. Внесені зміни з урахуванням вікових особливостей структури змагальної діяльності в значній мірі відрізняються від традиційної побудови технічної підготовки.

По третє, якість навчання техніці футболу зростає за умови використання «зв'язок». Основою «зв'язок» повинно стати ведення м'яча як вирішальна фундаментальна основа для успішного виконання основних тактико-тактичних дій (ТТД) в грі.

Результати наших досліджень дозволили встановити вікову послідовність в становленні технічної майстерності та виділити зміст характерних особливостей переважної дії основних елементів техніки на кожному етапі підготовки:

- з 8 до 10 років – ведення і обведення, жонглиювання м'ячем;
- з 10 до 11 років – ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, гра головою;
- з 11 до 12 років – ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у ворота ногою, гра головою.

Для адаптації техніки до функціональних можливостей і рухових якостей юних футболістів варто враховувати два основних принципи:

- послідовності підвищення навантажень;
- паралельності використання специфічних і неспецифічних тренувальних засобів.

Принцип послідовності передбачає застосування різних засобів тренування. Зміна засобів повинна відбуватися тільки тоді, коли досягнуті необхідні зрушення в попередніх тренуваннях.

Принцип паралельності припускає строге дотримання правил сполучення засобів розвитку фізичних якостей і роботи над технікою в різних вправах в одному тренуванні або в наступних один за одним тренуваннях.

Так, у віці 12 років тренувальний процес спрямований на ускладнення умов виконання елементів техніки футболу, більшість із яких здійснюється в ігрових ситуаціях.

Досить важливим є виконання передач по м'яча, що котиться, як на короткі й середні, так і на довгі відстані.

Крім того, удари у ворота й гру головою необхідно проводити після передач, ведень і обведень, що буде створювати значні труднощі у виконанні технічних елементів і в той же час сприяти розвитку рухових якостей, переважно вибухової сили, швидкості й загальної витривалості.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасний рівень спортивних досягнень футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи; актуальними залишається питання щодо підготовки юних футболістів на етапі базової підготовки. Найбільш характерною тенденцією розвитку сучасного юнацького футболу є збільшення інтенсивності гри, комплексні прояви індивідуальної техніко-тактичної майстерності й високої фізичної підготовленості гравців.

Проведений аналіз, що стосується основ методики розвитку рухових якостей і освоєння основних елементів техніки футболу, свідчить про те, що для рішення даних завдань необхідно враховувати: послідовність і наступність використання засобів тренування й фізичних навантажень, відповідність їх віковим особливостям організму, а також сполучення навчання окремим технічним прийомам і розвитку відповідних рухових якостей.

2. Під впливом розробленої методики суттєво змінився рівень фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів наприкінці експерименту.

3. За результатами експерименту встановлено приріст показників фізичної підготовленості юних футболістів у виконанні всіх тестових вправ на спритність, силу, швидкість та швидкісно-силові здібності.

4. Достовірних змін зазнали показники юних футболістів у семи тестах, із дев'яти. Недостовірний приріст зазначено у тестах «Три перекиди уперед» та «Бігу на 30 м».

6. Найбільший відносний приріст відзначено у прояві силових здібностей (86,51% у метанні набивного м'яча та 92,86% у підніманні ніг). У прояві спритності найбільший відносний приріст зафіксовано у бігу по

гімнастичній лаві (-24,67%). Найбільший приріст у виявленні швидкісних та швидкісно-силових якостей у зміні положення ніг (38,82%) та стрибках на скакалці (45%).

7. Зміст розробленої методики, з огляду на вдосконалення технічної підготовленості юних футболістів також можна вважати ефективним. Наприкінці експерименту достовірних змін зазнали показники ведення та жонглювання м'яча, а у зупинці та точності удару відмічена тенденція до достовірності.

8. Найбільший відносний приріст у технічній підготовленості зафіксовано у зупинці (30,65%) та жонглюванні м'яча (38,77%). Найменший відносний приріст зафіксовано у веденні м'яча (-6,93%).

9. Подано практичні рекомендації з удосконалення формування техніки у юних футболістів та вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.



## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авраменко В.Г. та ін.. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.:Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ, 2003. 105 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини – футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. М.: Сов. спорт, 2006. – 224с.: ил.
3. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов : автореф. дис. . канд. пед. наук. Киев, 1986. - 22 с.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие/В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
5. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / О. М. Вацеба, Б. М. Шиян – Т. : Навч. книга-Богдан, 2008.
6. Верёвкин М.П. Мини – футбол на уроке физической культуры: Уч. – методич. пособие / М.П. Верёвкин. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 96с.
7. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально – методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256с.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008.
9. Б.Ф. Ведмеденко, М.Д. Зубалій, В.О. Мужичок, Марчук В.О. Абетка футболіста: Навчальний посібник. Чернівці: Рута, 2002. 232 с.
10. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта. – 2005. – 504с.

11. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
13. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. Киев : Здоров'я, 1985. - 134 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
15. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно- підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2006. - № I.-С. 9-12.
16. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 145-156.
17. Кутек Т.Б., Вовчеко І.І. Методичні рекомендації до написання курсових і дипломних робіт. Житомир: ЖДУ, 2001. – 26 с.
18. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 164 с.
19. Лисенчук Г.А. О проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2003. – № 5. – С. 102-109.

20. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 175-183.
21. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – №1. – С. 78–80.
22. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Анализ тактико-технических действий футболистов. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 285–290.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- 2004.- 808с.
24. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, Е. Догадин. — Киев : Здоровье, 1988. — 321 с.
25. Селуянов В.М. Физическая подготовка футболистов / В.М. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192с.
26. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
27. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. – К.: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим»,2011. – 300 с.
28. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87-89.

30. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук . – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
31. Попов А. Перспективи розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні / А. Попов // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 4-5.
32. Попов А. Шкільний футбол як складова масового спорту України / А. Попов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №2. – С. 2-5.
33. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Джек Х. Вілмор, Девід Л.Костіл: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
34. Віхров К. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України / К. Віхров, Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №1 (23). – С. 3-4.
35. Коротков Ф.М. Определение сенситивных периодов развития скоростно-силовых качеств юных футболистов / Ф.М. Коротков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 108-111.
36. Круцевич Т.Ю. Экспрес-оценка уровня физического состояния подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: International Scientific Conference. – Crynica Gorska (Polsca), 1999. – P. 78-80.
37. Віхров К.Л. Футбол у школі / К.Л. Віхров : Навчально-методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
38. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницькая типография, 1991. – 26 с.
39. Глазирін І.Д. Вплив показників морфофункціонального розвитку на становлення прудкості підлітків та юнаків / І.Д. Глазирін // Вісник черкаського університету: серія біологічні науки. – Черкаси:

- Видавництво Черкаського університету, – 2002. – №39. – С. 30-33.
40. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – Руководство для врачей. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
  41. Донатос Діму. Динаміка структури загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 14-15 років у річному циклі тренування / Діму.Донатос : Афтореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1998. – 16 с.
  42. Друзь В.А. Морфо-функциональные критерии физического развития как основа системы контроля за состоянием здоровья школьников / В.А. Друзь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 1994. – Ч.3. – С. 333-335.
  43. Дубилей В.В. Физиология и патология системы дыхания у спортсменов / В.В.Дубилей, П.В.Дубилей, С.Н.Кучкин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1991. – 144 с.
  44. Дубогай О.Д. Особисто-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школярів / О.Д. Дубогай // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Київ-Вінниця, 1998. – Ч. I. – С. 128-132.
  45. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В. Дулібський. – К.: Знання, 2001. – 130 с.
  46. Євсєєв Л.Г. Тактика бігу на 1500 метрів у школярів 7-17 років / Л.Г.Євсєєв, М.І. Никитюк // Фізична культура та здоровий спосіб життя. – Вінниця, 1993. – С. 79-80.
  47. Квашніна Л.В. Фізичний розвиток дітей шкільного віку та динаміка його змін за останні 30 років / Л.В. Квашніна // Буковинський медичний вісник. – 2000. – Т.4. – №1-2. – С.43-49.
  48. Клоссовски М. Возрастные изменения координационных

