

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Ігровий метод у техніко-тактичній підготовці футболістів 9-10 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Овчаренко Богдан Віталійович
Керівник: к.п.н., доцент Пономарьов В.О.
Рецензент: к.п.н., доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

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

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Овчаренку Богдану Віталійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Ігровий метод у техніко-тактичній підготовці футболістів 9-10 років»
керівник роботи (проекту) к.пед.н., доцент Пономарьов В.О.
затверджені наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2020 року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментальне обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років із застосуванням ігрових засобів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Розробити методику техніко-тактичної підготовки юних футболістів на основі використання ігрових засобів. Дослідити динаміку показників фізичного розвитку, фізичної, технічної та тактичної підготовленості юних футболістів. Експериментально апробувати ефективність методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів..
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

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

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р. - жовтень 2019 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **Б.В. Овчаренко**
(підпис) (ініціали та прізвище)

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

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Основи початкового навчання в підготовці футбольного резерву...	10
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 8-10 років	12
1.3 Методики навчання та тренування юних футболістів	18
2 Завдання, методи і організація дослідження	23
2.1 Завдання дослідження	23
2.2 Методи дослідження	23
2.3 Організація дослідження	29
3 Результати дослідження	31
Висновки	41
Перелік посилань	44

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 50 сторінок, 5 таблиць, 2 рисунка, 66 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – процес спортивного тренування юних футболістів у дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Мета дослідження – експериментальне обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років із застосуванням ігрових засобів.

У роботі застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення та аналіз педагогічного досвіду побудови навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; методи функціональної діагностики (спірометрія; проба Штанге; проба Генчі); тестування рівня фізичної підготовленості; тестування техніко-тактичної підготовленості; методи математичної статистики.

Відмінною особливістю розробленої методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів є розширене використання ігрових засобів, при цьому провідними методами навчання є ігровий, змагальний, сполучений і метод моделювання.

Використання розробленої методики підготовки юних футболістів сприяє прискореному і більш успішному розвитку у них фізичних якостей спритності, витривалості, швидкості і швидкісно-силових якостей.

Реалізація експериментальної методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів сприяла значному зростанню результативності та ефективності їх техніко-тактичних дій, що дозволило поліпшити результати змагальної діяльності.

ФУТБОЛ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, ІГРОВИЙ МЕТОД, ПІДГОТОВКА, ТЕСТУВАННЯ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Qualification work – 50 pages, 5 Tables, 2 figures, 66 literary sources.

The object of research is the process of sports training of young football players in children's and youth sports institutions.

The purpose of the study is to experimentally substantiate the methodology of technical and tactical training of football players aged 9-10 years using Game Tools.

The following methods were used in the work: analysis and generalization of scientific and methodological literature; study and analysis of pedagogical experience of building an educational and training process in groups of initial training; pedagogical experiment; pedagogical observations; methods of functional diagnostics (spirometry; barbell test; Genchi test); testing the level of physical fitness; testing of technical and tactical readiness; methods of Mathematical Statistics.

A distinctive feature of the developed methodology of technical and tactical training of young football players is the expanded use of Game Tools, while the leading training methods are game, competitive, combined and modeling methods.

The use of the developed method of training young football players contributes to the accelerated and more successful development of their physical qualities of agility, endurance, speed and speed and strength qualities.

The implementation of the experimental methodology of technical and tactical training of young football players contributed to a significant increase in the effectiveness and efficiency of their technical and tactical actions, which made it possible to improve the results of competitive activities.

FOOTBALL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING, GAME METHOD, TRAINING, TESTING, PHYSICAL QUALITIES, PHYSICAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

ДТ – довжина тіла;

МТ – маса тіла;

ЖЄЛ – життєва ємність легенів;

ЖІ – життєвий Індекс;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ЗД – змагальна діяльність;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ТТД – техніко-тактичні дії;

ТТП – техніко-тактична підготовка;

НТЗ – навчально-тренувальне заняття;

НТП – навчально-тренувальний процес;

ЦНС – центральна нервова система;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група.

ВСТУП

Проблема підготовки спортивного резерву у футболі зачіпає широке коло організаційних, методичних і наукових питань, тісно пов'язаних з подальшими спортивними результатами на рівні клубних і збірних команд. В даний час відчувається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про деяке зниження ефективності роботи системи підготовки спортивного резерву, а, отже, і якості професійної майстерності тренерів, які працюють з групами початкової підготовки.

На думку фахівців, особливу увагу необхідно приділяти дітям груп початкової підготовки при формуванні у них основ футбольної майстерності.

Сьогодні складніше залучати дітей до занять футболом, оскільки значно зріс їх інтерес до інших видів спорту, негативно позначається надмірне захоплення телебаченням і комп'ютерними іграми. Практично зник дворовий футбол, який сприяв формуванню навичок гри, необхідних для подальшої спортивної підготовки в футбольних школах і клубах.

Аналізуючи зміст тренувального процесу юних футболістів в роботах ряду авторів, слід відзначити протиріччя між застосовуваними методами і засобами і відсутністю оцінки інтегрального показника якості гри. Так, одні фахівці стверджують про необхідність початкового навчання технічним прийомам з подальшим об'єднанням їх в грі. Інші вважають, що навчання важливо направляти на розвиток провідних фізичних якостей.

Актуальність роботи полягає в тому, що прогрес вітчизняного футболу асоціюється з якістю підготовки спортивного резерву, основу якого складають науково обґрунтовані розробки, застосування яких сприяє вдосконаленню подальшої спортивної діяльності футболістів.

Мета дослідження – експериментальне обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років із застосуванням ігрових засобів.

Об'єкт дослідження – процес спортивного тренування юних футболістів у дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Предмет дослідження – футболісти групи початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Основи початкового навчання в підготовці футбольного резерву

Необхідною умовою економічного і соціального розвитку країни є високий рівень здоров'я нації, досягнення якого пов'язане з поширенням фізичної культури і спорту серед населення і, зокрема серед дітей і підлітків.

У вихованні підростаючого покоління заняття футболом є засобом розвитку і способом передачі основ здорового способу життя. Цей напрямок в закладах освіти є перспективним, тому що футбол – це доступний і масовий вид спорту. Крім того, в різних навчально-спортивних закладах проводиться цілеспрямоване навчання та вдосконалення підготовки юних футболістів на професійній основі. Щороку аматорські та професійні команди поповнюються вихованцями різних футбольних клубів і шкіл. Однак, незважаючи на популярність гри, роботу численних навчально-спортивних установ і професійних клубів, якісна підготовленість все ще недостатня.

Футбол перейшов від інтенсивного шляху розвитку до екстенсивного. Його подальший розвиток висуває більш високі вимоги до рівня підготовленості спортсменів [44, 45, 57].

Підвищення рівня майстерності футболістів знаходиться в прямій залежності від методично обґрунтованого планування і реалізації головних завдань в дитячому та юнацькому футболі. У старшому віці і в командах майстрів складніше виправляти недоліки в техніко-тактичній підготовленості гравців, тому, чим ефективніше процес навчання дітей, підлітків і юнаків, тим імовірніше досягнення високих результатів.

Футбол – гра зі складною технікою рухів і дій. Однією з важливих завдань гравця є вміння поводитися з м'ячем ногами, в той час як більшість життєво-побутових дій виконується руками. Цим і пояснюється складність навчання елементам футболу.

У процесі освоєння техніко-тактичних дій юний футболіст повинен вирішувати рухові завдання переважно в ігрових умовах, в сполученні з розвитком орієнтування, фізичних якостей і в умовах взаємодії з партнерами і протидії супернику.

Першочерговими завданнями на етапі початкової підготовки є формування стійкої мотивації до занять футболом, навчання рухливим іграм і основним техніко-тактичним прийомам, досягнення позитивної динаміки показників фізичного розвитку і фізичних якостей дітей. Тому в навчально-тренувальному процесі вельми важлива постановка конкретних завдань навчання:

- вміння грати в різні рухливі і спортивні ігри;
- оволодіння основними технічними прийомами футболу (ведення і передачі м'яча, удар у ворота та ін.);
- формування основних фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, швидкісно-силові, гнучкість та ін.);
- розвиток психічних властивостей і процесів особистості (працьовитість, увага, пам'ять, реакції на м'яч, що летить, на дії суперників і партнерів);
- теоретична підготовка (створення уявлення у дітей про гру в футбол, про навчально-тренувальному процесі, про вольові якості та ін.).

