

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Особливості початкової підготовки хлопців 6-7 років у футболі

Виконав: студентка 2-го курсу
магістратури, групи УФКС-111м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

Косіненко М.Д.

(прізвище та ініціали)

Керівник Глущенко Н.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(прізвище та ініціали)

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва)
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Управління фізичною культурою
та спортом
проф. Мазін В.М.
“ ” 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Косіненко Миколи Дмитровича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Особливості початкової підготовки хлопців 6-7 років у футболі

керівник проекту (роботи)

Глущенко Наталія Володимирівна, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “23” вересня 2022 року № 305

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Мета дослідження: експериментально обґрунтувати попередню підготовку хлопців 6-7 років до занять футболом в ДЮСШ.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з початкової підготовки у футболі. 2. Провести аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на початку експерименту. 3. Розробити методику попередньої підготовки хлопців 6-7- років до занять футболом. 4. Перевірити ефективність впровадженої експериментальної програми з попередньої підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 9 таблиць та 10 малюнків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Вересень 2021 р.	Грудень 2021 р.
Другий	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Січень 2022 р.	Квітень 2022р.
Третій	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Травень 2022 р.	Листопад 2022 р.

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	грудень 2021 р.	
2	Організація дослідження, його проведення	січень –квітень 2022 р.	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	травень- листопад 2022 р.	
4	Робота над текстом, формулювання висновків	листопад- грудень 2022 р.	
5	Робота над докладом, створення презентації	грудень 2022 р.	

Студент _____ Косіненко М.Д.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ Глущенко Н.В.

РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 76 сторінок. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84) та додатку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес хлопців 6-7 років.

Предмет дослідження – методика попередньої підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом.

Мета дослідження–експериментально обґрунтувати попередню підготовку хлопців 6-7 років до занять футболом в ДЮСШ.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з початкової підготовки у футболі.
2. Провести аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на початку експерименту.
3. Розробити методику початкової підготовки хлопців 6-7- років до занять футболом.
4. Перевірити ефективність впровадженої експериментальної програми з початкової підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі представлені особливості тренувального процесу футболістів початківців. Розкрита роль футболу в оздоровленні дітей шкільного віку. Наданий аналіз передового футбольного досвіду в різних країнах світу. Розкриті основи попередньої підготовки у футболі. Вивчені вікові особливості психофізичного стану дітей 6-7 років.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи тестування функціонального стану та фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

У третьому розділі представлений аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на початку експерименту. Розкриті основи експериментальної програми початкової підготовки у футболі. Перевірена ефективність експериментальної програми початкової підготовки хлопців 6-7 років у футболі.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: ФУТБОЛ, ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА, ФІЗИЧНИЙ СТАН, ХЛОПЦІ 6-7 РОКІВ

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	8
ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ПОЧАТКІВЦІВ	11
1.1. Роль футболу в оздоровленні дітей шкільного віку	11
1.2. Аналіз передового футбольного досвіду в різних країнах світу..	16
1.3. Основи початкової підготовки у футболі.....	24
1.4. Вікові особливості психофізичного стану дітей 6-7 років.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У ПОЧАТКОВОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ.....	42
3.1. Аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на початку експерименту.....	42
3.2. Основи експериментальної програми початкової підготовки у футболі.....	45
3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми початкової підготовки хлопців 6-7 років у футболі.....	50
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	71

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа

м – метр

с – секунда

ВСТУП

Актуальність дослідження. У віці 6-7 років діти вже починають свідомо підходити до поставлених перед ними завдань, можуть оцінювати ситуацію, керувати своїми рухами, саме тому вже з цього віку можна починати заняття у командних видах спорту. Потрібність у русі дуже висока, але рухові стереотипи вимагають більшої кількості повторень для запом'ятовування та закріплення навичку рухів. Починається взаємодія у командних іграх та формується готовність до безпосередніх занять у ДЮСШ з футболу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес хлопців 6-7 років.

Предмет дослідження – методика попередньої підготовки хлопців 6-7- років до занять футболом.

Мета дослідження–експериментально обґрунтувати попередню підготовку хлопців 6-7 років до занять футболом в ДЮСШ.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з почтакової підготовки у футболі.
2. Провести аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на почтку експерименту.
3. Розробити методику попередньої підготовки хлопців 6-7- років до занять футболом.
4. Перевірити ефективність впровадженої експериментальної програми з попередньої підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом.

Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.

4. Тестування функціонального стану організму.
5. Тестування загальної фізичної підготовленості.
6. Тестування спеціальної фізичної підготовленості.
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в доповненні та синтезі даних про фізичний стан хлопців 6-7 років та їх готовності до опанування початкових навичок гри у футбол.

Практичне значення дослідження полягає у можливості якісно підготувати хлопців 6-7 років до вступу у ДЮСШ з футболу, шляхом всебічної попередньої підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи проводилась на базі гімназії 8, м. Запоріжжя, ФК «Голкіпер», м. Запоріжжя.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Роль футболу в оздоровленні дітей шкільного віку

Популярним видом фізичної активності як серед школярів, так і загалом серед молоді, є футбол, оздоровчий вплив якого широко застосовується в практиці загальноосвітніх навчальних закладів (В. М. Шамардін, 2002; В. М. Костюкевич, 2006; І. Г. Максименко, 2013). Однак, не зважаючи на популярність футболу серед учнівської молоді, у навчальних закладах України він ще не використовується як ефективний засіб формування й дотримання здорового способу життя, відволікання дітей та молоді від негативного впливу вулиці [29, 41, 67].

Зниження рухової активності, фізичного розвитку та рівнів фізичної і психічної підготовленості – ще не повний список проблем сучасної школи, які, на жаль, неможливо вирішити тільки уроками фізичної культури. Загальний стан здоров'я учнів погіршується щорічно. Проблема недостатності рухової активності учнів здебільшого є наслідком інтенсифікації сучасного навчального процесу і малої кількості годин, відведених на уроки фізичної культури в школі. У вирішенні проблеми значну роль має відіграти ефективна організація фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в процесі позаурочних занять з метою всебічного розвитку особистості учнів [15, 34].

Відомо, що оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на цілий комплекс показників, які визначають поняття “фізичне здоров'я”. У цьому аспекті зростає значення роботи в секціях, як засобу додаткової рухової активності та збереження здоров'я школярів [2].

Проведення секційних занять з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти дитячо-юнацького футболу в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі. В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання “Шкіряний м’яч” – дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення та втілення в життя [2, 6].

Ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті. Поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу мають стати секції з футболу при загальноосвітніх навчальних закладах. Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення.

Сучасний стан організаційно-методичного і технічного забезпечення не дає змогу вирішити нагальні питання організації та проведення секційних занять з футболу з учнями. Тому це потребує пошуку найбільш ефективних засобів і методів розв’язання певного завдання фізичного виховання в позаурочних заняттях з футболу. На сьогодні достатньо вивчені питання щодо відбору юних футболістів (Б. М. Бойченко, 2003; В. М. Костюкевич, 2006), планування тренувального процесу (Г. А. Голденко, 1983; І. Г. Максименко, 2009; Г. А. Лисенчук, 2003), розвитку фізичних якостей (Л. В. Волков, 2002; М. М. Булатова, 2008), формування індивідуальної техніко-тактичної майстерності (Г. М. Максименко, 2009), методики навчання та тренування (В. В. Шаленко, 2007).

Однак, не дослідженою залишається проблема організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу для учнів в умовах розвитку та нових вимог сучасної освіти, крім того, значна частина

розроблених матеріалів спирається на старі програми з фізичної культури. навчальну програму для гуртків з футболу, а саме, навчально-методичний посібник “Футбол у школі”, які розроблені до затвердження нових програм з фізичної культури і не враховують взаємозв’язок програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м’яча та варіативним модулем “Футбол”, інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів, що безумовно знижує ефективність секційної роботи з футболу. Виходячи з цього, обґрунтування організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах є актуальним науковим напрямком [9, 13, 16].

