

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: Зміст річного циклу підготовки гравців студентської команди з міні-футболу

Виконав: студент II курсу, групи 8.0170-2с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Бочаров Євген Миколайович

Керівник: к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.

Рецензент: к.п.н, доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2021 рік

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

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

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

« ____ » _____ 20__ року

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

Бочарову Євгену Миколайовичу

1. Тема роботи (проекту) «Зміст річного циклу підготовки гравців студентської команди з міні-футболу»

керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.

затверджені наказом ЗНУ від «09» липня 2021 року № 1070-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 15 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): обґрунтування структури і змісту навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу в річному циклі тренування.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми особливостей побудови річного тренувального циклу підготовки гравців з міні-футболу. Вивчити особливості фізичного розвитку, функціональної і рухової підготовленості студентів, які займаються класичним футболом і міні-футболом. Розробити структуру та зміст підготовки студентської команди з міні-футболу в річному циклі занять, що об'єднує студентів різного рівня здоров'я, фізичної та технічної підготовленості, та експериментально перевірити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		
II	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		
III	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 року

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 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент

(підпис)

Є.М. Бочаров

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)

І.Є. Дядечко

(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 Структура, основні сторони та напрями підготовки гравців у міні-футболі.....	10
1.2 Характеристика навчально-тренувального процесу в міні-футболі.....	19
2 Завдання, методи і організація досліджень	29
2.1 Завдання дослідження	29
2.2 Методи дослідження	29
2.3 Організація дослідження	32
3 Результати досліджень	34
Висновки	48
Перелік посилань	50

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 56 сторінок, 4 таблиці, 5 рисунків, 59 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студентської команди з міні-футболу.

Мета дослідження – обґрунтування структури і змісту навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу в річному циклі тренування.

Відповідно до мети і завдань дослідження нами були використані методи наукового пізнання: теоретичне дослідження, контрольне тестування, педагогічне спостереження, математична обробка і узагальнення результатів дослідження.

Розроблено зміст і план-графік навчально-тренувальних занять для студентів-гравців різного рівня підготовленості. Реалізація експериментальної програми відбувається протягом навчального року, в обсязі 260 годин. Спрямованість проведених занять визначається індивідуально-типологічними особливостями спортсменів, рівнем їх функціональної, фізичної і технічної підготовленості:

Застосування у навчальному році розробленої структури і змісту підготовки студентської команди з міні-футболу призвело: до достовірного приросту результатів у показниках функціонального стану організму, фізичної і спортивно-технічної підготовленості студентів експериментальних груп; до підвищення активності в процесі регулярної тренувальної діяльності та в організації самостійних тренувань для корекції технічної та фізичної підготовленості.

МІНІ-ФУТБОЛ, РІЧНИЙ ЦИКЛ ПІДГОТОВКИ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, РІВЕНЬ, СТРУКТУРА, ЗМІСТ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ

ABSTRACT

Qualification work – 56pages, 4 tables, 5 figures, 59 literary sources.

The object of research is the educational and training process of a student mini – football team.

The purpose of the study is to substantiate the structure and content of the educational and training process of a student mini – football team in the annual training cycle.

In accordance with the purpose and objectives of the research, we used methods of scientific knowledge: theoretical research, control testing, pedagogical observation, mathematical processing and generalization of research results.

The content and schedule of training sessions for students-players of different levels of training have been developed. The pilot program is implemented during the academic year, in the amount of 260 hours. The focus of the classes held is determined by the individual typological characteristics of athletes, the level of their functional, physical and technical readiness:

The application in the academic year of the developed structure and content of training of the student mini-football team led: to a significant increase in results in indicators of the functional state of the body, physical and sports-technical readiness of students of experimental groups; to an increase in activity in the process of regular training activities and in the organization of independent training to correct technical and physical fitness.

MINI-FOOTBALL, ANNUAL TRAINING CYCLE, METHODOLOGY, TESTING, LEVEL, STRUCTURE, CONTENT, TECHNICAL READINESS, PHYSICAL FITNESS, TRAINING ACTIVITIES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
ТА ТЕРМІНІВ

% – процент;

m – середнє арифметичне значення;

δ – середнє квадратичне відхилення;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

див. табл. – дивись таблицю;

кг – кілограм;

раз. – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

ФФУ – Федерація футболу України;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв).

ВСТУП

Сучасна професійна освіта націлена на підготовку фахівців, у яких поєднується різнобічна освіченість з міцним здоров'ям, спеціальна професійна готовність з високим рівнем культури, розумова і фізична працездатність зі здоровим стилем життєдіяльності. Одним з головних факторів забезпечення такого поєднання, як показують результати багатьох досліджень, є заняття фізичною культурою і спортом.

При обговоренні перспектив подальшого розвитку професійної освіти багато фахівців звертають увагу на ослаблене здоров'я сучасних студентів, їх низьку рухову активність, слабкі результати в показниках рухової і фізичної підготовленості і знижений рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Всі ці разом узяті факти характеризують ситуацію, що склалася як кризову, що робить негативний вплив на планомірне вирішення поставлених завдань у сфері професійної освіти. Підкреслюється також, що подолання даної ситуації вже неможливо за рахунок локального коригування існуючих методик, у зв'язку з цим постулюється необхідність радикальних заходів для їх модернізації.

На думку ряду вчених, для ефективного використання цінностей фізичної культури і спорту з метою подолання кризової ситуації необхідно забезпечити різноманіття форм і варіативність змісту тренувань, що дозволяють організовувати рухову активність студента згідно його ціннісним орієнтаціям, інтересам, потребам.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди. Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені міні-

футболу, більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм та методик підготовки висококваліфікованих гравців.

Тому залишаються поки мало дослідженими питання про різнобічний вплив міні-футболу на руховий і психофізичний розвиток студентів, формування у них мотивації, інтересу і установок на систематичні заняття цією грою. У контексті освоєння студентами гри в міні-футбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня і рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Мета дослідження – обґрунтування структури і змісту навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу в річному циклі тренування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студентської команди з міні-футболу.

Суб'єкт дослідження – гравці з міні-футболу

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Структура, основні сторони та напрями підготовки гравців у міні-футболі

Відносно короткий за часом етап становлення і розвитку гри в міні-футбол пояснюється, перш за все, тим, що побудова тренувального процесу, зміст тренувальних навантажень і їх спрямованість багато в чому були запозичені з «великого футболу». Важлива також і та обставина, що першооснову гравців в професійних командах склали також колишні гравці в класичний футбол. Звідси стає зрозумілою спадкоємність мети підготовки, завдань на кожен етап, макроцикл тренувального процесу, змісту тренувальних засобів. Водночас специфіка гри визначила особливості їх планування та використання при підготовці команди до змагань [27].

Різноманітність змісту ігрової діяльності в мініфутболі базується на комплексному розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення діяльності всіх систем організму, що досягається в процесі різнобічної фізичної підготовки. При цьому в процесі розвитку основних фізичних якостей виховуються і спеціальні якості [48].

Багато авторів вказують, що виховання фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками надає безпосередній вплив на всі сторони підготовки футболістів, але найбільше – на техніко-тактичну підготовку [9, 29, 35].

Необхідність досягнення досить високого рівня розвитку фізичних якостей безпосередньо пов'язана з вибором тієї чи іншої тактичної схеми ведення гри, коли, наприклад, володіючи швидкісною витривалістю, команда футболістів може використовувати високий темп і найбільш ефективні швидкісні атаки.

Перевага у фізичній підготовленості за певних умов може компенсувати недоліки технічної майстерності. Фізично підготовлені футболісти володіють

і більш стійкою психікою, у них відзначається велика ступінь впевненості в діях, наполегливість. Високі функціональні можливості дозволяють їм легше справлятися з втомою, зберігати ефективність діяльності аферентних систем і на цій основі домагатися переваги в тактичній діяльності [5, 11].

Фізична підготовка в міні-футболі складається з двох рівноцінних видів: загальної та спеціальної.

Загальна фізична підготовка вирішує одне з головних завдань спортивного тренування – забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість, тим самим реалізується завдання оздоровлення [30]. Загальна фізична підготовка представляє процес, спрямований на розвиток основних фізичних якостей і вдосконалення життєво необхідних рухових навичок. Мета її – створення загальної рухової підготовленості, яка використовується в якості фундаменту спеціальної підготовки [10, 31].

В процесі загальної фізичної підготовки вирішуються завдання: виховання основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, розширення обсягу рухових навичок, підвищення спортивної працездатності, різнобічний фізичний розвиток, стимуляція відновних процесів, зміцнення здоров'я [3]. З цією метою багато фахівців застосовують комплекси фізичних вправ загального впливу [86, 16].

Загальна фізична підготовка входить обов'язковою складовою частиною тренування на всіх етапах і в усі періоди підготовки спортсменів. Не втрачає вона свого значення і при досягненні високої майстерності, коли зростає її роль як засобу, коригуючого однобічність вузької спеціалізації, що забезпечує різноманітність, перемикання і оздоровлення займаються [41].