У роботі з юними футболістами груп початкової підготовки слід неухильно і систематично застосовувати доступні засоби ігрового змісту, використовувати індивідуальний підхід і, що особливо важливо, об'єктивно оцінювати досягнення.

На цьому етапі виключається періодизація навчально-тренувального процесу, а заняття проводяться як єдиний підготовчий період без спеціальної підготовки до змагальних ігор (продовження навчального процесу).

При навчанні основ техніко-тактичних дій необхідно керуватися методикою послідовного їх формування. Перш за все, це ознайомлення юних

футболістів з прийомами гри, їх розучування і початкове вдосконалення при використанні методичних принципів «від головного – до другорядного», «від простого – до складного», «від відомого – до невідомого» та ігрових змагальних вправ [20, 34].

Організаційні завдання пов'язані із завданнями навчання і включають в себе на даному етапі:

- комплектування навчальних груп;
- оволодіння вмінням грати в рухливі ігри, міні-футбол;
- змагання у вправах з м'ячем;
- участь в естафетах;
- освоєння основних техніко-тактичних дій.

Все це дозволяє підвищити рівень як техніко-тактичної, ігрової, так і фізичної підготовленості хлопців, а також їх функціональні можливості.

Не менш важливими приватними завданнями в навчально-тренувальному процесі є поліпшення організації самого тренування, створення динаміки виконання техніко-тактичних вправ при творчому підході до методики реалізації застосовуваних засобів. У заняттях [62], більшість тренерів упускають головні деталі навчання техніко-тактичним діям, а саме: виконання прийомів не на місці, а в русі, по можливості в стрибках, при пасивному і активному опорі суперника для закріплення розучених дій в ігрових умовах.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 8-10 років.

В організації занять з юними футболістами і в виховній роботі, а також при підборі засобів і методів навчання для визначення ступеня навантажень обов'язковим є врахування вікових особливостей організму дітей.

Організм дітей багато в чому відрізняється від організму дорослих. Проявляються ці відмінності в особливостях будови і функцій окремих органів і фізіологічних систем. Діти знаходяться в стані безперервного

зростання і розвитку. Нерівномірність розвитку проявляється періодами прискореного і уповільненого зростання і формування організму людини. Поняття «зростання» відображає кількісні зміни, наприклад, довжини і маси тіла, що супроводжуються значним підвищенням інтенсивності енергетичних і обмінних процесів. Поняття «формування» означає і якісні перетворення окремих тканин, органів і систем, що характеризують біологічну зрілість організму [58, 59].

Морфологічний розвиток нервової системи дітей активно відбувається в молодшому шкільному віці. Але функціональні показники нервової системи ще далекі від досконалості. Сила і врівноваженість нервових процесів відносно невеликі, що при інтенсивних тренуваннях може призводити до значного виснаження клітин кори головного мозку і швидкого стомлення [1, 4, 12].

Роль центральної нервової системи в забезпеченні цілісного функціонування організму і його взаємодії з зовнішнім світом визначає необхідність і важливість виявлення тих специфічних особливостей морфофункціональної зрілості цієї системи, які, будучи надійною характеристикою функціональних можливостей мозку дитини, разом з тим можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих методів навчання.

Велика збудливість і реактивність, висока пластичність нервової системи сприяють успішному засвоєнню дітьми 8-10 років рухових навичок. Цим можна пояснити, що діти молодшого шкільного віку порівняно легко опановують технічно складні формами рухів. Особливістю нервової системи дітей 8-10 років є те, що умовні рефлекси, вироблені в цьому віці, закріплюються особливо міцно і зберігаються тривалий час.

Накопичені до теперішнього часу морфологічні та функціональні дані свідчать про те, що у дітей до 6 років відбувається перебудова функціональної організації мозкових структур, що визначають такі важливі

психологічні функції, як увага і сприйняття, збільшуються можливості навчання довільних рухових дій [7, 15, 23, 34].

Аналітична діяльність дітей молодшого шкільного віку розвивається від наочно-дієвого до абстрактно-розумового аналізу; від аналізу окремого предмета, явища до аналізу зв'язків і відносин між предметами і явищами. Останнє – необхідна передумова розуміння молодшими школярами явищ навколишньої дійсності [16, 49].

Залози внутрішньої секреції відіграють важливу роль в процесах росту і розвитку, в адаптивних реакціях дітей. У молодшому шкільному віці відзначається посилення активності гіпофіза, шишкоподібної і щитовидної залоз, надниркових залоз. Ці особливості знаходять своє відображення у високій пластичності організму, вдосконаленні механізмів гомеостазу.

У молодшому шкільному віці відбувається подальший морфологічний розвиток серця і кровоносних судин, удосконалюється регуляція серцево-судинної системи. Артерії у дітей відносно широкі і розвинені сильніше, ніж вени. Відносно більше, ніж у дорослих, і просвіт капілярної мережі. Однак співвідношення між об'ємом серця і діаметром великих судин до 11–12 років залишається постійним. Подібна особливість морфологічної будови кровоносних судин є однією з причин порівняно низького тиску [65].

Частота серцевих скорочень в 8-9 років – 78–90 і в 10–12 – 74–80 ударів в хвилину. Важливим показником, що безпосередньо характеризує функціональний стан серця, є обсяг крові, що викидається в судини в систолу (серцевий викид). З віком цей показник збільшується: серцевий викид крові дорівнює в 8–9 років 30–40 мл, в 10-11 років – 35–45 мл. Вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи виражений більше, ніж парасимпатичного. У дітей 8-10 років відносно невелика скорочувальна здатність міокарда, малоекономічна діяльність серця, невеликий його функціональний резерв. Низькі величини серцевого викиду і артеріального тиску в поєднанні зі значною частотою серцевих скорочень обумовлюють

значну напруженість функції кровообіг у дітей молодшого шкільного віку, особливо при виконанні фізичних навантажень [15, 24].

Величина серцевого викиду крові у дітей молодшого шкільного віку підвищується при інтенсивній роботі до 70 мл, хвилинний обсяг крові досягає 13-15 л/хв, при цьому частота серцевих скорочень може підвищуватися до 240 уд/хв і більше.

Важливою особливістю регіонарного кровообігу є збільшення ЧСС, систолічного і хвилинного об'єму кровотоку при роботі ногами, ніж при роботі руками. При цьому робота руками більшою мірою викликає підвищення ЧСС, а робота ногами – систолічного об'єму крові [33, 37].

Слід зазначити ряд особливостей системи дихання у дітей 8-10 років. Довжина гортані у дітей щодо довжини тіла і тулуба більше, ніж у дорослих. З віком у дітей стає меншою частота дихальних рухів, збільшуються життєва ємність легенів, дихальний обсяг і хвилинний обсяг дихання. Подібні зміни функції дихання виникають завдяки збільшенню об'єму грудної клітини і легенів, а також у зв'язку з перебудовою і вдосконаленням регуляції дихання [13, 26, 36].

У процесі росту і розвитку у дітей молодшого шкільного віку відбувається закономірна зміна структурних і функціональних особливостей м'язів. Зі збільшенням м'язових волокон змінюється співвідношення м'язового і з'єднувального компонентів, збільшуються діаметр і довжина м'язів. Розвиток м'язів відбувається нерівномірно: спочатку – головним чином великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу; в більш пізні терміни – дрібні м'язи. При цьому силові показники розгиначів вище, ніж аналогічні показники згиначів [5, 26].

У молодших школярів триває окостеніння скелета, зокрема завершується окостеніння фаланг пальців. Суглоби у дітей цього віку містять велику кількість хрящової тканини.

Тренувальні навантаження, які отримують юні спортсмени, віддзеркалюються на ході біологічного розвитку дітей, вносячи в нього певні

зміни. Порівняльний аналіз школярів, які не займаються спортом, і футболістів 10-14 років по ряду морфологічних ознак був проведений О.Б. Севостьяновою і показав, що довжина і маса тіла більше у футболістів, причому найбільша різниця спостерігається в 10 років [16]. Ефективність застосовуваних ТТД тісно пов'язана зі здатністю керувати своїми рухами. Вивчення здібностей психомоторних функцій, обумовлених віком гравця, має важливе значення при їх відборі в спортивні школи і в подальшій підготовці.