Футбол за часи незалежності України набув значного розвитку. До зобов’язань Міністерства освіти і науки України було віднесено пропагування та сприяння серед загальноосвітніх навчальних закладів організації роботи секцій та гуртків з футболу, починаючи з молодших класів. До зобов’язань Федерації футболу України віднесено надання допомоги загальноосвітнім навчальним закладам у всіх регіонах України у встановленні спортивних майданчиків та футбольних полів зі штучним покриттям; в забезпеченні футбольними м’ячами та комплектами інвентарю та методичних матеріалів “Все для уроку футболу”. У 2005 році розроблена навчальна програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальний матеріал програми передбачає вивчення теоретичних питань з футболу, фізичної, технічної, тактичної підготовки, домашніх завдань і контрольних навчальних нормативів і вимог. Однак, діюча програма потребує удосконалення, а саме: урахування базових умінь та навичок, які повинні отримати школярі відповідно до програми; установлення взаємозв’язку програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м’яча та варіативним модулем “Футбол”; уточнення та доповнення вправ для розвитку фізичних якостей у різних вікових періодах; доповнення змісту програми орієнтовними контрольними нормативами фізичного розвитку та підготовленості учнів [13, 17, 34].

Стрімкий розвиток програмного матеріалу секційної роботи з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах відбувся протягом 2008-2013 років. За ці роки розроблено та впроваджено навчально-методичний посібник “Футбол у школі” [16] та “Основи навчання гри у міні-футбол” [9], в яких розглянуті методичні й організаційні питання навчання футболу і проведення занять з цієї гри в школі, історія футболу, техніка і тактика гри, фізична і психологічна підготовка.

Велику увагу Федерація футболу України приділяє розробці навчально-методичного забезпечення викладання футболу у школі, у тому числі і секційної роботи, але в той же час технічне забезпечення залишається на низькому рівні. На цей час були розроблені певні електронні мультимедійні програми та навчально-методичні посібники, які містять теоретичний матеріал, методики навчання елементам технічних, тактичних дій у футболі, фото - і відеоматеріали, розробки з самостійного вивчення елементів тактики, необхідні вчителю моделі заповнення шкільної документації, планування і контролю динаміки фізичної і технічної підготовки учнів [13, 66].

Аналіз сучасного стану організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу в школі дозволив визначити негативні моменти навчання: недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу; неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, Федерацією футболу України, іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу; неналежні умови для занять футболу в загальноосвітніх навчальних закладах, оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними, а використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для кращого навчання юних футболістів не всі можуть собі дозволити; відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу, забезпечення загальноосвітніх

навчальних закладів футбольними м'ячами, наборами інвентарю, екіпіровки та методичних матеріалів; невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу [20, 67].

Вивчення належних документів щодо планування занять з фізичної культури показало, що календарні плани, в яких основним є оптимальний розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків складаються формально і не забезпечує творчого елементу в роботі. В той же час, кваліфіковані тренери, готуючи ці документи, враховують як можливості матеріальної бази школи, так й особливості фізичного розвитку та підготовленості учнів, оскільки складаються вони для кожної групи окремо. У більшості обстежених шкіл календарні плани для паралельних груп фактично нічим не відрізняються [66].

Отже, футбол є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять та підвищення їх рухової активності. Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, науково-методичного, фінансового, матеріально-технічного забезпечення. Так, за останні роки відбувся стрімкий розвиток організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах, але технічне забезпечення залишилося на тому ж рівні. Однак, залишається ряд невирішених питань організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу, а саме:

- невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу;
- стан матеріально-технічного забезпечення занять з футболу, а в деяких випадках їх повна відсутність;
- значна кількість розроблених методичних матеріалів не відповідає вимогам сучасної школи та не є системним продовженням змісту варіативних модулів з фізичної культури [20, 67].

Отже, для підвищення ефективності впровадження футболу в загальноосвітніх навчальних закладах необхідна система, яка б визначала вибір та підготовку місць для занять, матеріально-технічне забезпечення, побудову занять, керівництво групою, добір методів навчання, так і наявність державних програм, які відповідають сучасним вимогам, планування роботи, розклад занять, методичні рекомендації та інші види документів для повноцінного забезпечення секційної роботи з футболу [13, 19, 66].

1.2. Аналіз передового футбольного досвіду в різних країнах світу

Наприкінці двадцятого століття діти долучалися до організованих занять футболом лише з 10-11 років. До цього віку, вони набували значного досвіду в природних умовах “вулично-дворового” футболу, що дозволяло кожній дитині оволодіти певним рівнем тактико-технічної майстерності, але найголовніше – стати креативною особистістю. Потім на зміну “стихійному” прийшов “організований” футбол – дітей стали відбирати, а частіше набирати з шестирічного віку [1, 7].

Так, основним став (і до теперішнього часу зберігається) підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застосуванні одноманітних вправ з акцентом на фізичну підготовку, форсування тренувального процесу і зростання навантажень. Негативний вплив цього аспекту на підготовку юних футболістів визначається обраними засобами для їх реалізації. Практика нерідко свідчить, що технічна команда, яка грає в комбінаційний футбол, програє атлетичній, але не показує видовищну гру. Такий стан широко поширений, внаслідок чого дитячі змагання перетворюються в бездумне, багате великою кількістю єдиноборств змагання [6].

Сьогодні в діях українських футболістів спостерігається більше шаблонного та завченого, ніж спонтанного. Відставання в виконавчій та ігровій майстерності – це результат не достатньо розробленої методики навчання.

Захоплюючись методом фізичних вправ, зовсім забули про гру – найуніверсальніший засіб для гармонійного розвитку мислення і характер. Ще в 1990-і роки відомий український тренер В. П. Романюк відзначав, що футбол з усіх ігрових видів спорту є найскладнішим в навчанні. Навчити грати за допомогою тільки одних вправ є утопією. Вправа – це теорія, а гра – практика. Можна скільки завгодно вправлятися з м'ячем, але не навчитися грати [55].

Усвідомлюючи, що “вуличний” футбол йде в минуле, фахівці ряду країн з розвиненим футболом прийшли до висновку, що необхідно знайти вихід з ситуації, що склалася з тим, щоб надати гравцям можливість тренуватися і грати за їхніми власними правилами, тобто повернутися до “природи” спорту [18, 36].

Зокрема, технічний відділ Національної федерації футболу Нідерландів з середини 1990-х років почав шукати альтернативу “вуличному” футболу, що призвело до розробки вимог до організації тренувального процесу з юними футболістами 6-12 років, а саме:

- тренування повинно проходити у формі гри. Не слід проводити окремі заняття, спрямовані на навчання технічних навичок або розвиток рухових здібностей, а також працювати над тим, з чим гравець навряд чи може зіткнутися на поле під час гри;

- тренер повинен пропонувати різні варіанти ігор (5 на 2, 4 на 2, 6 на 3 і т.д.) від простих до складних, беручи до уваги не календарний, а “футбольний” вік (рівень майстерності та підготовленості);

- крім трьох часів занять в тиждень слід давати гравцям “домашнє завдання” з відпрацювання технічних прийомів;

- ігри 4 на 4 (6-8 років), 7 на 7 (9-10 років), 9 на 9 (11-12 років), 11 на 11 (13 років і старше) повинні розглядатися як засіб розвитку у дітей навичок володіння м'ячем при вирішенні ігрових завдань [72, 74].

Треба відзначити дитячу програму “FUNino”, або як її в багатьох країнах світу називають “Ренесанс вуличного футболу”, для навчання дітей

до десятирічного віку, в якій запропоновано більше тридцяти варіантів гри, де діти грають на майданчику 32 x 25 м з чотирма воротами на кожній бічній лінії. Беруть участь дві команди по три гравці і з одним на заміні. Гол може бути забитий з меж шестиметрової зони. Мета гри полягає в розвитку інтелекту, творчості та аналізу ігрових ситуацій. При такій організації занять юні футболісти навчаються дуже швидко, тому що ігрові ситуації повторюються регулярно і всі діти постійно задіяні в тренувальному процесі [74].