- способностей у мальчиков 10-14 лет / М.Клоссовски, В.Ткачук, А.Мроз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХІІІ, 2002. – №10. – С. 92-99.
49. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах / затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993р. – № 161. – Київ. – 25с.
50. Абетка футболіста: Навчальний посібник / Б.Ф. Ведмеденко, М.Д. Зубалій, В.О. Мужичок, В.О. Марчук / За ред. М.І. Маниліча. – Чернівці: Рута, 2002. – 232 с.
51. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик . – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
52. Ашанин В.С. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных / В.С. Ашанин (на примере Microsoft Excel): Учебное пособие. Серия “Спортивная информатика“. – вып. 1. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 68 с.
53. Ашанин В.С. Математические основы спортивной информатики / В.С. Ашанин. Серия “Спортивная информатика“. – вып. 3. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 96 с.
54. Ашмарин Б.А. Тория и методика физического воспитания / Б.А Ашмарин. – М.: фізкультура и спорт, 1990. – 287 с.
55. Бех І. Сучасні психолого-педагогічні вимоги до уроку / І.Бех // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 10-11.
56. Вихров К.Л. Футбол в школе / К.Л. Вихров : Учебно-методическое пособие. – К.: Рад. шк., 1990. – 192 с.
57. Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу / С.Н. Андреев : Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Омск, 1998. – 19 с.

58. Андреев Б.А. Индивидуальный тренировочный пульс (для контроля нагрузки) / Б.А. Андреев // ФК в школе. – 1997. – № 6. – С. 63.
59. Борисенков М.П. Динамика отдельных морфологических показателей детей, занимающихся футболом / М.П.Борисенков, А.В. Антипов // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта. – Смоленск: Академкнига, 2001. – С. 233-237.
60. Булич Е.Г. Валеология. Теретичні основи валеології / Е.Г.Булич , І.В.Муравов : Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
61. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г.Булич, И.В.Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
62. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум . – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
63. Ванюшин Ю.С. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста / Ю.С. Ванюшин // Физиология человека. – 1998. – Т.24. – №3. – С.105-108.
64. Васильчук А. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і секційних заняттях з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах / А.Васильчук, Й.Фалес, С.Ніколаєнко // Молода спортивна наука України. – Львів: НІВФ Українські технології, 2006. – Т.1. – С. 144-150.
65. Васьков Ю.В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – Харків: Торсінг, 2003. – 224 с.
66. Видуэцкий А.В. Методы комплексной оценки соматотипологического статуса и компонентного состава массы тела детей и подростков / А.В. Видуэцкий // Весник морфологии. – 1997.– Т.3. – №1. – С.59-60.

67. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1985. – 79 с.
68. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – Санкт-Петербург: Петрополис, 1992. – 123 с.
69. Арэф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / В.Г.Ареф'єв, Є.В.Столітенко. – К.: ІЗИН, 1997. – 171 с.
70. Артем'єв О. Виконання цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» як умова розвитку футболу в системі освіти / О.Артем'єв // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 8-10.
71. Артюшенко А.Ф. Некоторые предпосылки к обоснованию типологии процесса физического воспитания и спортивной подготовки / А.Ф.Артюшенко, Л.К. Солоха // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 20-23.
72. Артюшенко О.Ф. Атлетична підготовка / О.Ф.Артюшенко, А.І.Стеценко, Б.П.Пангелов: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Переяслав–Хмельницький: Переяслав-Хмельницька типографія, 1995. – 58 с.
73. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290с.
74. Pose D.J. A multilevel approach to the study of motor control and learning. – Oregan State University, 1997. – 208 p.
75. Latsh M.L. Control of human movement. Champaign; Illinois: Human Kinetics, 1993. P. 38-40.
76. De Vries H.A., Housh T.J. Physiology of Exercise. Madison: WCB Brown and Benchmark Publ, 1994. 636 p.
77. Bulicz E, Murawow I. Wychowanie zdrowotne: Teoretyczne podstawy waleologii. Radom: Wyd. PR, 1997. 283 s.