Під спеціальною фізичною підготовкою розуміється процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів, здійснюваний відповідно до специфіки гри в футбол, і забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Багато вчених дотримуються думки, що спеціальна фізична підготовленість сприяє оволодінню технікою, ігрових прийомів, підвищенню ефективності тактичних дій, досягненню спортивної форми, а також вдосконалення психічної підготовленості [6, 33, 55].

У спеціальній фізичній підготовці використовуються спеціальні підготовчі вправи з характерним для основного вправи напругою, координацією, темпом і ритмом руху [28, 40].

У сучасному міні-футболі все більшого значення набуває високий рівень працездатності організму, або спеціальна витривалість, при різних режимах м'язової діяльності.

В процесі гри футболісти долають з високою інтенсивністю відстань від 3000 до 4900 метрів в залежності від фізичної підготовленості гравців, класу противника, тактики команд, обраної на конкретну гру. Ці умови пред'являють високі вимоги до рівня розвитку витривалості. Витривалість – це здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу в умовах ігрової діяльності, не знижуючи її ефективності. Витривалість багато в чому визначається не тільки функціональними можливостями організму, але і раціональною технікою гравця, його вольовими якостями.

Розвиток цієї фізичної якості відбувається протягом усього шкільного періоду, за винятком періодів з 12 до 13 років і з 15 до 16 років. Помітно зростає витривалість з 13 до 15 років, а найбільш інтенсивно – з 16 до 17 років. Витривалість можна розвивати тоді, коли під час тренування організм займається доводиться до стану втоми.

Основними засобами виховання загальної витривалості є біг в рівномірному темпі, поєднання бігу з ходьбою, плавання, їзда на велосипеді. У той же час сама гра в футбол прекрасно розвиває цю якість. Обсяг і інтенсивність вправ на витривалість доцільно регулювати інтервалами відпочинку, орієнтуючись на показники пульсу [10]. Число серцевих скорочень в хвилину не повинно перевищувати 190. Тривалість інтервалу

відпочинку при пробіжці коротких відрізків (30-80 м) може бути від 1 до 1,5хв. При пробіжці від 150 до 250 м інтервал збільшується.

В результаті виконання протягом тривалого часу подібних вправ помітно поліпшується діяльність органів дихання і кровообігу, а також збільшується загальна сила м'язів і поліпшується координація рухів. А за допомогою ігрових вправ з м'ячем розвивається спеціальна витривалість, необхідна для вирішення ігрових проблем в ході матчу.

Кожна гра вимагає прояву та інших якостей, які необхідно враховувати при виборі тренувальних засобів у футболі, як вказують дослідники – це швидкісна витривалість, сила і спритність [18, 26, 53].

Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, наносити удари по воротах суперників з відстані 25-30 кроків або виконувати довгі передачі партнеру, раптово зупинитися і різко змінювати напрямок бігу, футболіст повинен володіти силою. Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій, особливо завершальних ударів. Найбільшу цінність представляє динамічна вибухова сила, що є результатом вдосконалення міжм'язової і внутрішньом'язової координації і хімізму м'язових скорочень. Тому у футболі особливо цінуються високі показники відносної сили, тобто збільшення сили без збільшення ваги гравця [14, 16].

Футболіст повинен володіти такою силою, яка допоможе йому здійснювати ривки за м'ячем і на вільне місце, стрибки за м'ячем, дасть можливість раптово зупинитися і різко поміняти напрямок руху, сильно бити по м'ячу. У той же час розвиток сили не повинен йти на шкоду гнучкості, швидкості, вмінню точно сприймати гру [5, 6].

Для розвитку сили рекомендується використовувати стрибкові, акробатичні та гімнастичні вправи на снарядах, можна застосовувати динамічні вправи з невеликими обтяженнями, лазіння по канату, штовхання ядра. Після кожного інтенсивного вправи рекомендується короткий відпочинок (20-30 с). У паузах для відпочинку доцільно виконувати вправи на розслаблення.

Швидкість, як правило, відносять до вродженої здатності, не можна розвинути вище середнього рівня швидкість гравця, у якого немає для цього потенційних можливостей [11, 19].

Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними здібностями, як сила і гнучкість, і найменше з витривалістю. Швидкість футболістів складається з декількох факторів:

- 1) стартової швидкості;
- 2) швидкості бігу (техніка бігу футболістів відрізняється від спринтерського бігу легкоатлетів, так як присутність м'яча і суперника, а також часті зміни ігрових ситуацій і напрямків руху вимагають іншої техніки бігу);
- 3) швидкості оцінки ситуації, що склалася: футболіст «бачить» поле;
- 4) швидкості обробки м'яча (доцільне застосування техніки футболу у виникаючих ігрових ситуаціях);
- 5) швидкості тактичного мислення.

У всіх за допомогою систематичних тренувань можна розвинути стартову і бігову швидкість, але тільки до певних меж їх здібностей [4, 7,16].

Спритність – провідна якість для гравця в міні-футбол. Вона проявляється в особливій легкості, координованості, точності і пластичності рухів. Саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності. Вона тим вище, чим більшою кількістю рухових навичок володіє гравець: він менше контролює рухи і швидше варіює їх.

Спеціальна спритність виражається в білатеральному володінні ігровими прийомами. Виховується спритність досить повільно, свого максимуму досягає до 20-22 років [13].

Загальний розвиток спритності має випереджати формування спеціальної, так як перша є основою спеціальної спритності. Вправи ігрового характеру і естафети, вправи, запозичені з споріднених футболу видів спорту, допоможуть розвинути загальну спритність.

Спеціальна спритність розвивається на базі загальної, в першу чергу вправами з техніки і тактики, різними іграми і матчами [34, 90].

У перехідний період для розвитку загальної спритності грають у футбол, баскетбол, ручний м'яч, теніс, проводять змагання ігрового характеру. На окремих тренуваннях виконують вправи і з техніки гри.

У підготовчому періоді розвиток загальної спритності є однією з найважливіших цілей тренувань молодих футболістів. Основна увага приділяється гімнастичним і атлетичним вправам. До кінця періоду в тренувальні заняття включаються вправи, як з техніки гри, так і для розвитку спеціальної спритності [36, 42].

В основному періоді виконують спеціальні футбольні вправи. Заняття різними видами вправ з техніки гри одночасно забезпечує і розвиток спритності футболістів [42].

Вправи на розвиток спритності можна виконувати і під час розминки. Невеликі за навантаженням гри для розвитку спритності поряд із загальною розминкою забезпечують і настройку футболістів на матч. Вправи для основної частини заняття повинні підбиратися з таким розрахунком, щоб вони були різноманітними, забезпечували різнобічне вдосконалення гравців.

Гнучкість являє собою складне рухове якість людини. Складовими частинами її є сила м'язів і швидкість їх скорочень [9, 19, 31, 38].

Вправи для загального розвитку гнучкості виконуються і в першій частині підготовчого періоду. В кінці цієї частини слід використовувати вправи, що розвивають спеціальну гнучкість і швидкість. У другій частині підготовчого періоду застосовуються всі види вправ, що розвивають гнучкість, але особливо важливі вправи ігрового і змагального характеру, які створюють обстановку, подібну ігровий. В основному періоді в усі тренувальні заняття повинні бути включені вправи на розвиток гнучкості. Найбільш важливими є ті з них, які за своїм характером наближаються до ігрових ситуацій, так як виробляють у футболістів цінні якості – волю, почуття ритму, вміння вступати в єдиноборство.

Легкі вправи на розвиток гнучкості можуть виконуватися вже на розминці. Більш складні, що вимагають великого навантаження, виконуються тільки в основній частині тренувального заняття, але при цьому правильно повинні бути визначені інтервали відпочинку. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні та акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано мінливими ситуаціями, вправи з техніки і тактики гри.

Для досягнення високого спортивного результату першорядне значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена. Розвиток основних рухових якостей-сили, швидкості, витривалості, швидко-силових якостей і їх поєднання з особливостями кожного виду спорту. Якщо уважно проаналізувати біологічні особливості розвитку організму, то простежуються певні закономірності, підтвержені численними науковими дослідженнями [8, 19, 25, 37].

У ряді досліджень встановлено, що основні фізичні якості спортсменів розвиваються в річному циклі нерівномірно [9, 22, 47]. Кожна людина проходить одні й ті ж стадії розвитку, однак, терміни і темпи біологічного дозрівання демонструють великі індивідуальні відмінності. Виявлено, що в кожному віці більш зрілі юні спортсмени зазвичай мають переваги перед однолітками з нормальними або уповільненими темпами статевого дозрівання за рівнем силових здібностей, функціональної продуктивності і вагових даних.

Проводячи тренувальний процес на основі визначення рівня фізичних якостей, тренер повинен в першу чергу виявити сильні і слабкі сторони кожного вихованця. Потім, ґрунтуючись на отримані дані, здійснювати диференційований підхід до кожного. Однак це не означає, що для кожного займається тренер повинен складати нову програм. Однією з вимог індивідуальної підготовки є схожість індивідуальних планів з груповими в основних частинах.