Численними науковими дослідженнями було встановлено, що при меншому форматі гри футболісти виконують більше торкань м'яча, дриблінгу та ударів по воротах, переходів від атаки до оборони і назад, спрощена тактична обстановка робить простішим процес прийняття рішень, а гра – візуально зрозумілою для гравців [2, 6].

Важливо відзначити, що довгострокова програма підготовки футбольних талантів в країнах Західної Європи має загальну структуру періодизації. Так, в Німеччині та Іспанії процес підготовки футболістів підрозділяється на два періоди, відповідно до яких визначено пріоритетні завдання:

- період розвитку і навчання (7-15 років) забезпечує формування індивідуальних здібностей юних футболістів за допомогою використання великої кількості ігрових завдань, тренувальних і навчальних ігор;
- період змагань (з 16 років і до професійної команди) забезпечує розвиток ігрового потенціалу кожного футболіста за допомогою активної участі в іграх на результат [73].

Такий практичний підхід у футболі цілком відповідає ключовим положенням загальної теорії підготовки спортсменів. Як вказує В. Н. Платонов, процес багаторічної підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту може бути розділений на дві тривалі стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу [52, 53].

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм ефективності в цій стадії є дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони. Ніякі зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований тренувальний процес, перш за все, тут має бути повністю усунуто прагнення до досягнень в дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації і застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу[53, 67].

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до закінчення спортивної кар'єри. Основним критерієм успішної підготовки спортсменів в цій стадії виступають інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження протягом тривалого часу рівня спортивної майстерності та результативності на змаганнях [67].

Реалії українського дитячо-юнацького футболу полягають у тому, що тренери в своїй роботі ігнорують як теорію, так і передову практику довгострокової підготовки юних футболістів. Управління спортивною діяльністю на ділі зводиться до керівництва спортивною підготовкою, яке націлене на поточний результат, а не на якість і ефективність тренувального процесу, спрямованого на індивідуальний розвиток і підготовку креативного гравця [1, 10].

Не дивно, що система українського дитячо-юнацького футболу, як і раніше будується на принципах “перевернутої піраміди”, коли від етапу до етапу спортивної підготовки чисельність учнів спортивних шкіл та футбольних клубів неухильно зменшується шляхом відсіву менш перспективних дітей, які не можуть показати, на думку керівників і тренерів,

достатнього рівня спортивної майстерності. В силу цього вона, починаючи з етапів початкового навчання, розглядається не як система багаторічної підготовки, покликана забезпечити потреби і поступальний розвиток кожного підлітка в спортивному вдосконаленні, а як засіб забезпечення потреб професійного футболу [15, 18].

Проаналізувавши західно європейський футбольний досвід формування змісту багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності, можна визначити комплекс принципових рішень, які необхідно реалізувати в системі дитячо-юнацького футболу України:

- прийняти рішення щодо стилю гри, який найбільш прийнятний для дитячого футболу;
- в тренувальній діяльності керуватися підходом, що базується на розвитку ігрового інтелекту у футболістів на всіх етапах спортивної підготовки;
- побудувати логічні прогресивні етапи спортивної підготовки, які відповідають віковим стадіям розвитку. Це відноситься як до системи дитячо-юнацьких змагань, так і до процесу навчання;
- в процесі навчання використовувати комплексні навчальні програми з тим, щоб охопити всі аспекти гри на кожній стадії розвитку дітей. Кожен навчальний матеріал повинен враховувати не тільки особливості змагальної діяльності, а й вік учасників змагань;
- інтегрувати всі аспекти гри (пізнавальні, тактичні, технічні і фізичні). Рационально використовувати час на навчання з урахуванням того, що діти ефективно сприймають матеріал, якщо він безпосередньо пов'язаний з грою. Гра повинна бути в буквальному сенсі вчителем;
- зробити спортивне навчання приємним. Ігри та ігрові завдання приносять більше задоволення і мотивації для юних гравців, ніж вправи на техніку і фізичну підготовку;

- проявляти терпіння, надавати дітям достатньо часу для освоєння кожного кроку протягом усього довгого спортивного шляху, щоб стати зрілою щасливою людиною, також як і хорошим футболістом [25, 29, 73].

Футбол – один із наймасовіших і найпопулярніших видів спорту у всьому світі. Як засіб фізичного виховання він сприяє розвитку організму людини, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та росту спортивної майстерності [1].

У кожній країні проблеми підготовки футболістів вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери у своїй діяльності. На основі наукових досліджень, зарубіжного і вітчизняного досвіду в Україні створена власна система підготовки футболістів. Робота з ними вимагає кваліфікованого підходу, що обумовлюється обґрунтованістю застосування існуючих науково-методичних і практичних розробок та рекомендацій вже з перших кроків формування результативності. Як засіб фізичного виховання футбол сприяє розвитку організму людини, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та зростанню спортивної майстерності [7].

Аналіз сучасного стану організаційно-методичного і технічного забезпечення занять з футболу серед дорослих дозволив визначити негативні моменти:

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку аматорського футболу; нерегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, Федерацією футболу України, іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу;

- неналежні умови для занять аматорським футболом; відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для футболу; невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу [20, 67].

Грунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане більш швидкісно-силовим. При таких умовах збільшиться число ігрових епізодів, в яких футболісти будуть приймати м'яч в умовах жорсткого опору суперника. Зменшиться час на прийняття рішень. Зросте ефективність групових дій в кожному ігровому епізоді, і одночасно – ефективність індивідуальної гри в штрафних майданчиках суперників. Стануть набагато важчими дії гравців в початковій фазі атаки, оскільки підвищиться число спроб відібрати м'яч саме в цій фазі. У такому випадку, швидкісна техніка буде основним чинником вирішення ігрових завдань, і особливо завдань завершення атаки ударом по воротах. Все це призведе до того, що підвищиться значення швидкісної техніки та фізичної підготовленості гравців, особливо таких спеціальних якостей, як швидкість реагування та прийняття рішень в умовах дефіциту часу, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів [9].

Футбол – це гра зі своїми законами і правилами. Крім того, у футболі діють загальні закономірності і принципи підготовки спортсменів, властиві всім видам спорту. Саме тому, тренувальний процес у футболі повинен будуватися на основі цих закономірностей і принципів. Існують, наприклад, закономірності освоєння технічних прийомів. Одна з них полягає в тому, що в основі ефективної техніки лежить добра внутрішньо м'язова і між м'язова координація. Така координація розвивається і вдосконалюється при багаторазовому повторенні одного і того ж технічного прийому спочатку в стандартних, а потім і в найрізноманітніших умовах [4, 18].

У “дворових” умовах старого футболу цей закон діяв безперечно: за кілька годин гри протягом дня з різними суперниками хлопці сотні разів повторювали основні технічні прийоми футболу: зупинки і передачі м'яча, обведення суперників, удари з різних дистанцій по воротах. Не було великих перерв між діями, і в процесі ігор м'язи хлопців кожен день “вчилися” координувати ці дії. Слово “вчилися” стосовно до м'яз означає наступне: при кожному повторенні якого-небудь технічного прийому (наприклад, зупинки

м'яча стегном) в нервово-м'язовій системі хлопчика формується його образ. Він являє собою систему команд з центральної нервової системи і відповіді м'язів на ці команди (відповіді – це напруга і розслаблення м'язів в потрібні моменти руху). І чим більше число цих повторень, тим міцніше образ. Якщо перерви між повтореннями великі, то образ, або “нервово-м'язова пам'ять”, руйнується, і техніка ігрових прийомів виявляється нестабільною та мало ефективною. Саме тому, корисну рису “дворового” футболу – багаторазове повторення технічних прийомів, фахівці повинні відтворити в організованих умовах футбольних шкіл [26, 60].

Тренер має розуміти, що у юних футболістів є своя специфічна психологія, особливий рід взаємин з партнерами, особливості перебігу фізіологічних і біохімічних процесів. Тому тренування юних футболістів не повинні бути зменшеними копіями тренувань дорослих та досвідчених спортсменів [28].