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

ДОДАТКИ ДО

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ  
МАГІСТРА

НА ТЕМУ: Методика вдосконалення фізичної та технічної  
підготовленості футболістів 11-12 років

Виконав: студент 2 курсу,  
групи 8.0179-с  
спеціальність 017 фізична  
культура і спорт  
освітня програма спорт  
Шимшит Іван Володимирович  
Керівник: к.фіз.вих. і спорту,  
доцент кафедри фізичної  
культури і спорту Короленко К.В.  
Рецензент: к.пед.н., доцент  
Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

## Додаток А

*ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ*

## «Ланцюжок»

Спіймані гравці стоять разом і утворюють ланцюжок, який не можна розірвати. Коли їх стає четверо, ланцюжок розривається на дві частини тощо.

## «Кам'яна людина»

Гравець намагається доторкнутися до якомога більшої кількості гравців. Після дотику вони повинні завмерти (як камені), тримаючи ноги нарізно. Гравці «оживають» лише після того, як ті гравці, котрих ще не спіймали, прослизують через їхні ноги.

## «Погоня» з м'ячем

На розміченій зоні знаходяться 1-2 гравці, які будуть ловити. У інших учасників в розпорядженні три м'ячі. Ті, хто ловить, женуться за всіма учасниками, але якщо в тих немає м'яча, щоб врятуватися, вони повинні «закам'яніти». Учасники можуть врятуватися, наближаючись один до одного і спіймавши м'яч. Метою даної гри є вдосконалення винахідливості дітей.

### «Господар»

Всі учасники знаходяться на розміченій зоні і ведуть свої м'ячі. Без м'яча лише один або два гравці, які ловлять інших. Ті гравці, яких вони зловлять, вибувають з гри. Учасники можуть врятуватися, лише якщо сядуть на м'яч.

### «Весела погоня» з перекличкою»

Гра проводиться на розміченому майданчику. Тренер вибирає гравців, чийм завданням є доторкнутися до якомога більшої кількості учасників за певний час. Коли вони торкаються до першого гравця, всі інші повинні доторкнутися до того ж місця на своєму тілі і завмерти в такому положенні, поки той, хто ловить не доторкнеться до іншого гравця (до іншої частини його тіла).

### «Залишити м'яч, почувши сигнал»

На розміченій території знаходяться 8 пар. Кожна пара тримається за руки, біля ніг семи пар знаходиться м'яч. Всі пари рухаються по колу і по сигналу тренера залишають свій м'яч і біжать за іншим. Одна з пар залишиться без м'яча і автоматично вибуває з гри. Тепер залишається 7 пар і шість м'ячів на полі. Пара, яка отримує останній м'яч, виграє змагання.

### «Передача м'ячів парами»

На розміченій території знаходяться 8 пар. Кожна пара тримається за руки з м'ячами біля ніг.

Всі пари рухаються навколо своїх м'ячів, окрім пари, в якій немає м'яча (але така пара, також рухається).

Пари міняються м'ячами між собою у вільному порядку. Але одна пара завжди залишається без м'яча.

### «Обман»

Учасники утворюють коло. Один стоїть посередині і тримає м'яч. Ного завдання заманити когось в коло, зробивши вигляд, що кидає йому м'яч. Гравці в колі тримають руки біля тіла. Гравець, який реагує на м'яч, але не отримує його, заробляє штрафні очки або залишає гру.

### «Два кольори» - гра 8 на 8

Гравці діляться на дві команди, які можуть взаємодіяти різними способами:

- М'яч можна кидати лише гравцеві іншого кольору.
- Таке ж завдання, але не можна віддавати м'яч тому самому гравцю.
- Гравець, у якого м'яч, повинен передати його гравцеві, на якого вкаже тренер.
- Всі вказані вище варіанти можна проводити, граючи ногою.
- Те ж завдання, але з 2,3 або 4 м'ячами.

### «Рух на звук»

Гравець із зав'язаними очима пересувається між декількома перешкодами з конусів, намагаючись потрапити в обруч. Інший учасник гри направляє його, плескаючи в долоні. Той гравець, який найшвидше виконає завдання, не перекинувши перешкоди, виграє змагання. Якщо учасник перевертає один з конусів, гра продовжується тільки після того, як конус поставлять на місце.

### «Пошуки із заплющеними очима»

Всі гравці знаходяться на відміченому майданчику.

Один з них із заплющеними очима. Він повинен когось зловити. Як тільки йому це вдасться, гравці міняються місцями. Учасники, які тікають, повинні зваги того гравця, який ловить, і повідомляти його про своє місцезнаходження, щоб йому було легше їх ловити.