У багатьох дослідженнях простежується концепція першочергово розвитку психомоторики дітей як фактору підвищення базових умінь і навичок у багатьох видах діяльності, в тому числі і спортивної [5, 9, 17, 15, 37].

Систематичні заняття футболом сприяють зміцненню організму людини, підвищенню рівня його фізичного розвитку і працездатності, поліпшенню пристосованості до фізичних навантажень, прискоренню процесів відновлення. Це супроводжується морфофункціональною перебудовою основних систем організму, значним розширенням їх функціональних можливостей, удосконаленням регуляторних механізмів, збільшенням діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій, підвищенням опірності організму до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища. В результаті систематичних тренувань у футболістів збільшується запас енергетичних речовин і активних ферментів в організмі і вдосконалюється здатність до швидшого їх використання при м'язових навантаженнях [7, 32, 51].

Роль центральної нервової системи в забезпеченні цілісного функціонування організму і його взаємодії з зовнішнім світом визначає необхідність і важливість виявлення тих специфічних особливостей морфофункціональної зрілості цієї системи, які, будучи надійною характеристикою функціональних можливостей мозку дитини, разом з тим

можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих методів навчання.

Велика збудливість і реактивність, висока пластичність нервової системи сприяють успішному засвоєнню дітьми 8-10 років рухових навичок. Цим можна пояснити, що діти молодшого шкільного віку порівняно легко опановують технічно складні формами рухів. Особливістю нервової системи дітей 8-10 років є те, що умовні рефлекси, вироблені в цьому віці, закріплюються особливо міцно і зберігаються тривалий час.

Накопичені до теперішнього часу морфологічні та функціональні дані свідчать про те, що у дітей до 6 років відбувається перебудова функціональної організації мозкових структур, що визначають такі важливі психологічні функції, як увага і сприйняття, збільшуються можливості навчання довільних рухових дій [7, 15, 23, 34].

Розуміння того, що різна рухова активність дітей (рухові і спортивні ігри, міні-футбол) є умовою, стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер, визначають очевидну необхідність наукової розробки питань навчально-тренувального процесу і фізичного виховання дітей і підлітків.

1.3 Методики навчання та тренування юних футболістів

Змагальна діяльність передбачає безпосередню демонстрацію можливостей футболіста відповідно до правил, оцінку і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Змагання також є засобом відбору і підготовки спортсменів, пізнання їх реальних можливостей.

У спортивних іграх ЗД отримала визнання як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена [19, 28, 54]. Відсутність даного методологічного підходу в дитячо-юнацькому футболі обмежувала можливості подальшої оптимізації підготовки спортивного резерву.

В своїй роботі А. П. Золотарьов, встановив домінантні показники, від яких залежить певною мірою рівень спортивної майстерності футболістів 8–9 років. В першу чергу, показники маси тіла, фізичної працездатності, максимальної швидкості бігу, час складної рухової реакції, рівень швидкісно-силових якостей і ступінь комплексного прояву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем в специфічних складнокоординаційних ігрових умовах. У структурі ЗД у юних футболістів даного віку відзначений високий рівень залежності спортивної майстерності від обсягу і ефективності таких ТТД, як короткі і середні передачі м'яча вперед, ведення м'яча і обіграш суперника за допомогою обведення, відбір м'яча і єдиноборств. При цьому, як вказує автор, кількісні параметри ЗД на 47,3% залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів, а якісні – на 52,1% обумовлені рівнем координаційних здібностей і швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи дані В.В. Суворова, виявляється в його наслідуваннях чимало спільних поглядів з поглядами А. П. Золотарьова при вивченні змагальної діяльності юних футболістів. Так, наприклад єдиною виявилася думка, що в період початкової підготовки змагальна і тренувальна різнобічність техніки і тактики не роблять істотного впливу на рівень підготовленості юних спортсменів [6, 18].

Зміст багаторічного процесу спортивної підготовки юних футболістів не може залишатися без змін, потрібні істотні корекції з урахуванням віку займаються, темпів фізичного розвитку і навчання техніко-тактичним діям.

Пошук оптимальних засобів навчання в розвитку окремо взятого для експериментальної перевірки, рухової якості відзначені роботи авторів 80-х років ХХ-го століття.

Істотним досягненням у пошуку нових підходів до навчання юних футболістів є робота А.В. Петухова [47], в якій показано, як використання методу індивідуальної підготовки впливає на досягнення високого рівня ефективності виконання техніко-тактичних дій.

Середина 90-х років минулого століття відзначається спробами зіставити рівень науково-методичних досягнень вітчизняних і зарубіжних фахівців і вчених. У контексті сучасного розвитку футболу помітним внеском у спортивну науку з'явилися робота А.П. Золотарьова, де показані структура і зміст процесу багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі, їх змагальної діяльності. До подібної за рівнем роботи можна віднести дослідження А. А. Сучиліна, що розглядають численні питання теоретико-методологічних основ з побудовою науково обґрунтованою системою підготовки юних футболістів [6; 19].

Більшість робіт охоплюють вік спортсменів від 11 до 17 років. Лише невелика кількість робіт висвітлює проблеми початкового навчання і містить розробки нових методик в групах початкової підготовки [8, 10, 13, 23].

Недостатня увага до проблем підготовки юних футболістів в науково-методичній літературі викликає значний інтерес у фахівців і вчених до розробки таких питань, як навчання ТТД в модельованих ігрових умовах, вікові аспекти спеціальної психологічної підготовки та змагальної діяльності в малих складах.

На підставі аналізу літературних джерел та узагальнення досвіду тренерів можна констатувати, що методика підготовки футболістів в країні багато в чому залишилася в рамках традицій минулих років [195].

Досить спірним моментом є раннє визначення ігрового амплуа і початку офіційних ігор з 8–9-річного віку. Форсування навчання і «натаскування» дітей на змагальні ігри показують, що така методика призводить до надмірного напруження систем і виснаження психофізіологічних ресурсів дитячого організму, що проявляється в подальшому в погіршенні здоров'я, зниженні мотивації і, як наслідок, ранній відхід дітей з футболу [12, 18, 19, 20].

Існують різні думки фахівців і тренерів про пріоритетність навчання техніко-тактичним діям і про обсяги ігрових і неігрових засобів у підготовці 8–10-річних футболістів. Так, одні стверджують, що необхідно спочатку

навчити дитину техніці гри різними вправами, щоб потім, «збираючи» всі прийоми, об'єднати їх в гру [10, 11, 42, 53].

Інші вважають, що необхідно акцентувати увагу на розвитку провідних фізичних якостей, при цьому фізична підготовка займає значне місце в обсязі засобів підготовки, витісняючи ігрові та техніко-тактичні з навчально-тренувального процесу [14, 31, 36].

Комплексним завданням є оптимізація процесу підготовки спортивного резерву: як зробити більше і краще за менший час? Слід готувати в команду майстрів не двох вихованців, а більше, при цьому рівень підготовленості випускників футбольних шкіл повинен порівнюватися з модельними характеристиками кращих футболістів даного віку в ігровій змагальній діяльності.

Таким чином, підводячи підсумки огляду наукової літератури можна зазначити, що етап початкової підготовки відіграє визначальну роль у багаторічній системі формування майстерності футболістів. Його завдання полягають в необхідності виховання стійкої мотивації до занять футболом, в створенні широкого «рухового фонду», в навчанні основ техніко-тактичних дій, що сприяє психомоторному розвитку дітей і вмінню грати в футбол в різних складах. При цьому одним головними особливостями побудови навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки є універсальність поставлених завдань, доступність і різноманіття засобів ігрового змісту, індивідуалізований підхід до кожної дитини і об'єктивна оцінка його можливостей.

Концепція навчання у футболі базується на основі послідовного аналізу змісту гри та пізнання об'єктивних законів її змін. У концептуальних напрямках навчання юних футболістів в різних країнах світу значне місце відведено осмисленню техніко-тактичної підготовки гравців, яка об'єднує всі сторони ігрової діяльності, що відповідає законам гри в футбол і практичному проявленню творчих здібностей. Останнім часом відповідно до даних концепції, підвищена увага приділялася цілеспрямованому

використанню ігрових вправ, підготовчих ігор і ігрових форм малого футболу.