Згідно поширеній точці зору, в процесі спортивного тренування особлива увага приділяється відстаючим руховим якостям. Однак практика

показує, що такий, здавалося б, логічний підхід часто виявляється несподіваним. Особливо при підготовці спортсменів, що володіють затятою індивідуальністю. Тренер прагне розвинути ті якості спортсмена, які лімітовані генетично або стримуються виключно високим рівнем розвитку інших якостей. В цьому випадку тренування не тільки не дає результат, але і згладжує найбільш сильні сторони підготовленості, які є запорукою успіху. Виходячи з цього, тренувальний процес повинен будуватися з урахуванням максимального використання індивідуальних можливостей спортсменів.

Систематизація наукових даних і багаторічні комплексні експериментальні дослідження, визначили формулювання концепції оновлення структури і змісту багаторічної підготовки резерву в футболі. В основі цієї концепції лежить теоретичне та експериментальне обґрунтування принципів багаторічної підготовки юних футболістів як цілісного педагогічного процесу на підставі нового методологічного підходу до оптимізації її змісту. Розроблена технологія раціоналізації змісту тренування на основі врахування домінантних факторів підготовленості передбачає поетапне виконання наступних процедур:

1. Вибір комплексу факторів, що відповідають віку спортсменів;
2. Врахування структурно-вікових особливостей обраного комплексу факторів;
3. Побудова навчально-тренувального процесу з переважним використанням домінантних факторів підготовленості (планування відповідних розділів підготовки):
 - а) технічна підготовка: вікові пріоритети техніко-тактичних дій, послідовність початкового навчання, спеціалізованість і координаційна складність тренувальних навантажень (обсяг різнобічності техніки гри), раціональне вдосконалення техніки гри, домінантні фактори підготовленості;
 - б) фізична підготовка (сенситивні періоди у віковій динаміці рухових якостей, нормування тренувальних навантажень по спрямованості, домінантні фактори підготовленості);

в) тактична підготовка (кількісні та якісні параметри змагальної діяльності, змагальний і тренувальний обсяги різнобічності тактики гри, домінантні фактори підготовленості);

г) інтегральна підготовка (домінантні фактори підготовленості);

4. Перевірка ефективності побудови навчально-тренувального процесу на основі даних комплексного контролю:

а) у технічній підготовці-обсяг і ефективність змагальної діяльності, порівняльний аналіз змагальної та тренувальної різносторонності техніки володіння м'ячем, динаміка об'ємів спеціалізованості та координаційної складності навантажень, контрольні нормативи з техніки гри;

б) у фізичній підготовці – динаміка обсягів спрямованості тренувальних навантажень, оцінка фізичного розвитку і функціонального стану, контрольні нормативи з фізичної підготовленості;

в) у тактичній підготовці – обсяг і ефективність змагальної діяльності, порівняльний аналіз змагальної та тренувальної різносторонності індивідуальної тактики, спеціальні методики тестування тактичного мислення, показники рівня психомоторних процесів;

г) в інтегральній підготовці – обсяг і ефективність змагальної діяльності, порівняльний аналіз різнобічності техніко-тактичних дій, контрольні нормативи, що комплексно характеризують підготовленість, спортивний результат;

5. Корекція навчально-тренувального процесу на основі даних комплексного контролю.

Впровадження в практику дитячо-юнацького футболу пропонованої методології побудови багаторічної підготовки дозволяє оновити зміст відповідних її розділів.

Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення діяльності всіх систем організму, що досягається в процесі

різнобічної фізичної підготовки, поряд з розвитком основних фізичних якостей виховуються і спеціальні якості, специфічні для футболу [6].

Організація і планування тренувального процесу неможливі без глибоких знань про сутність тренування – її змісту і структури, закономірності, що визначають побудову і зміна її спрямованості з ростом спортивної майстерності.

В рамках проблеми планування тренувальних навантажень в річному циклі, яка є невід'ємною частиною цілісної системи тренування, вважається необхідним спиратися на концепцію структурно-функціонального аналізу, діяльний підхід, концепцію системи підготовки резерву для професійного футболу, концепції цілеспрямованої комплексної оптимізації: функціональної підготовленості футболістів на етапі спортивного вдосконалення [11, 14].

1.2 Характеристика навчально-тренувального процесу в міні-футболі

Гра в організований міні-футбол бурхливими темпами розвивається в Україні. Як показує практика, не кожен майстер футболу може домогтися визнання в міні-футболі, так само як і навпаки [7, 50]. Однією з причин цього положення є відмінність в правилах гри. Значно менші розміри спортивного майданчика для міні-футболу накладають відбиток не тільки на характер рухової діяльності, а й на структуру техніко-тактичних дій футболістів.

Футбол як спортивна гра, згідно з класифікацією основних змагальних вправ, відрізняється поліструктурністю техніки футболу, що варіює в залежності від умов змагань [35, 39].

Згідно з умовами ігор, футбол характеризується швидкісно-силовим проявом змагальних дій відносної тривалості і тривалості періодів гри до 90 хв. При цьому чистий час гри становить в середньому 60-65 хв. (без урахування додаткового часу гри), а активна фаза участі футболіста в грі становить 30-40 хв.

Гра в міні-футбол має істотну відмінність від футболу, перш за все за структурою переміщень (різниця в подоланні ігрового простору), а найголовніше, в наявній можливості періодичного виключення з процесу гри (багаторазова заміна гравців). Зв'язку з цим, енергозабезпечення рухової діяльності футболіста в процесі всієї гри буде істотно відрізнятись від аналогічних «великого» футболу [9, 11, 22].

Відмінності в структурі рухової діяльності і техніко-тактичних діях, енергозабезпеченні дають підставу вважати, що міні-футбол є дещо іншим видом спорту, в порівнянні з футболем, а значить і вимагає корекції методичних установок при плануванні і підготовці футбольних команд до змагань.

Система тренування – це багатофакторне явище, в якому всі його компоненти, з одного боку, мають своє специфічне функціональне призначення, а з іншого, - є підсистемами, вся сукупність зусиль і дій в яких повинна бути підпорядкована досягненню кінцевих цілей і результатів. Основними розділами змісту спортивної підготовки у всіх видах спорту є фізична, спортивно-Технічна, спортивно-тактична і психічна підготовка. Специфіка виду спорту визначає особливості структури тактичної і фізичної підготовки спортсменів, хоча при цьому завжди дотримуються основні принципи спортивного тренування [21, 32].

Факторами, що зумовлюють успішність тактичних дій у «великому» футболі, на думку ряду фахівців [17, 25, 34, 41] є:

- спеціальні інтелектуальні якості,
- властивості психомоторики і перцепції,
- високий ступінь надійності виконання технічних прийомів в складних ігрових умовах;
- фізична підготовленість.

Модельні характеристики змагальної діяльності відіграють провідну роль. Аналіз діяльності провідних спортсменів в екстремальних умовах змагань дозволяє виявити особливості окремих елементів цієї діяльності і

прогнозувати такий рівень її показників, який необхідний для досягнення рекордного результату. Це і допомагає більш цілеспрямовано будувати тренувальний процес [46].

Складність тактичних дій в спортивних іграх визначається постійно виникаючими труднощами по сприйняттю ігрових ситуацій, прийняттю рішень і їх реалізації в умовах дефіциту простору і часу, частоті зміни, несподіванки і різноманітності виникаючих ситуацій, в умовах недостатності інформації і маскування суперником своїх дійсних намірів.

Ігрова діяльність в міні-футболі характеризується високою універсальністю, різноманітністю індивідуальних і групових техніко-тактичних дій, зіграністю, взаємозамінністю, розвитком атакуючих і захисних дій на максимальних швидкостях [1, 8, 12, 33]. Такі високі показники ігрової діяльності обумовлені вдосконаленням організаційно-методичних основ підготовки спортсменів в даному виді спорту і досягаються провідними клубними командами України шляхом виконання диференційованих тренувальних навантажень і впровадження в практику передових технологій [1, 6, 10, 32, 50].

Сучасні підходи до управління процесом підготовки команд у міні-футболі засновані на використанні великих за обсягом і інтенсивності тренувальних навантажень, які є потужним фактором стимулювання адаптаційних процесів та забезпечення підвищення працездатності і, відповідно, прогресу спортивних результатів. Це найбільш простий, широко поширений і надійний спосіб, заснований на відомому принципі зростаючих навантажень або зростаючої біологічної сили подразника. Однак цей шлях розширення функціональних можливостей організму не нескінченний, він несе в собі і негативні сторони спортивної діяльності. Основним критерієм успішності тренувального процесу є результати змагальної діяльності, аналізу якої присвячено достатню кількість робіт.

Футболісти виконують в основному переміщення з середньою швидкістю, з максимальною і близькомаксимальною швидкістю футболісти

майже не пересуваються, а використовують ці дії тільки при виконанні захисних дій у разі втрати м'яча і організації суперником «швидкого відриву». Обсяг технічних дій у футболістів досить обмежений, причому основна маса технічних дій (більше 80%) виконується у вигляді найпростіших технічних дій – зупинка, ведення і передача м'яча.

Зі зростанням кваліфікації футболістів або команди, в цілому, обсяг виконання складних технічних дій істотно збільшується за рахунок використання передач верхи, гри головою, використання фінтів, перехоплень м'яча, передач на «стовпа» або ударів повз ворота, але з урахуванням можливості переведення м'яча підставкою у ворота.