Так, рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів визначається шляхом тестування, специфічних для футболу завдань. Важливе значення має виявлення ігрової ефективності спортсмена, про яку судять по ряду показників:

- активність;
- результативність;
- ефективність взаємодії гравців;
- допущені помилки під час гри [15, 57].

Отже, для підвищення ефективності впровадження аматорського футболу необхідна система, яка б визначала вибір та підготовку місць для занять, матеріально-технічне забезпечення, побудову занять, керівництво групою, добір методів навчання, так і наявність державних програм, які відповідають сучасним вимогам, планування роботи, методичні рекомендації та інші види документів для повноцінного забезпечення аматорського футболу у країні [11, 51].

1.3. Основи початкової підготовки у футболі

Сучасна спортивна наука та практика вказують на те, що високу ефективність багаторічної підготовки у ігрових видах може бути забезпечено лише за умов якісної реалізації на кожному з її етапів загальновідомих теоретико-методичних положень [2, 4, 6, 7, 9]. На особливу увагу заслуговує дотримання цих положень на першому - третьому етапах, коли раціональна побудова системи підготовки має забезпечити поступове зростання майстерності гравців у подальшому [1, 3, 5, 8].

Таким чином, особливої актуальності набуває вивчення особливостей побудови традиційної системи підготовки юних спортсменів, що склалася на зазначених етапах, зокрема на етапі попереднього базового тренування. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що із зазначеної проблеми окремими фахівцями отримано різнохарактерні результати [1, 4, 8]. Крім того, в процесі попередніх власних досліджень [5] на основі аналізу програм для ДЮСШ виявлено певні недоліки традиційних схем побудови процесу підготовки юних спортсменів на першому та другому етапах багаторічного тренування.

В наш час рівень фізичної підготовки футболістів-професіоналів знаходиться на високому рівні. Щоб мати змогу виступати в на одному рівні з професіоналами потрібно демонструвати хорошу техніку, розуміти тактичну структуру гри та бути фізично підготовленим. Фізичну підготовленість не можна розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [1, 3].

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями. По-

друге, вплив засобів футболу на різносторонній фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навиками гри. Тому на початковому етапі (10–14 років) вправи з техніки, тактики і двостороння гра не сильно впливають на організм учня.

Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно використовувати широкий арсенал загально розвиваючих і підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати лише з 15–16 і особливо в 17–18 років, коли змагання проходять декілька днів підряд [4]. Основний напрям фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всестороння фізична підготовка. Основні засоби – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку швидкості відповідних дій, швидко-силових якостей, рухливі ігри, естафети тощо.

Вдосконаленням фізичної підготовленості юних футболістів займалося багато вітчизняних науковців, зокрема: М.А. Годик, В.М. Костюкевич, В.Н. Шамардин та інші, але даних щодо вдосконалення послідовності поглибленого навчання технічним прийомом на етапі початкової підготовки виявлено недостатньо, тому дана тема є актуальною [2, 5]. На етапі попередньої підготовки мета навчання – створення стійкого інтересу до гри та ігрової діяльності.

Завдання – формування вміння грати в футбол та інші ігри (в малих складах), вироблення почуття м'яча, навчання ведення м'яча, удару (передачі) і прийому м'яча ногами, удару в ворота. На етапі попередньої підготовки засоби і методи загальної фізичної підготовки сприяють розвитку основних фізичних якостей і формування різних рухових навичок.

На етапі попередньої підготовки застосовується переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного футболіста. Загальна схема процесу навчання поділяється на три етапи, що розрізняються, як за педагогічним завданням, так і за методикою навчання. У

силу фізіологічних особливостей дітей 8–10 років вони ще не володіють достатньо виразними м'язоворуховими відчуттями. Тому, на першому етапі навчання, переважне місце відводиться методам і прийомам, пов'язаним із зоровим і слуховим аналізаторами. Тренер повинен твердо пам'ятати про те, що до вдосконалення технічної навички володіння м'ячем на цьому етапі підготовки не повинно бути роздільного підходу: вдосконалення техніки і фізичних кондицій виступають в єдності і в прямій залежності один від одного.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності [3]. Навчальний процес в ДЮСШ побудований таким чином, щоб підготувати кваліфікованих футболістів. Він реалізується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити завдання поставлені перед ДЮСШ найбільш вдало, потрібно будувати навчальний процес за такими критеріями, які б дозволили різносторонньо розвивати підготовленість юних футболістів.

Перш ніж почати навчальний процес, тренер повинен знати і завжди пам'ятати, що дитина не є зменшеною копією дорослого, і внаслідок цього не слід копіювати заняття дорослих, нехай навіть зі зменшеним дозуванням, оскільки організми дорослого і підлітка по різному сприймають одні і ті ж вправи. Тільки в результаті розумного вживання найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати задачу підготовки футболістів високого класу, але і робити позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму [4, 18].

Нервова система. Анатомічний розвиток нервової системи ще не завершений, що знаходить своє віддзеркалення в поведінці дітей та їх психіці. Діти дуже емоційні, тому не можуть тривалий час зосередитися на вивченні окремих ігрових прийомів. З цієї причини в заняттях з ними повинен переважати ігровий метод, тобто навчання у грі. Специфічність

роботи пам'яті дітей проявляється особливо у запам'ятовуванні завдань не від конкретних деталей до узагальнення, а від загального представлення до відновлення окремих деталей конкретних явищ. Тому вивчення техніки футболу доцільно вести цілісними методами з деяким акцентом на деталях його виконання [22].

Серцево-судинна система. Серце у хлопчиків цього віку дуже маленьке. Пульс у спокої дорівнює 80-95 уд./хв, артеріальний тиск складає 100/70 мм рт.ст., при навантаженні ж ЧСС 16 збільшується до 185 уд./хв. При виконанні фізичних вправ діти швидко втомлюються і не справляються з великими і тривалими навантаженнями. Тому в тренуваннях необхідно робити перерви для підведення підсумків, пояснень і так далі, але не на тривалий час (2-3 хв). У тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання [51].

Найбільше збільшення сили дихальних м'язів спостерігається у віці 8-11 років, що створює можливість для значного збільшення легеневої вентиляції, а отже, і збільшення інтенсивності м'язової роботи. Тому заняття футболом, що проводяться на повітрі, мають велике значення для поліпшення роботи органів дихання і всього організму в цілому. **Кістково-м'язова система.** Як відомо, для кісткової тканини рух є найважливішим біологічним стимулятором. Проте слід пам'ятати, що кісткова система в цьому віці ще зазнає глибокі зміни: формуються вигини хребта, при цьому він дуже податливий і при неправильних вихідних положеннях можливі викривлення. Тому дуже важливо давати вправи, сприяючі зміцненню хребетних м'язів. Враховуючи, що кістки тазу ще не зрослися, в заняттях необхідно обмежити висоту стрибка (зістрибування з висоти), упори, виси.

Для ефективного керування тренувальним процесом дуже важливо чітко подання про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалювання, всі сторони підготовленості футболіста перебувають у тісному взаємозв'язку один з

одним [3]. Найважливішими видами підготовки юних футболістів на даному етапі є різностороння фізична та елементарна технічна підготовка [30].

Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфолого-функціональні особливості організму. Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу — могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності — веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити значні навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки [45, 66].

Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей. Фізична підготовка футболістів може містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, що використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо [61].

Всебічна готовність спортсменів дозволить в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсменові потенціал своїх можливостей. На цьому етапі основним у навчанні визначають оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь

і навичок із виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап зазначає також В.Н. Платонов (2004), вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення [22].

1.4. Вікові особливості психофізичного стану дітей 6-7 років

Зниження рухової активності, фізичного розвитку та рівнів фізичної і психічної підготовленості – ще не повний список проблем сучасної школи, які, на жаль, неможливо вирішити тільки уроками фізичної культури. Загальний стан здоров'я учнів погіршується щорічно. Проблема недостатності рухової активності учнів здебільшого є наслідком інтенсифікації сучасного навчального процесу і малої кількості годин, відведених на уроки фізичної культури в школі. У вирішенні проблеми значну роль має відіграти ефективна організація фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в процесі позаурочних занять з метою всебічного розвитку особистості учнів [5, 25].