В організації занять з юними футболістами, при підборі засобів і методів їх навчання, а також при визначенні ступеня навантажень на них повинні враховуватися вікові особливості зростаючого організму дитини.

Недооцінка багатьма фахівцями психологічної підготовки позначається надалі як на навчально-тренувальному процесі, так і на участі юних футболістів у змаганнях.

Аналіз і зіставлення літературних даних з питання найбільш важливих психічних якостей для спортивної діяльності футболістів дозволяють виявити наступні найважливіші напрямки розвитку, а в комплексі і вдосконалювати психічні якості і процеси в тренуванні юних футболістів: підвищення швидкості реагування, розвиток спеціалізованих сприйняття і відчуттів, розвиток властивостей уваги, оптимізація емоційних станів, підвищення вестибулярної стійкості, виховання вольових якостей. Вся сукупність впливів в рамках психологічної підготовки футболістів розглядається в єдності п'яти її основних компонентів: психомоторної, інтелектуальної, емоційної, вольової підготовки, розвитку компетентності особистості.

Необхідна ефективна система педагогічного контролю та обліку показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості та фізичного розвитку юних футболістів у процесі їх спортивного тренування. Так, облік показників спортивного тренування дає можливість тренеру перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу спортивної підготовки, виявити більш ефективний шлях до підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за рівнями різних сторін підготовленості футболістів, динамікою спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я і т.д. аналіз даних обліку дає можливість не тільки контролювати, але і, активно втручаючись в

навчально-тренувальний процес, удосконалювати його, використовуючи різні моделі тренувальних занять.

На підставі аналізу літературних джерел і узагальнення досвіду тренерів можна констатувати, що методика підготовки футболістів в країні багато в чому залишилася в рамках традицій минулих років.

Багаторічні педагогічні спостереження за футболістами різних вікових груп підтверджують, що недоліки і упущення існують. Все це-наслідок відсутності системного підходу до змісту і методики формування передумов техніко-тактичної майстерності, а також пріоритет засобів, узятих з дорослого футболу, і, що ще гірше, з програм закордонних шкіл, механічно перенесених в наші Умови роботи. Відсутність у багатьох вправах ігрових завдань призводить до закріплення техніко-тактичних дій в простих умовах, що викликає в подальшому значні труднощі в прийнятті рішень і виконанні їх в змаганні.

Оптимізація процесу спортивної підготовки юних футболістів є пріоритетним напрямком. Для цього необхідне створення і по-наступне застосування сучасних методик навчання техніко-тактичним діям юних футболістів груп початкової підготовки; при цьому особлива роль відводиться моделюванню ігрових засобів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – експериментальне обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років із застосуванням ігрових засобів.

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

- 1 Здійснити аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми техніко-тактичної підготовки футболістів груп початкової підготовки
2. Розробити методику техніко-тактичної підготовки юних футболістів на основі використання ігрових засобів.
3. Дослідити динаміку показників фізичного розвитку, фізичної, технічної та тактичної підготовленості юних футболістів
4. Експериментально апробувати ефективність методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

2.2 Методи дослідження.

У роботі застосовувалися такі методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
2. Вивчення та аналіз педагогічного досвіду побудови навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки;
3. Педагогічний експеримент;
4. Педагогічні спостереження;
5. Методи функціональної діагностики (спірометрія; проба Штанге; проба Генчі);
6. Тестування рівня фізичної підготовленості;

7. Тестування техніко-тактичної підготовленості;
8. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

З метою вивчення шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки вивчалася науково-методична література вітчизняних та зарубіжних авторів.

Аналіз понад 60 джерел науково-методичної літератури дозволив визначити основні напрямки у вирішенні ряду питань з вивчення проблеми, сформулювати уявлення про стан питання, узагальнити дані фахівців і їх експериментальні результати і крім цього, встановити протиріччя, що дозволили визначити тему дослідження, мета і завдання.

Вивчення та аналіз педагогічного досвіду побудови навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки

З метою узагальнення практичного досвіду підготовки спортивного резерву проаналізовано структуру та зміст навчально-тренувального процесу в різних навчально-спортивних закладах країни. Для аналізу використано тренувальні плани, таблиці змагань і т.д. Проводився статистичний аналіз варіантів побудови навчально-тренувального заняття.

Педагогічний експеримент

У дослідженні взяло участь 30 осіб, з них 15 – займалися за навчальною програмою (традиційною методикою), 15 – за експериментальною методикою.

Дослідження проводилося на спортивній базі футбольного клубу «Дизеліст», місто Токмак в період з березня 2018 по жовтень 2020 року.

Соматометрія

Маса тіла (МТ) вимірювалася з по-міццю підлогових медичних ваг з точністю до 50 г (0,05 кг), довжина тіла (ДП) –ростоміром з точністю до 0,5 см.

Спірометрія

Визначали життєву ємність легень (ЖЕЛ) з використанням водяного спірометра з точністю до 50 мл.

Оцінку стану дихальної системи та антигіпоксичної стійкості організму проводили за результатами функціональних проб Штанге, Генчі.

Проба Штанге – затримка дихання на вдиху.

У положенні стоячи (сидячи) випробуваний виробляє вдих, потім глибокий видих і знову вдих (80-90% від максимального) і затримує дихання. Реєструється час затримки дихання з точністю до 0,1 секунди.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху.

У положенні стоячи (сидячи) випробуваний робить видих, потім глибокий вдих і знову видих (80 – 90% від максимального) і затримує дихання. Відзначається час затримки дихання з точністю до 0,1 секунди.

Тестування рівня фізичної підготовленості

Вибір контрольних вправ здійснювався відповідно до навчальної програми з футболу. При відборі тестів ми виходили з того, що вони повинні виконувати не тільки контрольні функції, а й органічно вписуватися в тренувальний процес.

Тестування проводилося після стандартної розминки (15 хвилин) і включало наступні вправи:

1. Стрибок у довжину з місця, см.

Стрибок виконувався від лінії поштовхом двох ніг і з приземленням в яму з піском. Вимірювалася відстань від стартової лінії до крайньої задньої точки місця приземлення. Давалося 3 спроби. Точність вимірювання становила 0,1 см. Тест характеризує швидко-силові якості нижніх кінцівок.

2. Біг 30 метрів з високого старту, с.

Секундомір включався по першому руху спортсмена. Фініш фіксувався за загальноприйнятими правилами. Давалися 2 спроби, враховувався результат. Точність вимірювання становила 0,1 с. Тест характеризує швидкісні і швидко-силові якості.

3. Біг 300 метрів з високого старту, с. Точність вимірювання складала 0,1 с. У дітей 8-10 років тест характеризує загальну витривалість.

4. Біг по ламаній кривій 30 м, с. Точність вимірювання становила до 0,1 с. Тест проводився на футбольному полі (рисунок 2.1).

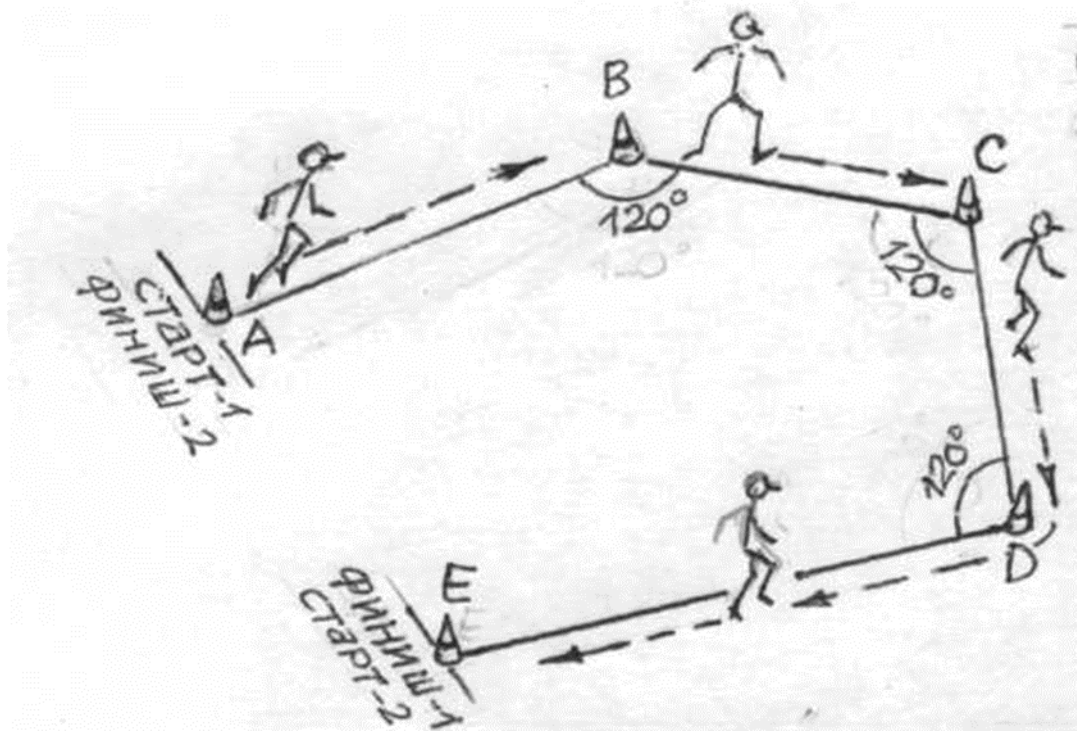


Рисунок 2.1. Схема проведення тесту «Біг по ламаній кривій на дистанції 30 м».