Гравці в міні-футболі виконують в рамках традиційного планування мезоциклу 51,5% аеробного навантаження, 37,5% - змішаного, 7,3% - гліколітичного і 3,7% - алактатного. Навантаження анаболічної спрямованості практично не використовується, оскільки передбачається, що застосування силових вправ істотно і негативно впливає на техніко-тактичні показники футболістів.

Недоліком традиційного планування навантажень, очевидно, є відсутність навантажень, що сприяють відносно швидкому наростанню спортивної форми. Для гравців в міні-футбол це пов'язано зі збільшенням силових можливостей окислювальних м'язових волокон, зростанням аеробних можливостей гліколітичних м'язових волокон і всі ці зміни повинні протікати на тлі зростання рівня технічної і тактичної підготовленості футболістів.

На підставі виявленої структури гри і параметрів змагальних навантажень розроблені наступні комплекси вправ, переважно спрямовані на вдосконалення фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності гравців у міні-футболі:

- вправи аеробно-анаеробної спрямованості;
- вправи анаеробно-гліколітичної спрямованості;
- вправи анаеробно-алактатної спрямованості.

Виходячи з оцінки змагальної діяльності, автор рекомендує застосовувати вправи з урахуванням наступних вимог, які пред'являє гра:

- вправи, спрямовані на вдосконалення швидких атак;
- вправи, спрямовані на вдосконалення позиційних атак;
- вправи, що вдосконалюють навички контролю над м'ячем;
- вправи, що вдосконалюють виконання техніко-тактичних дій при єдиноборствах.

Гра в міні-футбол являє собою змагальну діяльність у вигляді виконання передач зупинок м'яча і знову передач, цей вид діяльності займає більше 90% ігрового часу. Сумарна тривалість бігу з максимальною або близько максимальною швидкістю в міні-футболі (футзалі) склала 7 с і 17 с, відповідно, на гравця захисту і нападу за 20 хвилин гри.

У міні-футболі є своя специфіка: обмежений ігровий простір, можливість гри – один проти одного, змушує гравців виконувати постійні переміщення по майданчику і виконувати передачі партнерам. У підсумку щільність технічних дій в міні-футболі становить в середньому одну технічну дію в секунду. Тому одна команда за 20 хвилин (інші приблизно 20 хвилин припадають на іншу команду) володіння м'ячем здійснює близько 1000-1300 технічних дій.

Команди вищої кваліфікації використовують у грі велику кількість відносно складних технічних дій, а, завдяки більш високій інтенсивності гри, в цілому, виконують більший обсяг технічних дій. При цьому відзначається менша кількість ударів по воротах, оскільки підготовка атаки виконується більш ретельно [9].

Для спрямованої фізичної підготовки великі можливості надає методика кругового тренування, що передбачає послідовне вплив на всі основні групи м'язів і оптимальну форму організації футболістів при виконанні вправ. Комплексне сприйняття фізичних якостей пропонується забезпечувати спеціально організованим інтенсифікованим режимом виконання техніко-тактичних і деяких технічних завдань, що створюють вплив саме на ті

функціональні системи, які найбільшою мірою задіяні в умовах гри. Вони характеризуються наступними положеннями:

- чітке розмежування цільових завдань з фізичної підготовки для кожного етапу макроцикла і засобів їх реалізації;
- визначення і створення бази обов'язкової для всіх гравців загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що забезпечує становлення спортивної форми в даному макроциклі, і створює сприятливі можливості для реалізації конкретних варіантів тактики гри;
- обов'язкова диференціація тренувальних впливів на спортсменів з урахуванням виконуваних ними в грі техніко-тактичних установок;
- обов'язковий контроль за рівнем і динамікою в макроциклі показників результативності.

В якості ефективних засобів загального впливу на фізичні якості футболістів пропонуються традиційно використовувані в практиці ігрових видів спорту комплекси вправ з інших видів спорту (зокрема, гімнастичні, легкоатлетичні). В якості специфічних засобів виправдані вправи, інтегровані на матеріалі ігрової діяльності міні-футболу і модифіковані стосовно режиму змагальної діяльності [6, 8, 11].

Основними консервативними чинниками, що роблять істотний вплив на інтегральний рівень фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовчого періоду, є:

- співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості;
- структура організації тренувальних навантажень;
- розподіл спеціалізованих і неспеціалізованих засобів підготовки.

Істотний вплив на кількісні та якісні техніко-тактичні показники змагальної діяльності футболістів надають величина, оптимальне співвідношення і структура тренувальних навантажень за видами підготовки.

Слід зазначити, що для клубів, що представляють еліту жіночого міні-футболу, характерна техніко-тактична спрямованість навчально-тренувального процесу, заснована на високому рівні психологічної стійкості футболісток команди.

Для команд нижчого класу навчально-тренувальний процес спрямований, в першу чергу, на вдосконалення технічної майстерності спортсменок та їх фізичної підготовленості. Це пояснюється тим, що в подібні міні-футбольні команди приходять спортсменки з «великого» футболу або футзалу, які, в першу чергу, повинні навчитися виконанню основних технічних прийомів володіння м'ячем на основі розвитку специфічних для даного виду спорту рухових здібностей [3, 8, 11, 32].

Аналіз показників змагальної діяльності футболісток в товариських і офіційних іграх дозволяють стверджувати про недостатню увагу, що приділяється в навчально-тренувальному процесі вдосконалення технічної і тактичної майстерності кваліфікованих футболістів. Дане положення підтверджується динамікою величин компонентів навантажень, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі, яка в деяких випадках не відповідає рівню підготовленості спортсменок. Зміст навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів в підготовчому періоді, передбачає включення як спеціалізованих, так і неспеціалізованих засобів підготовки.

Найбільше застосування серед останніх в процесі підготовки знайшли загально-розвиваючі, бігові, стрибкові вправи, різновиди спортивних ігор і деякі інші завдання. Цим неспецифічним засобам тренування характерний широкий діапазон відносно точної спрямованості тренувального ефекту на розвиток фізичних здібностей спортсменів [10, 48]. У теж час слід зазначити, що в навчально-тренувальному процесі підготовки кваліфікованих футболістів практично не застосовувалися вправи, за допомогою яких удосконалюються: індивідуальні атакуючі та захисні дії з м'ячем при «пасивно» або «активно» чинному суперника; групові атакуючі і оборонні

техніко-тактичні взаємодії (взаємодії гравців у трійках) без опору і при опорі з боку суперника.

Перераховані вище засоби дозволяють моделювати умови, в яких в основному відбувається техніко-тактична діяльність гравців в змаганнях. Тому деякі фахівці відзначають, що застосування в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих гравців подібних вправ дозволяє більш ефективно вести підготовку до майбутнього сезону.

У сучасному тренуванні кваліфікованих спортсменів з перших днів підготовчого періоду характерно збільшення обсягу застосування спеціалізованих вправ. Компоненти тренувальних навантажень цих вправ одночасно створюють фізичні, технічні та тактичні передумови становлення спортивної форми футболісток. Саме ці вправи більшою мірою відображають специфіку гри, а тому і мають найбільший тренувальним ефектом. Показниками ефективності змагальної діяльності в міні-футболі є:

- кількість (до 1300) і щільність техніко-тактичних дій (одна в секунду);
- основні фізичні якості (координаційні та швидкісно-силові здібності);
- техніка володіння м'ячем (удари носком, ведення подошвою, пересування з м'ячем спиною вперед і т.д.);
- тактичні дії (пас на «стовпа», заміна воротаря п'ятим польовим гравцем, переважання групових і командних взаємодій як в захисті, так і в нападі).

Для дослідження взаємозв'язку різних видів підготовленості та змагальної діяльності в міні-футболі було проведено обстеження гравців різної кваліфікації за параметрами фізичної, технічної, функціональної підготовленості. В результаті кореляційного аналізу було встановлено, що успішність змагальної діяльності в міні-футболі залежить від кількості та якості виконання техніко-тактичних дій та рівня фізичної підготовленості.

Крім того, було виявлено, що, залежно від зростання рівня кваліфікації міні-футболістів, збільшується взаємозв'язок усіх видів підготовленості [27, 31]. При цьому показники психологічної підготовленості, достовірно пов'язані з результатами змагальної діяльності, розглядаються нами не тільки як фактор забезпечення ефективності та результативності виконання техніко-тактичних прийомів, а й як фактор забезпечення ефективності процесу технічної та тактичної підготовки студентської команди з міні-футболу.

Закінчуючи обговорення представлених матеріалів, слід зазначити, що значна частина з них була отримана дослідниками в процесі роботи з професійними командами, з футболістами високого рівня і класу підготовки. Крім цього в нашій роботі були розглянуті також деякі матеріали з досліджень з гравцями в класичний футбол. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що багато сторін міні-футболу вивчені поки недостатньо. Відчувається дефіцит науково-методичної літератури, де розкривалися б методичні аспекти навчання і виховання гравців у міні-футболі, різні сторони підготовки команд різного рівня і класу. Майже повністю відсутні дані щодо видів підготовки міні-футбольних команд-фізичної, техніко-тактичної та психічної, їх взаємозв'язку та співвідношеннях.