Відомо, що оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на цілий комплекс показників, які визначають поняття «фізичне здоров'я» [30]. У цьому аспекті зростає значення роботи в секціях, як засобу додаткової рухової активності та збереження здоров'я школярів [11, 30].

Фізичне виховання дітей 6-7 років вимагає особливої уваги. Вікові особливості дітей цієї групи сприятливі для досягнення гарного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я. У процесі фізичного виховання під керівництвом педагога чи тренера дитина опановує рухові вміння й навички відповідно до вимог програми для кожної вікової групи. У роботі з дітьми старшого дошкільного віку увага має звертатися на біологічний годинник, що є основним механізмом, котрий забезпечує рівновагу фізіологічних процесів і циклічних змін навколишнього середовища [1, 4].

Діти дошкільного віку чутливі до спрямованого впливу на розвиток їх рухових функцій та вдосконалення морфологічних структур рухового апарата. Повноцінний фізичний розвиток і здоров'я дитини – це основа формування особистості дитини. Сучасні ж діти в більшості випадків випробовують «руховий дефіцит», тобто кількість рухів, виконуваних ними протягом дня, нижче вікової норми, тому що значну частину часу діти проводять у статичному положенні (за столом, у телевізора, комп'ютера). Це збільшує статичне навантаження на окремі групи м'язів і викликає їхнє стомлення. Також знижується сила й працездатність кісткової мускулатури, що спричиняє порушення постави, скривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, що, безсумнівно, збільшує несприятливий вплив гіпокінезії [33, 50].

Фізкультурно-оздоровча діяльність дітей дошкільного віку повинна бути спрямована на підвищення опірності дитячого організму до несприятливих факторів зовнішнього й внутрішнього середовища, розвиток психічних і фізичних якостей і особливостей, інтересу й потреби у фізичному удосконаленні, всебічному формуванні особистості дитини [42].

У дітей 6-7 років відзначається прискорення фізичного розвитку. У цей період відбувається інтенсивне зростання трубчастих костей ніг, рук, оформляються вигини хребта, змінюється будова костей: хрящова тканина замінюється кістковою. У цьому віці збільшуються в обсязі м'язи, вони стають більш щільними, зростає їхня сила. Особливо швидко розвиваються м'язи грудей, спини, таза. При ретельному дотриманні правил фізичного розвитку відбувається зміцнення всього м'язово-зв'язкового апарату дитини [56].

Однак треба враховувати, що дрібні м'язи кисті руки й стопи перебувають ще в стадії розвитку, і при малюванні, ліпленні, шитті дошкільники швидко стомлюються. З'являється відмінність у м'язовій силі

хлопчиків і дівчинок. Сила рук хлопчиків більше, ніж дівчат. Таку відмінність потрібно враховувати при організації трудової діяльності [6].

Фізична працездатність дітей залежить від особливостей фізичного виховання, методів і форм викладання фізичної культури. У зв'язку із цим висування проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань фізичного виховання обумовлює актуальність її теоретичної й практичної розробки, необхідність вироблення шляхів збереження здоров'я починаючи з дитячих років. До 6-7 років закінчується дозрівання нервових кліток головного мозку. Однак нервова система дитини ще недостатньо стійка: процеси порушення переважають над процесами гальмування. Нервова регуляція діяльності серця в дітей ще недосконала. Нерівномірність частоти й сили серцевих скорочень спостерігається навіть у спокої. При фізичнім навантаженні серцевий м'яз швидко стомлюється, тому вправи під час занять треба різноманітнити [1, 50].

Формування вмінь і навичок у процесі навчання різним видам рухів здійснюється в нерозривній єдності з вихованням фізичних якостей. Рухові якості в дітей дошкільного віку формуються в процесі виконання різних вправ, за допомогою яких можна впливати на різні якості, поступово збільшуючи при цьому швидкість і частоту рухів (виховання швидкості), складність координації (виховання спритності), кількість повторень рухів (виховання витривалості), величину подоланого опору (виховання сили). Таким чином, по мірі накопичення рухового досвіду, удосконалення морфо функціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку всіх рухових здатностей [30, 44].

Оволодіння новими рухами, розвиток рухового аналізатора обумовлюють можливість удосконалювання спритності. Про високий рівень розвитку спритності свідчать гарне виконання дітьми рухів, включених у рухливу гру з мінливими умовами або ускладнених додатковими завданнями. В той же час, міцно закріплена рухова навичка, виконувана у незмінних умовах, перестає сприяти розвитку спритності [31].

У процесі фізичного виховання в дітей 6-7 років розвиваються розумові здатності, увага, пам'ять, сприйняття, мислення, уява. Необхідно відзначити, що для дошкільників характерний взаємозв'язок розвитку психічного й фізичного. Таким чином, фізична культура, як система оздоровчого впливу на організм дитини дошкільного віку, дозволяє найбільше повно вирішувати виховні й освітні завдання [45].

В 7 років дитина має стільки енергії, що за ним потрібний додатковий догляд. Ця енергія може стати перешкодою на уроках, привести до травми, тому що дитина ще не навчилася її направляти в потрібне русло. Незважаючи на високий потенціал від довгої монотонної роботи маленький школяр швидко утомлюється. Для правильного розвитку, здоров'я й навіть для створення між батьками й дитиною довіри, потрібно добре знати вікові особливості дітей 7 року життя: дитина ще погано контролює свої емоції. На цьому ґрунті псується характер і поведінка молодшого школяра – виникає впертість, капризи, вибухи гніву. Для дітей у віці 6-7 років характерно велике прагнення до всього яскравого, цікавого, нового. Вони миттєво захоплюються черговою витівкою, але потім швидко вгасають, не довівши до кінця розпочате [18, 25].

Вікові психологічні особливості дітей 6-7 років пов'язані із залежністю від думки дорослих. Вони прагнуть від інших одержувати підтвердження значимості своїх вчинків. Дитина сьоми років вимагає більше волі. Йому подобається проявляти самостійність. Але в той же час, дитина ще не є самостійною та потребує допомоги при організації свого розпорядку, режиму та гігієни. Для дітей дорослі мають безумовний авторитет, тому вони намагаються бути на них схожі. Соціальне коло дитини росте, а досвіду й навичок спілкування для комфортної адаптації ще дуже мало. Із цим пов'язані часті конфлікти з однолітками [16, 56].

Фізичний розвиток дітей 6-7 років характеризується інтенсивним зростанням. Активізується ендокринна система, дитина «витягується». У середньому в цей період вона підростає на 9-10 см. Одна з особливостей

фізичного розвитку дітей 6-7 років – зміна пропорцій тіла. Ростуть в основному руки й ноги. Їхня довжина збільшується в порівнянні з немовлям в 2,5-3 рази. А розміри тулуба стають більше в 2 рази. Закінчується формування кісткової системи фізіологічних вигинів хребта, зводу стопи. Оскільки кістяк дитини у великому ступені складається із хрящової тканини, важливо створити умови, при яких можна максимально знизити несприятливі фактори, що впливають на поставу, особливо тоді, коли дитина піде в школу й буде багато часу проводити за столом, виконуючи домашні завдання [56].

Органи подиху також активно розвиваються. Закінчується формування структури легеневих часточок. Норми фізичного розвитку дитину 6-7 років є частота подиху в 22-25 дихальних рухів у хвилину. Подих стає більш глибоким [18].

Серцево-судинна система міняється убік збільшення витривалості й підвищення працездатності. Серце шестирічної дитини близько за розмірами і формі до серця дорослої людини, що дозволяє витримувати більш високі навантаження, ніж в дітей раннього віку. Пульс стає стабільнішим й стійкішим. Частота серцевих скорочень зменшується до 91-92 ударів у хвилину [18].