Перша спроба – старт зліва направо обличчям вперед, лівим боком (приставними кроками) вперед, потім – правим боком (приставними кроками) вперед, далі – фініш спиною вперед. Час фіксувався секундоміром і заносився в протокол. Через 5 хв відпочинку юні футболісти виконували другу спробу, стартуючи праворуч, і переміщаючись в тій же послідовності. Враховувався найкращий час з двох спроб. Тест характеризує фізичну якість спритності і роботу ніг.

Тестування спеціальної підготовленості (техніко-тактичної) включало в себе:

1. Ведення м'яча 30 м. Воно здійснювалося футболістом по прямій лінії. Кількість торкань м'яча – не менше 3. Секундомір включався по

першому торканню м'яча. Дистанція вважалася завершеною при перетині лінії фінішу гравцем. Давалося 2 спроби. Оцінка за кращим результатом. Точність вимірювання становила до 0,1 с.

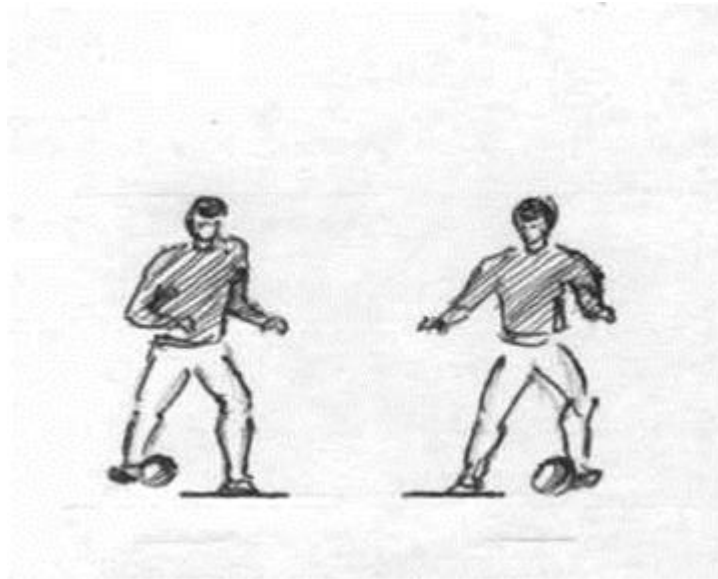


Рисунок 2.2. Удари по м'ячу між стоп

2. Удари по м'ячу між стоп (рисунок 2.2) за 1 хв.

Юний футболіст повинен був виконати якомога більше число ударів по м'ячу, посилаючи його від внутрішньої сторони стопи однієї до внутрішньої сторони іншої своєї стопи, підстрибуючи злегка вгору. Оцінювалася загальна кількість ударів по м'ячу обома ногами, виконаних протягом 1 хвилини. Давалося 2 спроби через 5 хвилин відпочинку між ними. Оцінка по кращому результату.

3. Човниковий біг з м'ячем.

Проводився з юними футболістами на футбольному полі. На футбольному полі від горизонтальної лінії під кутом 36° один від одного встановлюються 4 маркери (стійки, прапорці) на відстані: перший $\approx 2,5$ м, другий і третій ≈ 5 м, четвертий $\approx 2,5$ м від стартової лінії. Футболіст з м'ячем стартує через лінію (пункт А) до першого маркера (пункт В), біля нього підшоною відкочує м'яч на 180° і повертається з ним до стартової лінії, обов'язково перетинаючи її. Те ж при веденні до інших маркерів. Секундомір запускається зі старту по першому торканню м'яча і зупиняється при перетині лінії фінішу (вона ж – стартова) футболістом.

Дається 2 спроби. Оцінка по кращому результату. Точність вимірювання становила до 0,1 с. (рисунок 2.3).

$$AB+BA=2,5+2,5=5,0 \text{ м}$$

$$AC+CA=5,0+5,0=10,0 \text{ м}$$

$$AD+DA=5,0+5,0=10,0 \text{ м}$$

$$AE+EA=2,5+2,5=5,0 \text{ м}$$

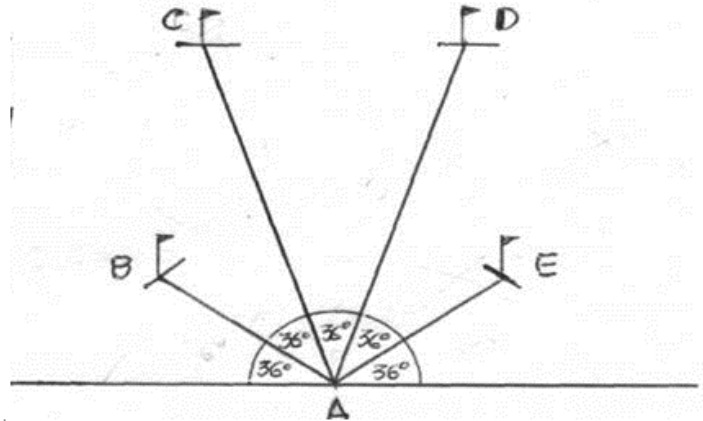


Рисунок 2.3. Човниковий біг з м'ячем (ведення м'яча), 30 м.

4. Кидання м'яча руками з-за голови на дальність, см.

Результат зазначеного тесту на відміну від вкидання в змаганнях, оцінюється по довжині кидка. Тест проводився на футбольному полі. Футболіст від зазначеної лінії виконує вкидання м'яча з-за голови, не відриваючи стоп ніг, в коридор шириною не більше 5 м. Давалося 2 спроби. Оцінка по кращому результату. Точність вимірювання становила до 0,1 см.

5. Тест «удари зовнішньою частиною підйому» виконувався з використанням гімнастичної лавки, стінки правою і лівою ногами за 30 с. Відстань до лавки або стінки два метри. Футболіст по команді починає виконувати удари зовнішньою частиною підйому з відстані двох метрів. Давалося 2 спроби. Оцінка по кращому результату.

3. Тест «удар у ворота після ведення з позначки 12 м». Встановлені ворота (з розмірами 3 м ширина і 2 м висота). Від середини поперечини воріт вниз повішена розділова стрічка. Футболіст з позначки 12 м виконує ведення м'яча і удар з 9 м в задану половину воріт. Враховувалася кількість влучень у

задану частину воріт з шести спроб. Попередньо перед ударом футболіст називає задану половину воріт.

4. Тест «удар по нерухомому м'ячу у ворота з відстані 9 м». Установлені ворота з розмірами 3 м в довжину і 2 м у висоту. Від середини (перекладини) воріт вниз повішена розділова стрічка. Футболіст з позначки 9 метрів виконує удар по нерухомому м'ячу в задану частину воріт. Враховувалася кількість влучень в задану частину воріт з шести спроб.

Методи математичної статистики

Експериментальні дані піддавалися математичній обробці з визначенням наступних статистичних показників, які в спортивно-педагогічній практиці знаходять найбільш широке застосування:

- середнє арифметичне значення (M);
- середнє квадратичне відхилення (δ);
- помилка середньої (m);
- значення t-критерію Стьюдента;

Математична обробка отриманих матеріалів проведена з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм.

2.3. Організація дослідження.