Вся нечисленна література, наявна до теперішнього часу з міні-футболу, в основному стосується проблем тактики гри: деяких аспектів атакуючих і захисних дій, реалізації стандартних положень. Невелика кількість робіт присвячена методичним аспектам-підбору та класифікації тренувальних вправ [1, 6, 32], визначенню деяких параметрів змагальних навантажень у міні-футболі [27, 47], організаційним аспектам гри [7, 8]. Велика частина цієї літератури не розкриває структури, сутності і залежностей різних сторін, складових цілісний процес підготовки окремих гравців і команд в міні-футболі. У даній ситуації особливо яскраво проявляється протиріччя між соціальною необхідністю всебічного розвитку гри в міні-футбол серед студентської молоді та недостатньою розробленістю питань управління підготовкою студентської команди в річному циклі занять. У зв'язку з

теоретичною і методичною значимістю вирішення виділеного протиріччя знаходить ясні контури науково-практичне завдання розробити структуру і зміст навчально-тренувального процесу в студентській команді з міні-футболу.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – обґрунтування структури і змісту навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу в річному циклі тренування.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми особливостей побудови річного тренувального циклу підготовки гравців з міні-футболу.

2. Вивчити особливості фізичного розвитку, функціональної і рухової підготовленості студентів, які займаються класичним футболом і міні-футболом.

3. Розробити структуру та зміст підготовки студентської команди з міні-футболу в річному циклі занять, що об'єднує студентів різного рівня здоров'я, фізичної та технічної підготовленості, та експериментально перевірити її ефективність.

2.2 Методи дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами були використані методи наукового пізнання:

- теоретичне дослідження,
- контрольне тестування,
- педагогічне спостереження,
- математична обробка і узагальнення результатів дослідження.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Проведено аналіз навчально-методичної та наукової літератури з проблеми дослідження. Для уточнення стратегії дослідження вивчалася література з вікових особливостей розвитку організму, теорії тестів, з побудови і планування навчально-тренувальних занять, а також із застосування методів математичної статистики для обробки результатів дослідження.

В ході експериментальної роботи додатково вивчалися джерела, що висвітлюють особливості побудови тренувального процесу з футболу і міні-футболу з різними контингентами спортсменів і любителів, на різних етапах спортивної підготовки, шляхи індивідуалізації та інші можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Оцінка стану організму після фізичного навантаження визначалась за допомогою індексу Кверга (ІКв).

$$IK_{\text{в}} = 15000 / (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3),$$

де ЧСС₁ – частота серцевих скорочень відразу після навантаження (30 присідань за 30 секунд),

ЧСС₂ – частота серцевих скорочень через 2 хвилини після навантаження,

ЧСС₃ – частота серцевих скорочень через 4 хвилини після навантаження.

Згідно з розробленими нормативами значення індексу Кверга менше 92 одиниць є незадовільним показником, 93...98-задовільно, 99... 104 – добре, 105 і більше – відмінно.

Оцінка функціонального стану дихальної системи футболістів проводилася за такими показниками:

Проба Штанге – затримка дихання на вдиху – побічно характеризує аеробні можливості організму і аеробну продуктивність при м'язовій діяльності.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху – побічно характеризує анаеробні можливості організму і анаеробну продуктивність при м'язовій діяльності.

Вибір контрольних вправ здійснювався на основі даних науково-методичної літератури. Педагогічне тестування проводилося за кількома напрямками дослідження.

Вимірювання *фізичної підготовленості* проводилося за комплексом тестів для оцінки основних фізичних якостей:

- сили (підйом ніг у висі за 30 с, підйом тулуба з положення лежачи за 30 секунд),
- швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку за 30 с),
- швидкості (біг 30 м),
- координації (човниковий біг 3x10 м, біг «ялинкою»),
- витривалості (біг 12 хвилин).

Контроль *технічної підготовленості* здійснювався за комплексом спеціальних тестів, використовуваних в тренувальному процесі футболістів, і включав наступні вправи:

- біг 30 м з веденням м'яча,
- біг 5x30 м з веденням м'яча,
- удар на точність,
- ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах,
- жонгливання м'ячем,
- вкидання м'яча двома руками з-за голови.

З метою попередження травматизму і підготовки до виконання фізичного навантаження тестуванню передувала розминка. Вона включала вправи, близькі за структурою до вправ тесту. При цьому обов'язково виконувалися біг протягом 30 секунд в спокійному темпі, ритмічні нахили вперед до правої і лівої ноги, пружні присідання з повною амплітудою, ритмічні стрибки на правій, лівій і обох ногах, повороти.

З метою визначення якості ігрової діяльності, використовувалися методики експертних оцінок. Експертам пропонувалося оцінити технічну

підготовленість та ефективність змагальної діяльності за бальною системою (шкала з п'яти балів).

Для визначення динаміки технічної підготовленості в процесі змагальної діяльності експерти повинні були враховувати не тільки кількісні аспекти різних ігрових дій, але і їх якісні показники, вміння орієнтуватися в мінливій обстановці, тактичне мислення.

Статистична обробка зібраного матеріалу проводилася на персональному комп'ютері за стандартними програмами STATISTICA 5.

2.3 Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Запорізького національного університету. В експерименті взяли участь 28 юнаків. Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі вивчалася і аналізувалася науково-методична література з питань організації та методики навчальних і додаткових занять з фізичного виховання і спорту у вузі, документи навчально-тренувального процесу, проводилося комплексне тестування фізичної і технічної підготовленості студентів, що займаються міні-футболом і класичним футболом.

На другому етапі був організований констатуючий експеримент, за результатами якого були уточнені завдання дослідження, а також апробовані контрольні вправи, проведено комплексне тестування фізичної та технічної підготовленості студентів. Була розроблена структура та зміст навчально-тренувального процесу в студентській команді з міні-футболу та методика спеціальної фізичної підготовки для гравців, що мають різний рівень фізичної підготовленості; проведено формуючий педагогічний експеримент, що дозволив перевірити ефективність пропонованих структури і методики.

На третьому етапі, аналізувалися і узагальнювалися отримані матеріали, що дозволили довести ефективність зробленого підходу, сформульовані основні положення і висновки кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У більшості робіт констатується той факт, що ігрова діяльність в міні-футболі характеризується високою універсальністю, різноманітністю індивідуальних і групових техніко-тактичних дій, зіграністю, взаємозамінністю, розвитком атакуючих і захисних дій на максимальних швидкостях.

Встановлені в багатьох роботах відмінності в структурі рухової діяльності і техніко-тактичних діях, енергозабезпеченні при порівнянні класичного футболу і міні-футболу дають підставу авторам вважати, що міні-футбол є самостійним видом спорту, тому при плануванні і підготовці футбольних команд до змагань необхідна або корекція існуючих методичних установок, або розробка нових рекомендацій.

Зміст навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів в підготовчому періоді, передбачає включення як спеціалізованих, так і неспеціалізованих засобів підготовки. Найбільше застосування серед останніх в процесі підготовки знайшли загальнорозвиваючі, бігові, стрибкові вправи, різновиди спортивних ігор і деякі інші завдання.

Цим неспецифічним засобам тренування характерний широкий діапазон щодо точної спрямованості тренувального ефекту на розвиток фізичних здібностей спортсменів. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що багато сторін міні-футболу вивчені поки недостатньо. Багато фахівців вказують на відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій щодо видів підготовки студентських команд з міні-футболу – фізичної, техніко-тактичної та психічної, їх взаємозв'язку та співвідношеннях.

Постійно зростає число людей, які займаються міні-футболом, розширення функцій цієї гри пов'язано з певною модернізацією організаційних основ тренувального процесу в даному виді спорту. У той же час системних досліджень цього виду спорту поки недостатньо, щоб така модернізація була успішно проведена вже сьогодні. В даному контексті

наголошується, що тільки накопичення матеріалів досліджень в однорідному середовищі без розширення кількості різних за статусом гравців, об'єднаних в різні за класом гри команди, не призведе до створення міцної науково-методичної бази для організації тренувального процесу.

Відповідно до мети і завдань дослідження, нами були вивчені особливості фізичного розвитку, функціональної і рухової підготовленості студентів вузу, що займаються класичним футболом і міні-футболом. В ході дослідження проведено аналіз морфологічних характеристик студентів, було встановлено, що в окремих показниках (маса тіла, окружність плеча, окружність стегна, окружність гомілки, ширина гомілки) виявлені достовірні ($p < 0,05$) відмінності між студентами, які займаються класичним футболом і міні-футболом.

Встановлені відмінності визначаються двома основними факторами: генетично обумовленою схильністю і стимулюючими їх розвиток умовами, тобто заняттями спортом. Функціональний стан організму студентів, які займаються класичним футболом і міні-футболом, визначався по можливості відновлення працездатності – за показниками індексу Кверга, а показники дихальної системи – по пробах Штанге і Генчі. Результати наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Функціональний стан студентів, які займаються класичним і міні-футболом

Функціональний показник	Вид спорту		Достовірність	
	Футбол	Міні-футбол	t	P
Рівень функц. стану, у. о.	0,894±0,02	0,835±0,03	1,63	>0,05
Індекс Кверга, у.о.	102,41±1,44	100,21±1,31	1,15	>0,05
Проба Штанге, с	52,11±1,55	48,14±1,92	1,65	>0,05
Проба Генчі, с	37,51 ± 1,81	33,21±1,30	1,93	>0,05

Порівняння отриманих показників з нормативними значеннями свідчить про високий функціональний стан гравців, що спеціалізуються в обох видах футболу, істотних відмінностей за досліджуваними показниками виявлено не було.