У віці 6-7 років діти впевнено володіють елементами техніки всіх побутових рухів; здатні до самостійних, точних, спритних рухів; здатні освоїти й правильно реалізувати складно-координовані дії при ходьбі на лижах, катанні на ковзанах, велосипеді тощо; здатні виконувати складно-координовані гімнастичні вправи; здатні до виконання простих графічних рухів (вертикальних, горизонтальних ліній, овалів, кіл і т.п.); здатні усвідомлювати своє положення в системі відносин з дорослими й однолітками, прагнуть відповідати вимогам дорослих, прагнуть до досягнень у тих видах діяльності, які вони виконують; самооцінка в різних видах діяльності може суттєво відрізнятися; не здатні до адекватної самооцінки, оскільки вона в значній мірі залежить від оцінки дорослих (педагога, вихователів, батьків).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених у роботі завдань нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування функціонального стану організму.
5. Тестування загальної фізичної підготовленості.
6. Тестування спеціальної фізичної підготовленості.
7. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Вивчення і узагальнення вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури. При вивченні та аналізі літературних джерел з даної проблеми виявилися основні чинники, від яких залежить результат у футболі, найбільш раціональні з нашої точки зору засоби та методи, що застосовуються на початковому етапі тренувань у футболі.

Основна увага була зосереджена на роботах з навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку. У зв'язку з цим не менший інтерес представляла для нас література з різних питань, пов'язаних методиками, що застосовуються на початковому етапі підготовки у спорті. Проаналізовані праці, що містять відомості по досліджуваному питанню з анатомії, спортивної фізіології, біохімії, біомеханіки, теорій і методики фізичного виховання.

Педагогічне спостереження. На всіх етапах дослідницької роботи нами широко використовувався метод педагогічних спостережень. Об'єктом цих

спостережень був навчально-тренувальний процес у футболі, а зокрема, тренувальний процес у ДЮСШ з футболу. Особливу увагу було приділено побудові тренувального процесу на попередньому етапі підготовки. Необхідно було виявити, як в процесі тренування змінювалися якісні і кількісні показники фізичного стану хлопців 6-7 років.

Тестування функціонального стану організму. Тестування функціонального стану організму. Проба Руф'є відображає реакцію серця та його адаптаційні можливості на запропоноване фізичне навантаження. Вимірюється ЧСС за 15 с у спокої та реєструється як P1; А1 виконується 30 присідів за 30 с й знову вимірюється ЧСС за 15 с – P 2, після чого через 45 с знову вимірюється ЧСС, кількість котрого позначається, як P3. А далі за формулою Руф'є розраховується потрібна величина $PP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Частота дихання вимірювалась шляхом підрахунку кількості зроблених вдихів у стані спокою за одну хвилину.

Проба Штанге виконувалась наступним чином: піддослідний виконував у положенні сидячі глибокий вдих, видих и знову глибокий вдих, після чого затримував подих на максимальний для себе час. Результат фіксувався у секундах.

Проба Генча виконувалась аналогічно пробі Штанге, але подих затримувався на видиху.

- Стрибок у довжину з місця. Методика виконання. Провести на підлозі лінію і перпендикулярно до неї покласти сантиметрову стрічку, закріпивши її з обох кінців. Спортсмен встає біля лінії, не торкаючись її носками, злегка згинає ноги в колінах і, відштовхнувшись обома ногами, стрибає вперед. Відстань вимірюється від початкової позначки до п'ят. Даються три спроби. До таблиці вноситься кращий результат тестування.

- Човниковий біг 3х10 м. Методика виконання. Виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту й повороту. Ширина лінії старту й повороту входить у відрізок 10 м. За командою спортсмен повинен пробігти

10 м, торкнутися землі за лінією повороту, повернутися колом. Пробігти в такий спосіб три відрізки по 10 м. Забороняється використовувати в якості опори при повороті будь-які природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхнею доріжки. Час визначається з точністю до 0,01 с.

- Біг 15 м з ходу. Досліджуваний розпочинав дистанцію бігу без фіксації часу, але подолавши 10 м, розпочиналась фіксація часу подолання відрізка довжиною 15 м. Результат фіксувався у секундах за допомогою секундоміру.

- Біг 15 м з місця. Покамонді тренера досліджуваний долав з максимальною швидкістю дистанцію довжиною 15 м. Результат фіксувався у секундах за допомогою секундоміру.

- Удар в сітку воріт. Досліджуваний виконував 20 ударів по сітці воріт. Зараховувались удари котрі потрапили у ціль. Між ударами по воротам досліджуваний відпочивав 60 с.

- Удар на дальність. Досліджуваний мав три спроби на виконання удару ногою по м'ячу на дальність. За допомогою рулетки вимірювалась відстань між стартовою позицією гравця та крапкою приземлення м'яча. Результат фіксувався у метрах. З трьох спроб до таблиці зараховувалась найкраща спроба.

- Ведення м'яча 30 м. Досліджуваний долав дистанцію довжиною 30 м з безперервним веденням м'яча. Фіксувався час подолання дистанції за допомогою секундоміру у секундах. При втраті м'яча, досліджуваний повторював спробу.

Для визначення відповідності виконання контрольних тестів юними футболістами критеріям спортивного відбору на етапі початкової підготовки ми використовували контрольні нормативи з фізичної підготовленості навчальної програми з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР для груп початкової підготовки [76] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовка					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,28	2,73	2,47	2,27
біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 3 x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
Спеціальна фізична підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,50	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	39,0	35,0
Кидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонглювання м'ячем, разів	6	8	10	15	20

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав у впровадженні до навчально-тренувального процесу хлопців 6-7 років методики, що якісно готує їх до вступу у ДЮСШ з футболу.

Метод математичної статистики. Всі отримані експериментальні дані були оброблені за допомогою статичного пакету Microsoft Excel з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (M), помилка середнього арифметичного (m). Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень нав'язаних вибірок використовувався критерій достовірності Стюдента (t).

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері IBM PC/AT засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) . Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам ($\bar{x}$),
- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ),
- стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m),

- Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum xi, \quad (2.1)$$

- де n – об'єм вибірки, xi – варіанти вибірки.
- Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.2)$$

- Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.3)$$

- Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t - критерій Стюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

- У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.4)$$

- Оцінка достовірності коефіцієнта кореляції проводилася на підставі t-критерія Стюдента, який розраховувався за формулою:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (2.5)$$

- де r – вибірковий коефіцієнт кореляції.

- При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5%, 1% рівень значущості.

- Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури

2.2. Організація дослідження

Експеримент проводився на базі ФК «Голкіпер», м. Запоріжжя за запропонованою нами експериментальною програмою з початкової підготовки до занять футболом у ДЮСШ. В експерименті приймали участь 17 хлопців віком 6-7 років.

В експерименті приймали участь хлопці 6-7 років у кількості 17 осіб, котрі виявили бажання займатися футболом. Досліджуваний контингент займався по експериментальній програмі для вступу до груп початкової підготовки ДЮСШ [2]. Розроблена нами методика попередньої підготовки (вік 6-7 років) спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних

якостей дітей, необхідних для формування рухових навиків футболістів початківців та опанування елементарних технічних прийомів на базі достатньої фізичної підготовленості.

У відповідності до мети та завдань експерименту дослідження проводилось у декілька етапів:

- перший етап був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури, визначенню мети, завдань, об'єкту, предмету дослідження, обґрунтуванню програми експерименту, уточненню завдання та методів дослідження;

- на другому етапі (січень – червень 2019 р.) був проведений констатуючий експеримент для перевірки фізичного стану хлопців 6-7 років для правомірності проведення подальшого експерименту;

- третій етап був присвячений розробці та впровадженню експериментальної програми.

- четвертий етап був присвячений перевірці фізичного стану досліджуваного контингенту по завершенню періоду експерименту.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У ПОЧАТКОВОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

3.1. Аналіз фізичного стану хлопців 6-7 років на початку експерименту

Згідно з поставленими у кваліфікаційній роботі завданням нами був перевірений функціональний стан хлопців 6-7 років, що виявили бажання займатися футболом. Так, нами були перевірено функціонування серцево-судинної та дихальної систем організму досліджуваного контингенту (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1

Перевірка функціонального стану організму хлопців 6-7 років на
початку експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	102,50±1,50
Проба Руф'є, бали	10,00±1,50
Проба Штанге, с	26,00±1,50
Проба Генча, с	12,00±1,50

Як видно з наведених у таблиці 3.1. результатів частота серцевих скорочень та проба Руф'є склали у хлопців 6-7 років 102,50±1,50 уд/хв та 10,00±1,50 балів (нижня межа основної медичної групи), а проба Штанге (час затримки подиху на вдиху) та Проблема Генча (час затримки подиху на видиху) 26,00±1,50 с та 12,00±1,50 с, відповідно.