Дослідження проводилося на спортивній базі футбольного клубу «Дизеліст», місто Токмак в період з березня 2018 по жовтень 2020 року.

Дослідження проводилися в період з вересня 2018 по грудень 2020 року, в чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2018 р. – березень 2019 р.) був проведений аналіз науково-методичної літератури, виявлено актуальність досліджуваного процесу, сформульовано мету, гіпотезу, завдання дослідження, заплановано проведення експерименту.

На другому етапі (березень 2019 р. – вересень 2020 р.) проводилися аналіз програмних матеріалів і педагогічні спостереження за ходом

навчально-тренувального процесу, які дозволили виокремити найбільш актуальні питання, що стосуються організації тренувального процесу юних футболістів. Був організований констатуючий педагогічний експеримент, в ході якого проведено педагогічне тестування, дослідження рухової та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів,.

На третьому етапі (Вересень 2018 р – жовтень 2020 р) був проведений формуючий педагогічний експеримент. В експериментальній роботі взяло участь 30 осіб. Юні футболісти експериментальної групи (15 осіб) тренувалися за розробленою методикою, юні футболісти контрольної групи (15 осіб) – за навчальною програмою з футболу.

Четвертий етап (жовтень 2020 – грудень 2020) включав в себе статистичну обробку отриманого матеріалу, написання та оформлення дисертаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Системний підхід до розробки та вдосконалення методики тренування футболістів передбачає пошук і формування нових педагогічних технологій. У зв'язку з цим ряд авторів зазначає, що існуючим традиційним методикам технічної підготовки юних футболістів більше 50 років і в них мають місце серйозні протиріччя між усталеною практикою і рекомендаціями сучасних наукових досліджень. Значною проблемою зростання спортивної майстерності юних футболістів стала вкорінена система навчання дітей через вправи, в яких спочатку відсутні ігрові завдання, а сформовані вміння закріплюються в простих ситуаціях, що не вимагають прийняття рішень.

Для вирішення зазначеної проблеми в практику роботи з футболістами 8-10 років необхідно в першу чергу направляти формування «рухового «фонду» засобами багатоцільових рухливих і спортивних ігор.

У практиці вже існує обґрунтований напрям у навчально-тренувальному процесі – навчати юних футболістів за допомогою ігрових методів. Однак засоби, що застосовуються протягом останніх тридцяти років, вимагають доповнень у змісті з урахуванням сучасних вимог до підготовки юних футболістів.

Експериментальна методика характеризувалася:

- відбором та комплектуванням груп початкової підготовки на основі інформативних для футболу показників фізичного та функціонального стану організму дітей 9-10 років;
- навчанням юних футболістів тактиці гри в обмежених складах на малих майданчиках;
- перерозподілом часу на основі збільшення об'єму застосування ігрових засобів;
- диференціюванням ігрових засобів на основі різновидів рухливих і спортивних ігор;
- регламентацією тривалості гри і часу відпочинку;

При цьому відмінною особливістю методики є розширене використання рухливих і спортивних ігор.

Навчання юних футболістів у групах початкової підготовки проводилося протягом 18 тижнів по 6-8 навчальних годин на тиждень.

Структура і зміст методики техніко-тактичної підготовки футболістів представлена в таблиці 3.1.

Результати річного дослідження показують достовірне збільшення показників фізичного розвитку юних футболістів (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка морфофункціональних показників юних футболістів 9-10 років експериментальної (n = 15) і контрольної (n = 15) груп

Група	Показник	Початок дослідження	Завершення дослідження
1	МТ, кг	24,70±0,90	34,12±1,10°
2		25,50±1,30	36,11±1,20°
1	ДТ, см	128,10±1,30	140,53±1,20°
2		131,20±1,10	143,51±1,50°
1	ЖЄЛ, л	1,50±0,05	2,36±0,09°
2		1,61±0,04	2,38±0,09°
1	Проба Штанге, с	36,01±1,10	54,11±1,10°
2		38,02±2,11	64,16±2,40°
1	Проба Генчі, с	20,11±1,40	43,14±1,21°
2		20,13±1,20	49,26±1,13°

Примітка: Група 1 – контрольна; група 2 – експериментальна;
 * – достовірні відмінності (p<0,05) по відношенню до величини аналогічного показника у юних футболістів контрольної групи (1) на тому ж етапі тестування; ° - достовірні відмінності (p<0,05) по відношенню до вихідної величини показника у хлопчиків своєї групи; МТ – маса тіла; ДТ – довжина тіла; ЖЄЛ – життєва ємність легенів.

Таблиця 3.1 Структура і зміст методики

Етапи	Мета	Завдання	Методи	Засоби	Контроль підготовленості	Корекція	Оцінка ефективності
Вихідний	Підготовка кваліфікованого футболіста	1. Завершити відбір і комплектування груп. 2. Диференціювати ігрові засоби на основі їх різновидів. 3. Перерозподілити час і перетворити структуру підготовки.	Розподіл по групах методом випадкових чисел	Гра в футбол в малих складах. Рухливі ігри та естафети.	Початкове тестування фізичного стану. Педагогічні спостереження	Корекція навчання техніко-тактичним діям на основі показників контролю та зворотної інформації знань та дій юних футболістів	Інтегральна оцінка ефективності ігрових дій за допомогою реєстрації ударів у ворота, обведення, передач м'яча, відбору та перехвата футболістів у всіх проведених матчах.
Спеціальний		1. Навчити в ігрових умовах веденню, обведенню, відбору м'яча, ударам у ворота і передачам. 2. Створити умови для придбання ігрового досвіду. 3. Регламентация тривалості гри, кількості гравців і пауз відпочинку. 4. Формувати техніко-тактичні дії паралельно з розвитком фізичних якостей.	Ігровий, пов'язаний, повторний	Рухливі та спортивні ігри з елементами футболу. Гра в футбол в малих складах 2х2, 3х3, 4х4 Рухливі та спортивні ігри з елементами футболу. Ігри в малих складах 3х3, 4х4. Удари у ворота без опору Ігри в малих складах (футбол) 4х4, 5х5, 6х6 удари у ворота з опором	Педагогічні спостереження. Соматометрія (ДТ, МТ, ЖЄЛ). Тестування техніко-тактичної, функціональної та фізичної підготовленості		
Завершальний		1. Удосконалювати техніко-тактичні дії паралельно з розвитком фізичних якостей. 2. Продовжити навчання ТТД в ігрових, змагальних умовах.	Ігровий змагальний, пов'язаний, повторний, моделювання	Футбол у складах 5х5, 6х6, 7х7. Ігрові техніко-тактичні вправи з тактичними завданнями. Гра у футбол зі зміною позиції (амплуа)	Педагогічні спостереження. Соматометрія (ДТ, МТ, ЖЄЛ). Тестування техніко-тактичної, фізичної та ігрової підготовленості		

Спортивні тренування прискорюють формування механізмів, що забезпечують гіпоксичну стійкість організму, а також процесів розвитку легеневої системи. Темпи приросту життєвої ємності легень (на 21,2% за 1 рік) у юних футболістів перевищує темпи приросту маси тіла, які склали у них 17,7% (за 1 рік). Як правило, у хлопчиків, які не займалися в спортивних секціях, темп приросту маси тіла більше темпів приросту життєвої ємності легень. В результаті життєвий Індекс (відношення обсягу життєвої ємності легких до маси тіла, виражений в мл/кг) у юних футболістів підвищувався (з 61 до 66 мл/кг). Отримані результати свідчать, що в першу чергу під впливом фізичних тренувань у дітей збільшуються функціональні резерви організму, а потім зростає і темп приросту антропометричних показників.

Відомо, що застосування в тренуваннях юних футболістів ігрових засобів дозволяє найбільш повно включати всю емоційну сферу юного спортсмена в ігрову діяльність, що істотно для підвищення спортивної витривалості і працездатності організму. Логічно було припускати, що більш широке використання ігрових засобів у підготовці юних футболістів експериментальної групи сприятиме більш вираженому формуванню високих аеробних можливостей і гіпоксичної стійкості організму. Аналіз зміни морфофункціональних показників у юних футболістів експериментальної та контрольної груп повністю підтвердив це припущення.