### «Зібрати м'ячі»

Гравці із зав'язаними очима повинні зібрати м'ячі в обруч. У них має бути партнер, який їх направлятиме.

Гра може проводитися 2-4 командами, кожній команді видаються 4 м'ячі.

Перша команда, яка виконує завдання, виграє гру.

### «Фіксовані ворога»

Одному з гравців зав'язують очі. По сигналу він б'є по воротах. Його партнер, який знаходиться за межами майданчика, говорить йому, куди бити. Пари грають один проти одного, як і групи.

### «Пересувні ворота»

Гравець повертається спиною до воріт суперника і наносить удар по ним п'ятою певну кількість разів. Його партнер за майданчиком говорить йому, куди бити. Команді противника дозволяється рухати ворога до двох метрів управо і вліво, коли гравець збирається наносити удар. Пари і команди можуть грати один проти одного.

### «Мінне поле»

Гравцям з однієї команди зав'язуються очі. поки інша команда збирає різні предмети в центр майданчика (конуси, обручі тощо). По сигналу гравці із зав'язаним очима ходять по «мінному полю», намагаючись не перевернути предмети (гравцеві дозволяється доторкнутися до них, але він не повинен їх рухати або перевертати). Предмети повинні знаходитися на достатній відстані один від одного, щоб гравці могли вільно пройти між ними. Команда, що збила найменшу кількість предметів, виграє гру.

### Варіанти:

Гра по суті та сама, тільки кожному гравцеві дається ключка, якою він може перевіряти землю, намагаючись уникнути зіткнення з «міною».

Та сама гра, тільки з додатковими гравцями, які підказуватимуть дії. Один або два гравці стоять збоку і попереджають про зіткнення або вказують і гравцям правильний напрямок.

### «Сліпий кучер»

Гравці діляться на трійки з одним гравцем посередині. Зав'яжіть йому очі і тримайте міцно за зап'ястя однією рукою і за верхню частину руки іншою. Проведіть його навколо майданчика обережно, щоб він не натрапив на іншого гравця. Починайте рухатися швидше. Міняйтеся місцями, щоб кожен гравець в парі спробував себе в ролі веденого.

Цю гру також можна проводити в парі.



#### «Вовк і вівця»

В середині зони розмітьте майданчик 2-4 метри шириною. Завдання «вівці» - пробігти через цю розмічену зону і не потрапитися «вовкові». Та «вівця», яку ловить «вовк», стає теж «вовком» і починає з ним разом ганятися за іншими гравцями. Гра продовжується, поки всі «вівці» не стануть «вовками».

#### «Курка, курчата і сокіл»

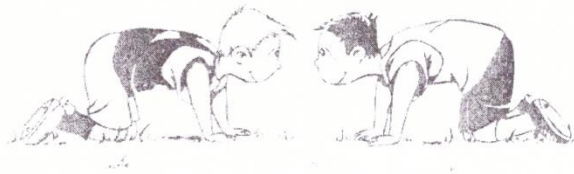
Всі гравці тримають один одного за талію, утворюючи, таким чином, колону (ланцюжок). Перший гравець в ланцюжку - «курка», всі інші - «курчата». Один гравець, який знаходиться поза ланцюжком, - «сокіл». «Сокіл» намагається збити з пантелику «курку» і зловити останнє «курча». «Курка» повинна захищати «курчат» від «сокола», відштовхуючи його руками. «Курча» теж повинне захищатися і тікати, при цьому тягнучи за собою всіх інших. Коли «курча» спіймають, всі міняються ролями.

#### «Ковбої та індіјці»

Діти діляться на рівні групи, вони можуть бути «ковбоями» або «індійцями» (діти самі вибирають, ким хочуть бути). Обидві команди лежать на животі обличчям одна до одної на відстані трьох метрів. У 2 метрах від гравців знаходяться м'ячі (на початку гри можна проводити без м'ячів). Тренер вирішує, коли «ковбої» повинні почати ловити «індійців». По сигналу «ковбой» встає, бере м'ячі і біжить за «індійцями». «Індіјці» повинні тікати з м'ячами і стати за лінію, щоб врятуватися. Спіймані «індійці» стають ковбоями. Гра продовжується, поки не будуть спіймані всі «індійці».