Надалі ми перевірили загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку хлопців 6-7 за контрольними тестами навчальної програми з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР для груп початкової підготовки.

Так, у таблиці 3.2. нами наведені результати перевірки загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на початку періоду експерименту.

Таблиця 3.2

Перевірка загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на початку експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 15 м з місця, с	3,80±0,35
Біг на 15 м з ходу, с	3,20±0,25
біг на 30 м, с	6,70±0,40
Човниковий біг 3 x10 м, с	11,00±0,75
Біг на 50 м, с	10,10±0,85
Стрибок у довжину з місця, см	125,00±3,85
Стрибок угору з місця, см	19,10±0,70

Данні відображені у таблиці 3.2. дозволили нам отримати інформацію про стан загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на початку експерименту. Так, результати біг на 15 м з місця, бігу на 15 м з ходу, біг на 30 м та човникового бігу 3 x10 м складала 3,80±0,35 с, 3,20±0,25 с, 6,70±0,40 с та 11,00±0,75 с, відповідно. В свою чергу, результати біг на 50 м, стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця складала 10,10±0,85 с, 125,00±3,85 см та 19,10±0,70 см.

Нарешті результати перевірки спеціальної фізичної підговки ми представили у таблиці 3.3. Варто зазначити, що діти ще не отримали вміння та навички спеціальної технічної підготовленості у футболі, тому отриманні

данні були потрібні нам для дослідження їх динаміки к завершенню експерименту.

Таблиця 3.3

Перевірка спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на початку експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	25,00±3,00
Удар по м'ячу на дальність, м	4,00±0,50
Кидання м'яча на дальність, м	6,70±0,40
Жонглювання м'ячем, разів	2,00±1,00

Згідно даним наведеним у таблиці 3.3. рівень спеціальної фізичної підготовки хлопців 6-7 років виявився вкрай низьким. Так, результати бігу на 30 м з веденням м'яча склали 25,00±3,00 с, удару по м'ячу на дальність 4,00±0,50 с, кидання м'яча на дальність 6,70±0,40 м та жонглювання м'ячем 2,00±1,00 разів.

Таким чином, нами був проведений аналіз функціонального стану організму та фізичної й спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років, що виявили бажання займатися футболом.

В цілому результати хлопців відповідали їх віку, але спостерігався низьких рівень дихального резерву, задовільний рівень реакції серцево-судинної системи до фізичного навантаження (проба Руф'є) та відсутність спеціальної фізичної підготовки у футболі.

Згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми розробили експериментальну програму з попередньої підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом у ДЮСШ з футболу.

3.2. Основи експериментальної програми початкової підготовки у футболі

Розроблена нами методика початкової підготовки (вік 6-7 років) спрямована на:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Розвиток фізичних якостей дітей, необхідних для формування рухових навиків футболістів початківців.
3. Опанування доступних технічних прийомів на базі достатньої фізичної підготовленості (рис.3.1.).

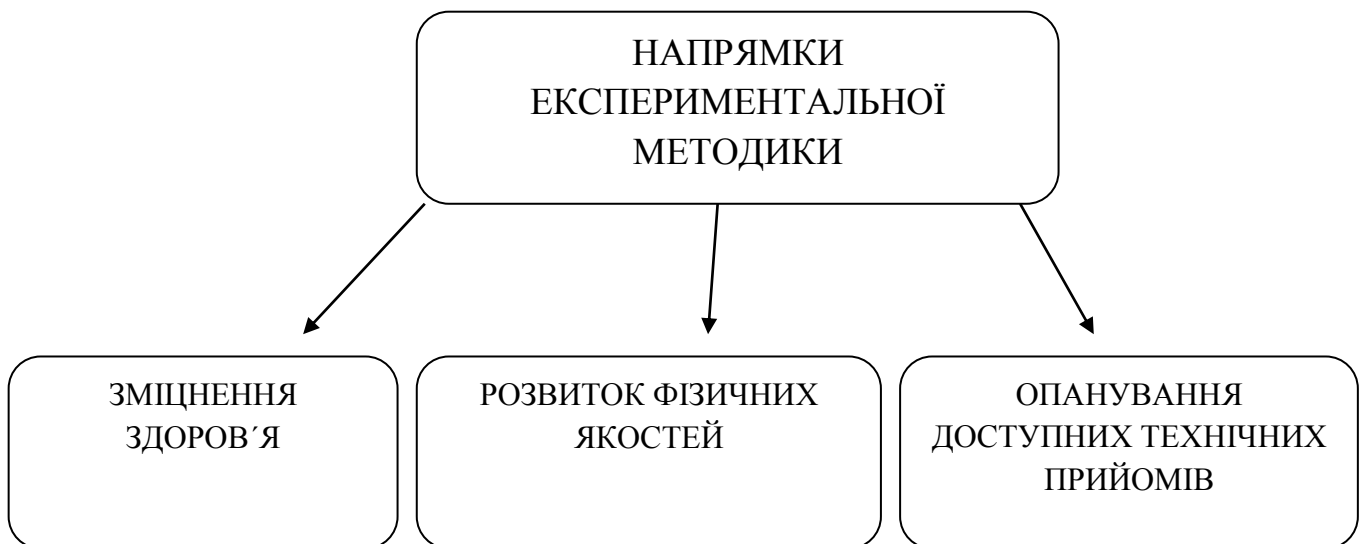


Рис. 3.1. Схема напрямків експериментальної методики початкової підготовки хлопців 6-7 років

Отже, попередня підготовка хлопців 6-7 років будується з використанням короткочасних фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координації рухів, а також вправ швидко-силового характеру.

Експериментальні заняття носили емоційний характер та обов'язково включали елементи гри у футбол. В ході педагогічного експерименту були апробовані 7 блоків вправ (рис. 3.2):