Всі п'ять досліджуваних морфофункціональних показників розвитку у юних футболістів достовірно збільшувалися при їх дорослішанні. Відмінностей в динаміці збільшення маси і довжини тіла, а також ЖЄЛ у футболістів обох груп виявлено не було. У той же час темпи приросту тривалості затримки дихання у футболістів експериментальної групи були достовірно вище, ніж у юних спортсменів контрольної групи. Отримані результати дозволяють стверджувати, що більш широке використання ігрових засобів в тренуваннях у юних футболістів експериментальної групи сприяє більш вираженому розвитку у них механізмів, що забезпечують антигіпоксичну стійкість організму і його аеробні можливості.

Використання розробленої методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів експериментальної групи сприяло прискореному і більш успішному розвитку у них таких фізичних якостей як спритність, витривалість, швидкість (Таблиця 3.3).

Збільшення середньої швидкості бігу юних футболістів експериментальної групи на дистанції 30 м по ламаній лінії склало 0,22 м/с ($p < 0,05$ до результату 1-го тестування), в той час як аналогічний показник у футболістів 10 років контрольної групи склав тільки 0,05 м/с ($p < 0,05$ до показника експериментальної групи, таблиця 3.3).

Динаміка зниження часу пробігу 300 м (показник, що характеризує ефективність формування у дітей витривалості) була більш вираженою у юних футболістів експериментальної групи. При заключному тестуванні воно склало у спортсменів експериментальної групи $58,0 \pm 0,69$ с, що було на 2,3 с швидше ($p < 0,05$) аналогічного результату у юних футболістів контрольної групи (Таблиця 3.3).

Довжина стрибка з місця, що характеризує швидко-силові якості ніг, у футболістів експериментальної групи при заключному тестуванні достовірно збільшилася до $169,6 (\pm 2,3)$ см і була в середньому на 16,3 см ($P < 0,05$) більше, ніж у їх однолітків ($153,3 \pm 3,0$ см) з контрольної групи.

В результаті аналізу змагальної діяльності контрольної та експериментальної груп (таблиця 3.4) було встановлено, що кількість ударів по м'ячу, спрямованих у ворота юними футболістами обох груп приблизно однакова і становить в середньому 9-12 за матч.

Кількість ударів по м'ячу у ворота по відношенню до загальної кількості зареєстрованих техніко-тактичних дій 10-річних футболістів становить в контрольній групі – 6,5% (9 з 139 ТТД) і експериментальній групі – 6,7 % (12 з 180 ТТД).

Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів 9-10 років експериментальної (n=15) і контрольної (n=15) груп

Показники	Група	Початок дослідження	Завершення дослідження
Час пробігання 30 м з високого старту, с	1	5,40±0,09	5,10±0,06°
	2	5,40±0,07	5,10±0,04°
Довжина стрибку з місця, см	1	142,40±3,30	153,33±3,00°
	2	143,40±3,20	169,60±2,30*°
Час про бігання 30 м по ломаній лінії, с	1	22,60±0,47	21,70±0,38
	2	21,70±0,38	18,70±0,25*°
Час про бігання 300 м з високого старту, с	1	70,40±0,89	60,30±0,41
	2	70,70±1,16	58,01±0,69*°

Примітка: Група 1 – контрольна; група 2 – експериментальна;
* – достовірні відмінності ($p < 0,05$) по відношенню до величини аналогічного показника у юних футболістів контрольної групи на тому ж етапі тестування;
° – достовірні відмінності ($p < 0,05$) по відношенню до вихідної величини показника в своїй групі.

Водночас показники ефективності та результативності ударів по м'ячу у ворота між футболістами різних груп мали суттєві відмінності. Так, в 10-ти матчах юні футболісти контрольної групи наносили в середньому за 1 гру більше 4 ударів в створ воріт ($4,1 \pm 0,52$), а 10-річні гравці експериментальної групи попадали при ударі по м'ячу в створ воріт приблизно в 1,5 рази частіше – $6,3 \pm 0,45$ ($p < 0,01$, Таблиця 3.4).

Таким чином, показники ефективності склали: у юних футболістів контрольної групи – 44 %, а експериментальної – 56% (Таблиця 3.4).

Спортсмени експериментальної групі частіше потрапляли в створ воріт, і при цьому забили більше м'ячів. Середня кількість м'ячів, забитих у ворота футболістами експериментальної групи, в 2,5 рази більше в порівнянні з аналогічними показниками гравців контрольної групи ($p < 0,001$).

Показники результативності склали в середньому у юних футболістів контрольної групи $40 \pm 8,50\%$, в експериментальній – $68 \pm 6,41\%$. Футболісти експериментальної групи показали статистично кращі результати в порівнянні з юними футболістами контрольної групи в обводці на 74 % ($p < 0,001$), в кількості передач м'яча – на 15 % ($p < 0,05$), у відборі м'яча – на 32 % ($p < 0,01$), прийомі (зупинці) м'яча – на 19 % ($p < 0,05$).

Таблиця 3.4

Показники техніко-тактичних дій юних футболістів у змагальних матчах (у складах 7х7 осіб)

ТТД		Групи	
		КГ	ЕГ
Удари по м'ячу у ворота	Всього ударів	9,10±0,80	12,20±0,90
	Удари у створ воріт	4,10±0,53	6,3±0,45*
	Голи	1,60±0,27	4,30±0,50*
	Ефективність, %	44,20±4,14	56,30±3,31*
	Результативність, %	40,20±8,50	68,10±6,41*
Обводка суперника		23,00±1,6	40,00±2,03*
Передачі м'яча		34,00±1,38	39,00±1,86*
Відбір і перехват		25,00±0,92	33,00±1,60*
Прийом м'яча		36,00±1,87	43,00±1,76*
Гра головою		4,00±0,60	5,00±0,77
Вкидування м'яча		8,00±1,05	8,00±1,09

Примітка: К – контрольна група; Е – експериментальна група; ТТД – техніко-тактичні дії; * – достовірні відмінності ($p < 0,05$) по відношенню до величини аналогічного показника у юних футболістів контрольної групи на тому ж етапі тестування.

У таблиці 3.5 представлені показники точності ударів по нерухомому м'ячу в задану половину воріт юними футболістами обох груп.

В контрольній групі відсоток влучень м'яча в задану половину воріт збільшився за весь період експерименту на 16,7% ($p < 0,05$). В експериментальній групі за аналогічний період даний показник збільшився

на 30%, ($p < 0,01$), тобто майже в два рази більше ($p < 0,05$), ніж у футболістів контрольної групи.

Таблиця 3.5

Результати тестування технічної підготовленості юних футболістів експериментальної та контрольної груп

Тести		ЕГ		КГ		
		Початок	Завершення	Початок	Завершення	
Експериментальні	Точні удари по нерухомому м'ячу у ворота	4,00±0,15	5,80±0,11 ^{○*}	3,50±0,36	4,50±0,18 [○]	
	Точні удари по м'ячу у ворота після його ведення	4,00±0,25	5,8±0,28 ^{○*}	3,50±0,22	4,00±0,17	
	Удари у стінку	Правою ногою	23,00±0,60	43,00±1,02 ^{○*}	23,00±0,68	32,00±0,71 [○]
		Лівою ногою	16,00±0,44	28,00±0,98 ^{○*Δ}	16,00±0,51	21,00±0,87 ^{○Δ}
Програмні	Ведення м'яча 30 м., с	7,40±0,10	5,90±0,08 ^{○*}	7,70±0,20	6,50±0,10 [○]	
	Удари по м'ячу між стоп за 1 хв, к-ть разів	94,00±3,47	125,00±1,19 ^{○*}	99,00±3,20	115,00±2,80 [○]	
	Човниковий біг з м'ячем, с	19,80±0,40	16,50±0,30 ^{○*}	20,30±0,40	17,80±0,30 [○]	
	Вкидання м'яча на дальність, м	8,30±0,22	12,10±0,26 ^{○*}	8,50±0,27	10,30±0,22 [○]	

Примітка: * – $p < 0,05$ по відношенню до аналогічних даних контрольної групи на відповідному етапі дослідження; ○ – $p < 0,05$ по відношенню до даних своєї групи на 1-му етапі дослідження; Δ – $p < 0,05$ по відношенню до даних своєї групи (але при ударі правою ногою) на тому ж етапі дослідження

У гравців контрольної групи показник точності ударів по м'ячу в задану половину воріт після ведення достовірно не змінювався. У футболістів експериментальної групи точність попадання м'яча в задану

половину воріт після його ведення досягала 96,7 % ($p < 0,001$), тобто на 30% ($p < 0,001$) більше, ніж у контрольній групі. Динаміка показника точності ударів по м'ячу у ворота після його ведення юними футболістами експериментальної групи відповідала такій при ударах по нерухомому м'ячу. Це підтверджує ефективність застосовуваної в навчальному процесі в період експерименту методики навчання.