#### Варіант

Тренер кидає гральні кубики між гравцями, поки вони лежать на землі. Якщо випадають парні числа (2, 4 або 6) - «індійці» тікають від «ковбоїв». Якщо непарні числа (1, 3 або 5) - «ковбої» повинні тікати від «індійців».



- У іншому варіанті можна крутити кубики, щоб побачити, до якої команди числа будуть ближчими. Гра починається, щойно кубики зупиняться.

#### Погоня і ведення м'яча

##### Організація:

- Розділіть поле на дві зони однакового розміру (приблизно 10x10 метрів).
- Розділіть гравців на дві команди.
- Кожному гравцеві дається м'яч.
- Одна з команд і один з гравців команди суперника знаходяться в одній з розмічених зон.



Ігри для навчання техніко-тактичних дій

### 1. Гра з номерами

*Завдання:* навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 2 команди по 4 — 7 гравців. *Майданчик:* половина ігрового поля без воріт. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається передавати м'яч партнеру у визначеній

послідовності, щоб одержати очки.

*Правила.* Команди одержують майки різних кольорів з послідовними порядковими номерами. Одна з команд починає гру і може виграти очко, якщо їй вдасться передати м'яч від гравця з номером 1 гравцю з номером 2, від гравця з номером 2 – гравцю з номером 3 і т.д. так, щоб суперник не відібрав м'яч. Передавати м'яч потрібно тільки в такій послідовності. Суперник одержує м'яч після кожного виграного очка або коли йому вдається заволодіти м'ячем, при виході м'яча за бокову лінію і при порушеннях правил гри супротивною командою.

*Варіанти:* 1) той, хто заволодів м'ячем, може негайно ж передати його своєму партнеру, тільки не номеру 1;

2) обмежувати торкання м'яча (від гри без обмежень – до гри з передачами в одне торкання).

*Вказівка:* для гри з опікою доцільні такі угруповання: 1 проти 1, 2 проти 2 і т.д. (цим запобігається скупчення навколо гравця).

### 2. Гра з капітанами

*Завдання:* навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 2 команди по 4-6 гравців. *Майданчик:* половина ігрового поля. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Команди вибирають своїх капітанів. Очко одержують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

*Правила.* Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника прагне перешкодити цьому. Вона одержує м'яч, коли заволодіє ним, а також при виході м'яча за бокову лінію і після того, як супернику вдасться одержати очко. По закінченні визначеного часу в зв'язку з тим, що капітанам доводиться бігати більше всього, їх заміняють іншими гравцями.

*Варіанти:* команда, котра одержала очко, залишає в себе м'яч і продовжує і гру.

*Вказівка:* капітан кожної команди повинен чітко вирізнятися – для цього він повинен носити шапочку, пов'язку на рукаві і т.н.

### 3. Три проти одного

*Завдання:* навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 4 гравці (3 проти 1). *Майданчик:* 10 x 10 м. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Три гравці з м'ячем за допомогою правильного виходу на вільне місце повинні утримувати м'яч, який намагається відібрати гравець захисту.

*Правила.* Гра починається передачею м'яча один одному. Передачі перериваються, якщо гравець захисту торкнеться м'яча, якщо м'яч викотиться в аут чи пролетить високо над захисниками. Тоді він міняється місцем з тим, хто грав з м'ячем останнім.

*Варіанти:* обмежується кількість торкань м'яча — від довільно частих до гри з передачами в одне торкання.

*Вказівки.* Вихід на вільне місце виконаний правильно, якщо обидва партнери без м'яча не опинилися в зоні опіки захисника і якщо гравець з м'ячем завжди має два напрямки для передачі. Якщо гравці менш треновані, вправу рекомендується проводити на полі великих розмірів (20 x 20 м).

### 4. Чотири проти двох

*Завдання:* навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 6 гравців (4 проти 2). *Майданчик:* 25 x 25 м. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Чотири гравці з м'ячем повинні утримувати його, правильно виходячи

на вільне місце. Обидва захисники намагаються відібрати м'яч.

*Правила.* Ті, хто володіють м'ячем, розігрують м'яч. Гра переривається лише в тому випадку, якщо захисник торкнеться м'яча чи він викотиться в аут. При поновленні гри замінюється той, хто останній грав м'ячем (чи по черзі).