Однак слід відзначити тенденцію до більш високого рівня працездатності і функціональних показників у студентів, що займаються класичним футболом.

При аналізі результатів в показниках швидкісно-силових здібностей кваліфікованих гравців у футбол і міні-футбол було встановлено, що їх прояв залежить від здатності футболістів до реалізації наявних силових і швидкісних можливостей в конкретному руховому навичку, здатності до прояву м'язової сили протягом невеликого проміжку часу при збереженні оптимальної амплітуди руху.

Була виявлена тенденція до більш високих значень максимальної сили м'язів у студентів, що займаються класичним футболом. При цьому тимчасові характеристики силових показників, навпаки, вищі у студентів, що займаються міні-футболом.

Швидкість довільного розслаблення у студентів, які займаються міні-футболом, вище, ніж у гравців класичного футболу, причому відмінності істотні при виконанні розгинання стегна, згинання та розгинання гомілки ($P < 0,05$).

Дослідження технічної підготовленості студентів, що займаються класичним і міні-футболом, проводилося на підставі аналізу результатів в тестах на ведення м'яча, ударів, вкидання і жонгливання, де достовірні відмінності виявлені тільки в жонгливанні м'ячем. Результати наведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Технічна підготовленість студентів, які займаються класичним і міні-футболом

Контрольні вправи	Вид спорту		Достовірність	
	Футбол	Міні-футбол	t	P
Біг 30 м з веденням м'яча, с	5,51±0,12	5,21±0,22	1,34	>0,05
Біг 5x30 м з веденням м'яча, с	26,82±1,13	23,81±1,32	1,76	>0,05
Удар на точність, кількість влучень	7,21±0,42	7,81±0,32	1,20	>0,05
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	8,02±0,23	7,62±0,13	1,78	>0,05
Жонглювання м'ячем, кількість разів	27,61±1,32	31,81±1,53	2,11	<0,05
Вкидання м'яча двома руками з-за голови, м	24,21±0,93	22,61±1,12	1,12	>0,05

Відповідно до завдань дослідження, ми розробили проект навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу, що складається зі структури багаторічного процесу (таблиця 3.3) та структури навчального процесу на навчальний рік.

Таблиця 3.3

Структура багаторічного процесу навчання та тренування гравців
студентської команди

Найменування, завдання етапу підготовки	Контрольовані показники
Пропедевтичний (1 семестр)	
<ul style="list-style-type: none"> - початкові відбір студентів в команди; - адаптація гравців до умов навчання у вузі, напруженості навчально-тренувального процесу; - введення в змагальну діяльність 	<p>Рухова і фізична підготовленість, мотиваційна сфера.</p>
Початкової підготовки (2 семестр)	
<ul style="list-style-type: none"> - підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, - освоєння базових прийомів техніки і тактики гри; - формування стійкої мотивації до змагальної діяльності 	<p>Швидкісно-силова підготовленість. Техніка гри. Мотиваційна сфера.</p>
Навчально-тренувальний (3,4,5 семестри)	
<ul style="list-style-type: none"> - формування встановлення пріоритету командних і групових тактичних дій; - оволодіння груповими та командними тактичними діями; - удосконалення якості індивідуальної техніко-тактичної підготовленості; - повноцінна участь у змаганнях різного рангу, прояв у них наполегливості та завзятості, достатнього рівня готовності до успішного ведення боротьби. 	<p>Тактичні схеми гри. Нормативи з техніки гри. Динаміка фізичної підготовленості. Ініціативна участь у гри.</p>
Спортивного вдосконалення (6, 7, 8 семестри)	
<ul style="list-style-type: none"> - підготовка до самореалізації в базових компонентах гри; - досягнення стабільності в різних компонентах ігри в умовах змагальної діяльності; - досягнення піку кар'єри як гравця команди. 	<p>Результат самотренування. Ініціативне ведення гри. Спортивний результат.</p>

З урахуванням досвіду планування тренувальної діяльності інших авторів, у тому числі і в міні-футболі, ми визначили основні типи мезоциклів:

- підготовчий, що складається з загально-підготовчого і спеціально-підготовчого мікроциклів;
- базовий, що включає повторювані підвідні, змагальні та підтримуючі мікроцикли;
- перехідний, представлений відновно-підготовчим мікроциклом.

Таблиця 3.4

План-графік навчально-тренувальної роботи зі студентською командою
з міні-футболу

Види підготовки	Кількість навчальних годин по місяцям												Σ	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII			
Загальна фізична підготовка	8	8	6	4	6	8	6	6	4	6	6	70	26,9	
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	48	18,5	
Технічна підготовка	4	4	6	6	2	4	4	8	4	6	2	50	19,2	
Тактична підготовка			2			2	2	4	2	4	2	18	6,9	
Ігрова підготовка	2	4	6	6	4	6	4	4	8	2	6	52	20,0	
Змагальна								6		6		12	4,6	
Контрольне випробування	2					4					4	10	3,8	
Разом	20	20	24	24	14	28	24	32	24	26	24	260	100	

Середні цикли склалися з 4-6 мікроциклів і мали тривалість від 4 до 8 тижнів. Відповідно до розробленої структури навчально-тренувального

процесу було складено графік освоєння навчального матеріалу, в якому було визначено шість видів підготовки: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична, ігрова та змагальна підготовка.

В основу розробленого проекту навчально-тренувального процесу покладено органічний взаємозв'язок всіх сторін рухової діяльності футболістів (фізичної, технічної, тактичної) і можливість в процесі тренування встановлювати між ними раціональні і доцільні кількісні та якісні відносини на основі обліку індивідуальних фізичних можливостей займаються. Педагогічні впливи були організовані відповідно до умов експериментальної роботи, де основоположним фактором відбору засобів підготовки та інших компонентів ми вважали початковий рівень готовності студентів займатися міні-футболом.

Порівняння функціонального стану, фізичної та технічної підготовленості студентів дозволило виявити наявність суттєвих відмінностей за більшістю показників.

Тому в складі команди були виділені група з відносно високою (група «А») і група з середньою готовністю (група «В»), а одним з критеріїв ефективності розробленого проекту з'явилися темпи динаміки інформативних досліджуваних параметрів за період експерименту.

До контрольної групи (КГ) були зараховані студенти, які відвідують обов'язкові навчальні заняття у спортивній секції, де з ними здійснювалася поглиблена підготовка за основним навчальним програмним матеріалом.

Таким чином, ефективність експериментального проекту перевірялася на підставі зіставлення динаміки результатів, показаних студентами трьох досліджуваних груп, в яких обсяг часу організованої рухової активності був приблизно однаковим.

Функціональний стан студентів, які займаються міні-футболом, аналізувалася на підставі інформативних показників: рівня функціонального стану (РФС), який включає в себе частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, вік, довжину і масу тіла. Рівень функціонального стану характеризує

адаптаційний потенціал до фізичних навантажень і в цілому, стан організму. Результати унаочнено на рисунку 3.1.

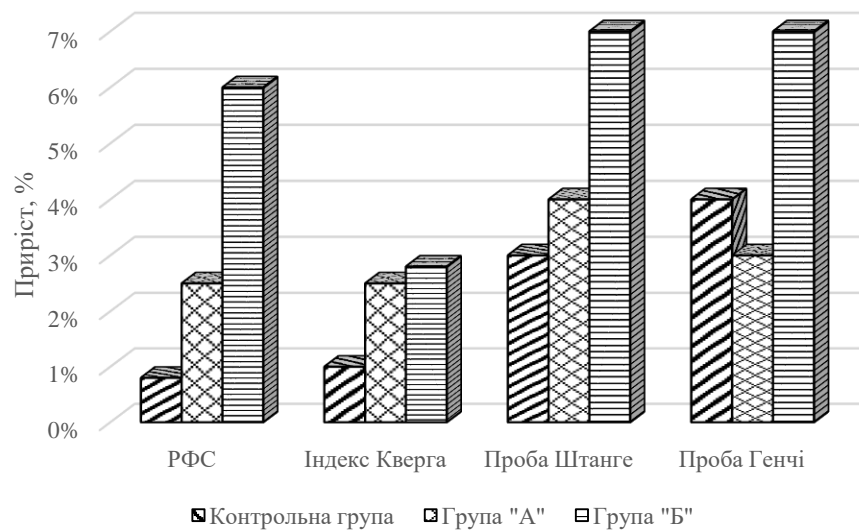


Рисунок 3.1. Динаміка функціональних показників у студентів дослідних груп протягом навчального року

Аналіз динаміки функціональних характеристик свідчить про те, що за рахунок вдосконалення методики, спрямованості і спеціалізованості занять, протягом навчального року вдалося підвищити параметри фізіологічних реакцій організму студентів на фізичне навантаження.

Ці ж дані говорять про певне значення виду фізичної активності в темпах досягнення тренувального ефекту. З представлених матеріалів видно більш помітний вплив занять міні-футболом на динаміку функціонального стану в порівнянні з традиційним підходом до занять фізичними вправами.