Дані інших експериментальних тестів показують, що у футболістів контрольної групи показники ударів між стоп достовірно збільшилися з 99 до 115 ударів, приріст склав 16,1%, за цей же період підготовки у футболістів експериментальної групи показники достовірно збільшилися з 94 до 125 ударів, що склало 26,2%.

У міру зростання рівня тренуваності дітей істотно і достовірно підвищувалася частота ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому. За період дослідження спостережувані показники приросту в даному тесті змінилися на 38,9% провідною (правою) ногою і на 31,8% лівою ногою. В експериментальній групі – на 84,8% правою ногою і на 72,2% лівою ногою.

Проведені дослідження з інших тестів, що оцінюють техніко-тактичну підготовленість, показали, що дані швидкості ведення м'яча юними футболістами на прямій дистанції 30 метрів у міру їх тренуваності достовірно наростають. Про це свідчить зменшення часу володіння м'ячем в середньому на 1,2 с ($P < 0,01$) в контрольній групі і на 1,5 с ($p < 0,01$) в експериментальній групі під час заключного тестування в порівнянні з аналогічним результатом 1-го тестування.

Слід зазначити, що застосування різних ігрових засобів в навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи сприяло тому, що за період дослідження швидкість ведення м'яча по прямій у них склала в середньому 5,09 м/с. Вона була краще, ніж у футболістів контрольної групи на 10,2%.

У тесті човниковий біг з м'ячем в експериментальній групі час ведення м'яча склав 16,5 с ($p < 0,01$ по відношенню до КГ), а в контрольній групі – 17,8 с.

Дальність вкидання м'яча через голову була у юних футболістів експериментальної групи на 1,8 м (або 17,4%) більше ($p < 0,05$) в порівнянні з результатом футболістів контрольної групи.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених проблемам вдосконалення навчально-тренувального процесу у футболі, дозволяє зробити висновок про необхідність розробки сучасних методик навчання, спрямованих на збільшення рухового ресурсу дітей засобами ігрового змісту і, як наслідок, рішення завдань техніко-тактичної та фізичної підготовленості. Ефективність навчання футболістів в групах початкової підготовки залежить від співвідношення ігрових засобів і послідовності їх застосування в різних частинах навчально-тренувального заняття.

2. Відмінною особливістю розробленої методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів є розширене використання ігрових засобів, при цьому провідними методами навчання є ігровий, змагальний, сполучений і метод моделювання.

3. Використання розробленої методики підготовки юних футболістів сприяє прискореному і більш успішному розвитку у них фізичних якостей спритності, витривалості, швидкості і швидкісно-силових якостей.

4. Збільшення середньої швидкості бігу юних футболістів експериментальної групи на дистанції 30 м по «ламаній лінії» при підсумковому тестуванні склало 0,22 м/с ($p < 0,05$ по відношенню до результату вихідного тестування), в той час як приріст аналогічного показника у футболістів 10 років контрольної групи склав тільки +0,05 м/с.

Динаміка зниження часу пробігу 300 м, що характеризує ефективність формування у дітей 9-10 років витривалості, була більш вираженою у юних футболістів експериментальної групи. При підсумковому тестуванні воно склало у спортсменів експериментальної групи $58,0 \pm 0,69$ с, що було на 2,3 с швидше ($p < 0,05$) аналогічного результату у юних футболістів контрольної групи. Довжина стрибка з місця, що характеризує швидкісно-силові якості ніг, у футболістів експериментальної групи при підсумковому тестуванні достовірно збільшилася до 169,6 ($\pm 2,3$) см і була в середньому на 16,3 см

($p < 0,001$) більше, ніж у їх 10-річних однолітків ($153,3 \pm 3,0$ см) з контрольної групи.

Встановлено достовірне підвищення показників точності ударів у ворота як по нерухомому м'ячу, так і після його ведення. При цьому юні футболісти контрольної групи потрапляли в задану половину воріт при ударі по нерухомому м'ячу статистично значимо гірше (21,7%, $p < 0,001$), а зміни показника точності ударів по м'ячу в задану половину воріт після його ведення у них не відбулося. Відсоток влучень юними футболістами експериментальної групи в задану половину воріт в обох тестах склав 96,7%. У футболістів контрольної групи точність ударів по нерухомому м'ячу склала при заключному тестуванні 75%, а точність ударів по м'ячу в задану половину воріт після його ведення – 66,7% ($p < 0,001$ до показників футболістів експериментальної групи).

Виявлено збільшення частоти ударів по м'ячу між стоп у юних футболістів контрольної групи з 99 до 115 ударів ($p < 0,05$). Приріст показника склав 14,9%. За цей же період підготовки у юних футболістів експериментальної групи в даному тесті показник збільшився з 94 до 125 ударів ($p < 0,01$), що склало 28,3% і було достовірно вище, ніж у контрольній групі ($p < 0,01$).

Проведені дослідження свідчать про те, що показник часу ведення м'яча по прямій на дистанції 30 метрів юними футболістами в міру їх тренуваності статистично значимо зменшується в напрямку від вихідного до підсумкового тестування в обох групах. Через 1,5-2 роки занять швидкість ведення м'яча по прямій в експериментальній групі склала в середньому 4,84 м/с і 5,09 м/с. Вона достовірно вище, ніж у футболістів контрольної групи (4,35 і 4,62 м/с) на 11,3% і 10,2% відповідно при тестуванні на 3-му і 4-му етапах.

Таким чином, реалізація експериментальної методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів сприяла значному зростанню

результативності та ефективності їх техніко-тактичних дій, що дозволило поліпшити результати змагальної діяльності.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической тренировки на точность ударов футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9. С. 15.
2. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2007. 456 с.
3. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки. М.: ФиС, 2005. 150 с.
4. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2008. С. 86-89.
5. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.
6. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.
7. Новокшенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК, 2003. 137 с.
8. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
9. Алешков И.А. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх. *Проблемы моделирования соревновательной деятельности*. М.: 1985. С.126-133.

10. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.
11. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
12. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.
13. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.
14. Захаркин И.В. Нетрадиционные средства тренировки кардиореспираторной выносливости в игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 6. С. 74-79.
15. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 8. С.12-14.
16. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивный вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 87-95.
17. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник. Гданьск: АWF, 2002. № 11. С. 109-118.
18. Стула А. Тесты для оценки специальной физической подготовленности футболистов-вратарей. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 1. С.83-86.
19. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М.: ФиС, 1967. 120 с.
20. Ефремов В.В. Возрастная физиология. М.: Наука, 2000. 294 с.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.

22. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.
23. Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 3. С. 24-28.
24. Диас С.Б. Влияние статодинамической и динамической тренировки на точность ударов футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9. С. 15.
25. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.
26. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
27. Захаркин И.В. Нетрадиционные средства тренировки кардиореспираторной выносливости в игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 6. С. 74-79.
28. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.
29. Зациорский В.И. Запорожанов В. А., Тер-Ованесян И. А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте. М.: ФиС, 2004. 179 с.
30. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. М.: Астрель: Аст, 2003. 110 с.

31. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 1. С.68.
32. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
33. Ахметов Р.Ф. Современные подходы к совершенствованию спортивной техники. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. - № 4. С. 9-11.
34. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.
35. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.
36. Дорошенко Э.Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 47-54.
37. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
38. Алешин И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 10. С. 43-45.
39. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
40. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2005. 320 с.

41. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.
42. Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 3. С. 24-28.
43. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
44. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 7. С. 41-54.
45. Виноградов В.Е. Факторы совершенствования функциональных возможностей спортсменов в циклических видах спорта с проявлением выносливости. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів: ЛДУФК. 2013. № 3 (13). С. 48-59.
46. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
47. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
48. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в футболе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. СПб., 2002. 24 с.
49. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.
50. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Красноярск: КГУ. 2003. С. 28-30.

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

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

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

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

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

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

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

58. Подготовка футболистов. М.: ФиС, 1978. с. 96.

59. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.

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

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

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

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

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

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

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