*Варіанти:* 1) передача з довільною кількістю торкань м'яча;

2) передача з двома торканнями м'яча;

3) гра з передачами в одне торкання.

*Вказівки.* Вихід на вільне місце вважається правильним, якщо гравець з м'ячем одержує три напрямки для передачі. Для добре підготовлених майданчик може бути обмежений кутом поля 16,5 x 15 м.

## 5. Два проти одного

*Завдання:* навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 3 гравці (2 проти 1). *Майданчик:* кут ігрового поля 16,5x15 м. *Тривалість:* з інтервалами до чотирьох ігор по 5 хв. і перервами до трьох хвилин.

*Мета.* Обидва гравці з м'ячем, виходячи на вільне місце за спиною захисника, повинні по можливості довше утримувати м'яч, застосовуючи ведення й обманні маневри. Захисник намагається відібрати м'яч, займаючи правильну позицію.

*Правила.* Обидва гравці передають один одному м'яч доти, поки до нього не торкнеться захисник. Потім відбувається заміна того, хто грав м'ячем останній. Те ж саме, якщо м'яч викочується в аут. Дозволено високу передачу.

*Варіанти:* захисник замінюється лише в тому випадку, якщо він відібрав м'яч; при торканні м'яча захисником двом іншим гравцям дозволяється продовжити гру.

*Вказівки.* Час навантаження і відпочинку слід пристосувати до тренуваності і працездатності гравців.

#### 6. Гра у знаходженні позиції для удару по воротах

*Завдання:* навчати виходу на вільне місце для удару по воротах.

*Учасники:* 10 гравців (5 проти 5). *Майданчик:* біля штрафного майданчика відмічають ще один майданчик і встановлюють допоміжні ворота.

*Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Обидві команди, передаючи м'яч чи застосовуючи ведення, намагаються знайти в суперника слабке місце, через яке можна пробити по воротах.

*Правила.* Одна з команд починає. Якщо вона забиває м'яч, їй дозволяється утримати його і продовжувати гру.

*Варіанти:* визначається кількість торкань м'яча.

*Вказівки.* Ширину воріт установлювати з огляду на уміння гравців.

#### 7. Зі зміною флангів

*Завдання:* навчати зміни флангів. *Учасники:* 2 команди по 8 гравців.

*Майданчик:* футбольне поле з подовжніми лініями від одного штрафного майданчика до іншого і двома розміченими кутами футбольного поля по діагоналі. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* На кожному полі четверо грають проти трьох. Четверо нападають і, щоб одержати очко, повинні передати м'яч своєму партнеру в куті ігрового поля, змінюючи фланг. Інші троє захищаються.

*Правила.* Очко зараховується, якщо м'яч попадає в кут футбольного поля низом. Інша команда одержує м'яч після кожної зміни флангу і коли їй вдається заволодіти ним. М'ячі, котрі вийшли за бокову лінію, вкидають.

Порушення караються штрафними ударами. Гравців у кутах поля по закінченні визначеного часу замінюють.

*Варіанти:* 1) розширити ігрові поля у бік центру для полегшення флангів;

2) щоб уникнути втрат на очікування, на кожному полі грають своїм м'ячем. У цьому випадку потрібно два судді.

#### 8. Гра на троє воріт

*Завдання:* навчати периферійного бачення. *Учасники:* 2 команди по 8 гравців і один загальний воротар. *Майданчик:* половина футбольного поля; крім звичайних воріт з боків, двоє воріт для малих полів. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Команда атакує, щоб забити м'яч в одні з трьох воріт. При втраті м'яча вона переходить до захисту своїх воріт.

*Правила.* М'ячі можна забивати в будь-які з воріт. У звичайних воротах стоїть воротар; ворота для малих полів повинні захищати без допомоги рук.

*Варіанти:* 1) варіювати кількість торкань м'яча чи час, протягом якого треба забити м'яч;

2) за командою тренера негайно ж відбувається зміна атакованих воріт;

3) м'ячі, забиті головою, оцінюються подвійно.

*Вказівка:* відповідно до цільової установки для кожної з команд можна вводити обмеження правил.