Було також встановлено, що успішність тренувальної діяльності футболіста багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. Абсолютні силові показники у студентів трьох груп мали тенденцію до збільшення. Результати наведені на рисунку 3.2. Однак достовірні зміни спостерігалися тільки в групі студентів середнього рівня

підготовленості, які займаються міні-футболом. У них відзначений істотний приріст максимальної сили згиначів і розгиначів стегна і розгиначів гомілки.

Здатність до швидкого нарощування сили оцінювалася за динамікою градієнта сили. В результаті підсумкових динамометричних досліджень, проведених після закінчення педагогічного експерименту, була відзначена загальна тенденція до збільшення градієнта сили досліджуваних м'язових груп. У той же час, характер приросту силових показників був неоднаковим для учасників експерименту.

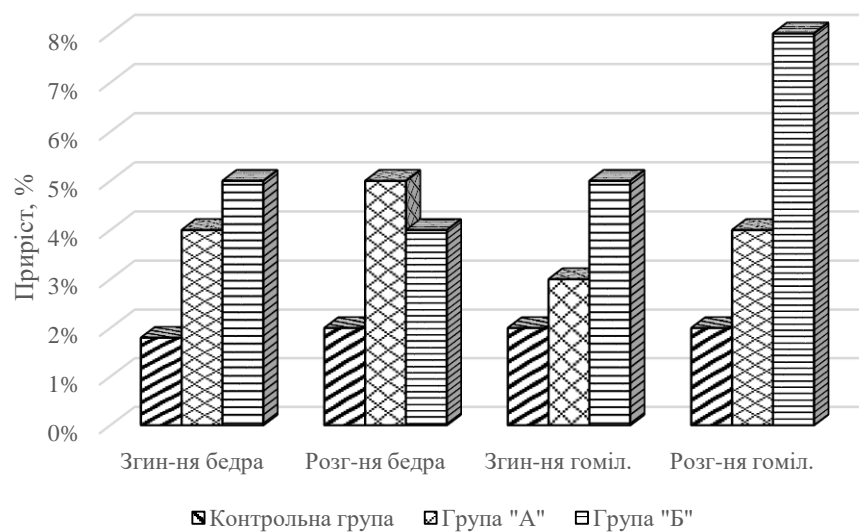


Рисунок 3.2. Динаміка показників максимальної сили у студентів протягом навчального року

Студенти експериментальної групи «А» показали істотно більш високі значення градієнта сили при згинанні та розгинанні стегна, розгинанні гомілки ($p < 0,05$). У студентів експериментальної групи «В» після закінчення навчального року зареєстровані достовірно більш високі значення градієнта сили при розгинанні стегна, згинанні та розгинанні гомілки ($p < 0,05$). У контрольній групі приріст градієнта сили був несуттєвим, що пояснювалося як меншим приростом швидкості розвитку зусилля, так і більш високою варіативністю даного параметра. Дані представлені на рисунку 3.2.

Аналіз комплексу динамометричних показників свідчить про те, що якщо в групі із середнім рівнем підготовленості приріст градієнта обумовлений більшою мірою силовим компонентом, то в групі з високою підготовленістю – зниженням часу досягнення зусилля. Зниження часу розвитку зусилля свідчить про істотне поліпшення швидкісного компонента сили, підвищення швидкості розслаблення вказує на розвиток внутрішньом'язової координації.

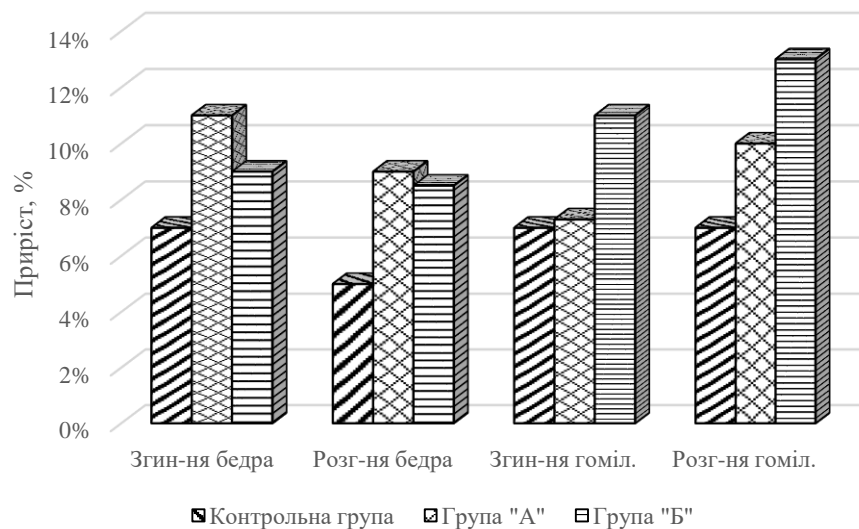


Рисунок. 3.3 Динаміка показників градієнта сили у студентів протягом навчального року

Приріст силових і швидкісно-силових характеристик у студентів експериментальної групи був досить вираженим у спортсменів на навчально-тренувальному етапі і етапі спортивного вдосконалення. Темпи приросту абсолютних результатів в експериментальній групі «А» і експериментальній групі «Б» були практично однаковими.

Швидкість розслаблення м'язів є важливим показником при характеристиці рівня розвитку міжм'язової координації. Здатність спортсмена раціонально чергувати напругу і розслаблення м'язових волокон, багато фахівців вважають одним з показників його спортивної майстерності.

Істотно вищою інтенсивність зростання швидкості розслаблення була у студентів експериментальної групи «А». У них відзначено істотне збільшення швидкості розслаблення для м'язів-згиначів стегна і гомілки, що наочно представлено на рисунку 3.4. У студентів середнього рівня підготовленості, які займаються міні-футболом, істотне підвищення швидкості розслаблення спостерігалось для м'язів розгиначів стегна.

Аналіз темпів приросту динамометричних показників свідчить про високу інтенсивність зростання швидко-силових показників та про розвиток міжм'язової координації.

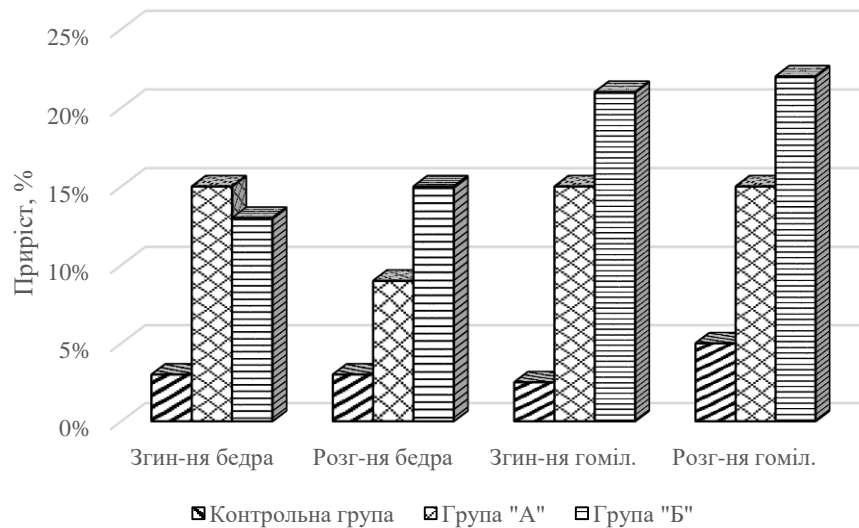


Рисунок 3.4. Динаміка показників швидкості розслаблення м'язів у студентів протягом навчального року

Контрольно-педагогічні випробування проводилися на початку навчального року (до проведення педагогічного експерименту) і по його закінченні, що дозволило визначити рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальних груп, виявити властиві їм діапазони індивідуальних і міжгрупових відмінностей.

Тестування, проведене на початку річного тренувального циклу, показало, що у студентів експериментальної групи «А» рівень розвитку

фізичних якостей був істотно вищим, ніж у студентів групи «Б» і контрольної групи, що пояснювалося початковим відбором.

Студенти контрольної групи та експериментальної групи «Б» не розрізнялися достовірно за параметрами фізичної підготовленості. У групі студентів високого рівня підготовленості, які займаються міні-футболом, спостерігалася позитивна динаміка всіх контрольних вправ. При цьому результат в тесті Купера, стрибку в довжину з місця і кількості стрибків через скакалку, виконаних протягом 30 секунд, за період навчального року підвищився достовірно. Це можна пояснити як значною кількістю вправ швидко-силового характеру, так і пов'язаним впливом засобів міні-футболу на загальну фізичну підготовленість.

Максимальна кількість достовірно змінених показників зареєстровано у студентів експериментальної групи «Б». У них істотно зросли результати в бігу на 30 м, бігу «ялинкою», тесті Купера, стрибку в довжину з місця, кількості стрибків через скакалку, кількості підйомів ніг у висі ($p < 0,05$).

Зміна результатів тестування свідчить про позитивний вплив засобів міні-футболу на фізичну підготовленість студентів, зокрема, на розвиток швидкості, координації, витривалості, швидко-силових здібностей та сили.

У студентів контрольної групи також відзначена позитивна динаміка показників фізичної підготовленості, що вказує на доцільність підвищення обсягу рухової активності. У контрольній групі спостерігалася достовірне підвищення результатів в тесті Купера, кількості підйомів ніг у висі і тулуба з положення лежачи ($p < 0,05$). Така динаміка пояснюється великим обсягом силової роботи і застосуванням бігових засобів в навчально-тренувальному процесі учасників контрольної групи.

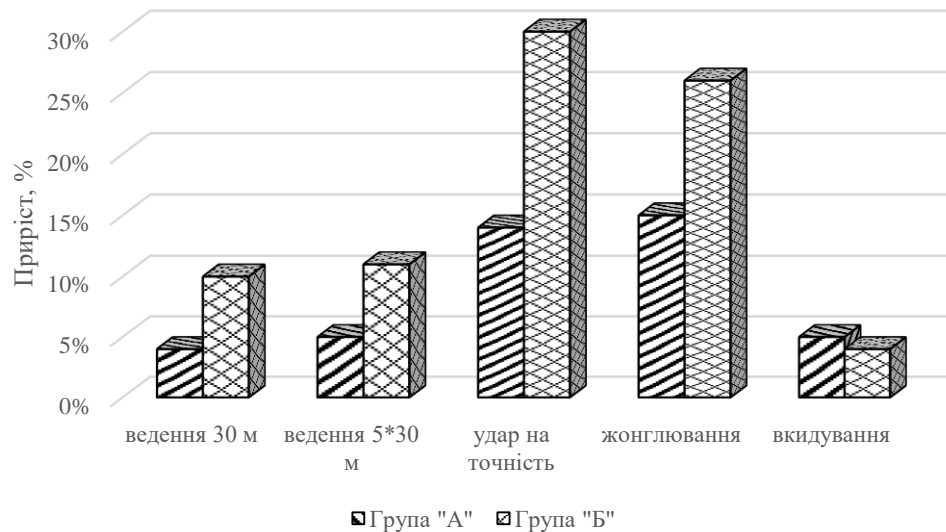


Рисунок 3.5. Динаміка технічних показників у студентів, які займаються міні-футболом, протягом навчального року

Найбільш істотним фактором, що визначає результативність ігрових дій в міні-футболі, є висока технічна підготовленість спортсменів. Тому аналіз командної якості виконання технічних дій був одним з основних критеріїв ефективності методики і якості тренувального процесу.

На початку річного тренувального циклу були сформовані групи, що значно відрізняються за рівнем підготовленості, при цьому найбільш істотно розрізнялися студенти за якістю виконання технічних прийомів.

У тренувальному процесі студентів обох груп технічна підготовка займала однакову кількість часу, однак для її проведення використовувалися різні методи. В експериментальній групі «А» початкове володіння технічними прийомами знаходилося на високому рівні. Однак за період педагогічного експерименту відбулося поліпшення досліджуваних показників. Зокрема, достовірно покращилася точність ударів і зросли результати жонглювання.

Студенти з високим рівнем підготовленості стали більш віртуозно володіти технічними прийомами, у них помітно покращилося «почуття м'яча». Приріст результатів інших контрольних вправ також був позитивним. Зокрема, приріст результатів у веденні м'яча по прямій і човниковому бігу

склав 0,4 с (7,1%) і 2,9 с (9,8%). Дальність вкидання збільшилася на 2,2 м (9,9%).

Технічна підготовленість у групі студентів середнього рівня підготовленості збільшувалася значно вищими темпами. Після закінчення навчального року відзначено істотне підвищення результатів у всіх контрольних вправах, за винятком дальності вкидання. Достовірно підвищилися результати у веденні м'яча 30 метрів, 5х30 метрів, точність ударів і результат у жонглюванні. Максимальні темпи приросту спостерігалися в точності ударів і жонглюванні, які склали 1,5 с (32,6%) і 4,9 с (13,9%). Приріст результатів у веденні м'яча по прямій і човниковим бігом в експериментальній групі «Б» склав 0,9 (12,5%) і 4,3 (28,3%) секунд. Дальність вкидання збільшилася на 1,4 м (6,5%).

Аналіз динаміки технічної підготовленості показав, що вправи, спрямовані на вивчення і вдосконалення техніки гри у міні-футбол сприяють зростанню якості виконання основних прийомів в групі студентів середнього рівня.

Отримані матеріали дозволяють розширити практичну базу спортивного тренування положеннями про структурування навчально-тренувального процесу та відбір засобів видів підготовки на основі систематизації даних інформативної шкали перспективності початківців та кваліфікованих студентів-гравців у міні-футбол, конкретизувати індивідуально-диференційовані параметри тренувальних навантажень.

ВИСНОВКИ

1. Проблема організації та підготовки студентських команд з міні-футболу розроблена недостатньо. Інформація, накопичена в сфері класичного футболу і при підготовці професійних гравців в міні-футбол, мало пов'язана з практикою вузівського навчання.

2. Розроблена структура навчально-тренувального процесу студентської команди з міні-футболу, заснована на системному плануванні підготовчого, змагального і перехідного періодів з урахуванням графіка навчання, що містить: мікроцикли загальнопідготовчої і спеціально-підготовчої спрямованості, а також підвідний мікроцикл для підготовки до змагань регіонального масштабу; перший змагальний мікроцикл з участю в регіональних змаганнях; - підтримуючий мікроцикл (зимова сесія); - підвідний мікроцикл; другий змагальний мікроцикл; - підтримуючий мікроцикл (літня сесія); - відновлювально-реабілітаційний мікроцикл.

Розроблено зміст і план-графік навчально-тренувальних занять для студентів-гравців різного рівня підготовленості. Реалізація експериментальної програми відбувається протягом навчального року, в обсязі 260 годин. Спрямованість проведених занять визначається індивідуально-типологічними особливостями спортсменів, рівнем їх функціональної, фізичної і технічної підготовленості:

- для студентів з високим рівнем підготовленості: загальна фізична підготовка – 13,8%; спеціальна фізична підготовка – 12,3%; технічна підготовка - 19,2%; тактична - 16,2%; ігрова підготовка – 23,8%; змагальна – 11,5%; контрольні випробування – 3,1%.

- для студентів із середнім рівнем підготовленості: загальна фізична підготовка – 26,9%; спеціальна фізична підготовка – 18,5%; технічна підготовка - 19,2%; тактична – 6,9%; ігрова підготовка - 20,0%; змагальна – 4,6%; контрольні випробування – 3,8%.

3. Застосування у навчальному році розробленої структури і змісту підготовки студентської команди з міні-футболу призвело: до достовірного приросту результатів у показниках функціонального стану організму, фізичної і спортивно-технічної підготовленості студентів експериментальних груп ($p < 0,05$); до підвищення активності в процесі регулярної тренувальної діяльності та в організації самостійних тренувань для корекції технічної та фізичної підготовленості.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

- 1 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.
- 2 Аванесов В. У. Восстановительные средства в микроструктуре подготовки игроков в мини-футбол. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СГИФК, 2003. Вып. 2. С. 202-211.
- 3 Алиев Э. Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации (на примере Ассоциации мини-футбола России): автореф.... д-ра пед. наук. СПб., 2010. 49 с.
- 4 Андреев О. С. Организационно-педагогические аспекты развития ми-нифутбола в Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2009. 27 с.
- 5 Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу : Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 1998. 19 с.
- 6 Бабкин А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований : автореф. ... канд. пед. наук. М., 2004. 23 с.
- 7 Бабкин А. Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): метод, рекомендации. М.: ПринтЦентр, 2003. 30 с.
- 8 Беленко И.С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук; спец. 03.03.01 "физиология" . Майкоп, 2010. 24 с.

- 9 Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
- 10 Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і секційних заняттях з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. Львів: НІВФ Українські технології, 2006. Т.1. С. 144–150.
- 11 Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в минифутболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 24 с.
- 12 Годик М.А. 1. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. С. 5–27.
- 13 Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Человек, 2009. 272 с.
- 14 Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ : Знання, 2001. 130 с.
- 15 Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев : Альтерпресс, 1998. С. 103–116.
- 16 Ищенко В., Лисенчук Г. Анализ физической подготовленности футболистов разной квалификации. *Теория и практика футбола*. М. 2003. С. 13–17.
- 17 Карпа І.Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 215–221.
- 18 Коротков Ф.М. Определение сенситивных периодов развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. 8. Харків: ХДАФК, 2005. С. 108–111.
- 19 Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 1. С. 9–12.

- 20 Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
- 21 Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. 2016. №. 1. 323-331. 5. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев: КНТ, 2016. 208.
- 22 Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С.31–34.
- 23 Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница : Планер, 2006. 683с.
- 24 Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.
- 25 Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
- 26 Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78–80.
- 27 Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: навчально-методичний посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. 90с.
- 28 Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. Москва : Физ. культура, 2010. 240 с.
- 29 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. Москва : Физическая культура, 2010. 240 с.
- 30 Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности* : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол.

: В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Воронеж : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

31 Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

32 Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

33 Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

34 Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / п ід ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

35 Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / п ід ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

36 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

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

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

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

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

41 Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.

42 Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.

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

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

45 Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів : [б. в.], 2007. 134 с.

46 Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.

47 Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.

48 Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.

49 Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1.65-71.

50 Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

51 Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

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

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

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

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

56 Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

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

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

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