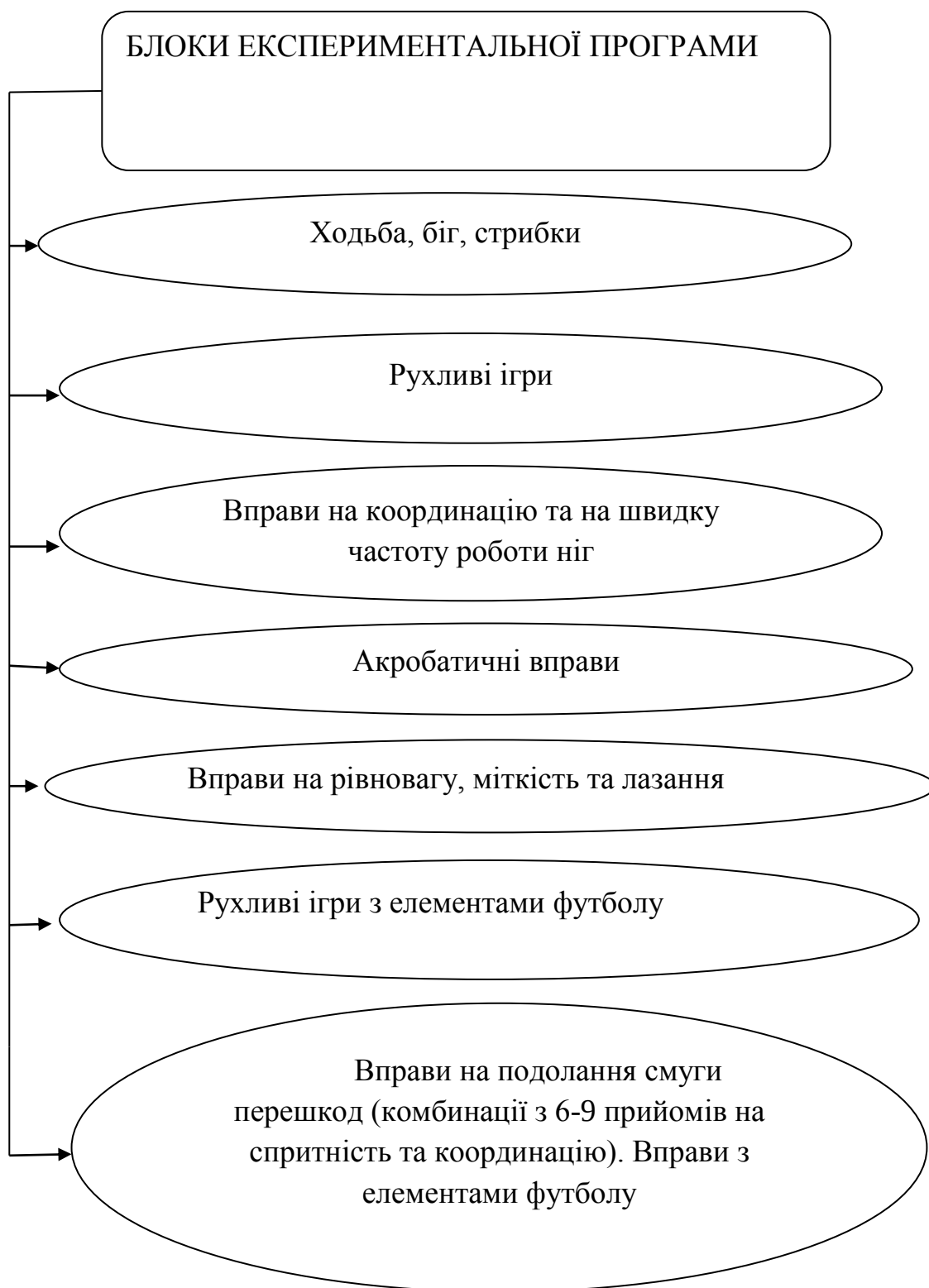


Рис. 3.2. Схема блоків експериментальної програми

1. Ходьба, біг, стрибки.
2. Рухливі ігри (Рибаки та рибки, Заморозка, Третій зайвий, Ліса, Гуси-лебеді, Горобці-ворони, Мисливці та утки, Перестрілка, Одноногі салочки,

Змійка, Пусте місце, Захопи прапор, Ведмеді та зайці, Кішки-мишки, Совушка, Виклик номерів, ігри на увагу).

3. Рухливі ігри з елементами футболу (Хранителі скарбів, А ну-ка дожени!, Грузовики та прицепи, Салки з м'ячами, Салочки відбір м'ячу, Ведення до кутів, естафети неспецифічні: с різними м'ячами, на швидкість, на спритність, на увагу; естафети специфічні: на обводку, на ведення, на зв'язку «ведення-удар», на зв'язку «обробка-ведення», на передачі м'яча).

4. Вправи на спеціальній біговій дробині на координацію та частоту роботи ніг (одинарна та подвійна дробини).

5. Акробатичні вправи: кувирок вперед, кувирок назад, стійка на лопатках, міст, колесо, довгий кувирок, кувирки с ловлею м'яча, комбінації прийомів.

6. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, у міткості кидання та точності прийому м'яча, в лазах над та під легкоатлетичними бар'єрами, лазіння на шведській стінці.

7. Вправи на подолання смуги перешкод, що включають комбінації з 6-9 прийомів на спритність та координацію рухів:

- доступні бігові та стрибкові вправи;
- вправи на спеціальній біговій дробині;
- вправи з елементами футболу.

Діти 6-7 років, котрі вперше прийшли на заняття, мали велике бажання грати у футбол, але не вміли впоратися з м'ячем. Саме тому для них підбирались спрощені вправи з м'ячем: ведення, зупинка м'яча під час ведення, ігри в обмежених складах та різні ігрові вправи з використанням футбольного м'яча кожним з гравців.

Застосовувались рухливі ігри, вправи на розвиток координації рухів, ходьба та біг, стрибки. Щонеділі проводились два навчально-тренувальних заняття, один день присвячувався грі у футбол за спрощеними правилами. Тривалість заняття складала 45-60 хв.

У зв'язку з тим, що діти вчилися у загальноосвітній школі та мали два уроки фізичної культури на тиждень, додаткові три тренування у футбольній школі дозволяли забезпечувати їм достатній руховий режим.

Навчально-тренувальні заняття з дітьми проводились в рамках восьми тижневих циклів. Перші сім тижнів планувались нами таким чином, щоб в кожній з них були два тренувальних та один ігровий (змагальний метод) день.

Три заняття восьмого тижня були присвячені іграм та контрольним вправам.

Заняття включали наступні засоби підготовки, а саме:

- рухливі ігри спрямовані на всебічний розвиток рухливих якостей, спеціальних рухів у футболі, уваги, пам'яті, сили волі, дисципліни, відчуттю колективізму;
- естафети спрямовані на розвиток рухових якостей та спеціальних рухів;
- перекочування м'яча по колу руками (м'яч котиться по галявині), гравець який отримав м'яч голосно говорить своє ім'я;
- перекидання м'яча по колу руками, гравець який зловив м'яч кричить своє ім'я;
- виконання пасу щічкою по колу, хто зупинив м'яч повинен сказати ім'я віддає передачу;
- притиснути м'яч до грудей і стрибання на двох ногах;
- в присіді як качечки водити м'яч руками;
- м'яч тримати перед собою на рівні живота, на кожен крок дістати коліном до м'яча;
- ведення м'яча ногами;
- хода з м'ячем між фішками;
- виконання різних видів ходи (на носочках, на п'ятах, спиною, правим боком, лівим боком, широкий крок (крок велетня), як собачки (на

ручках та на ніжках);

- гравець з м'ячем проходить доріжку, обводить стійки, катить м'яч під лавкою та перестрибує її;

- прокатати м'яч між двох бар'єрів і обов'язково м'яч з іншого боку зупинити, потім знову на старт;

- обведення конусів;

- розташовуються в ряд 6 конусів через 2 м лежить кільце і через 3 м стоять ворота. По команді тренера, гравець обводить конуси, зупиняє м'яч під підшву в кільці, і виконує удар щічкою по воротах;

- на прохання тренера дитина стає до воріт на відстань близько 4-6 м (тренер показує дитині, як потрібно ставати). Дитина повторюючи за тренером пробує забити м'яч у ворота щічкою, шнурками, носком (потрапити в ціль) то правою, то лівою ногою;

- тренер показує дію, наприклад, хлопнути в долоні, закрити очі і т. п.

- всі хлопці повинні бути уважні і повторити кожну дію тренера, потім спробуйте вивчити з дітьми невелику зв'язку наприклад: грюкнути в долоні, підняти руки вгору, присісти як клубочок, стрибнути вгору, і бігти на місці. В кінці обов'язково все повинні поплескати за свою старанність;

- тренер ставить по колу 4 або 6 бар'єрів (не висока), і зазначає старт.

Гравець від старту, по команді тренера, повинен якомога швидше пробігти коло долаючи бар'єри. Коли гравець добіг до бар'єру, йому необхідно зупинитися і з двох ніг перестрибнути. Завдання виконується в ігровій формі;

- гра «Швидкі ніжки». Тренер ставить якомога більше конусів по всьому залу, в хаотичному порядку. По команді тренера гравці біжать і ногою збивають все конуси. Після того як вони збили конуси, біжать все до тренера. Другим завданням яке дає тренер буде – ногою (без рук) необхідно підняти раніше збиті конуси, тобто підійти до конуса і ніжкою, постаратися підняти конус;

- тренер розкидає по всьому залу різний інвентар (чим більше

варіативності, тим краще). Кладе для кожного гравця кільце і м'яч. Всі гравці стоять в своїх кільцях, з м'ячами в руках. За командою тренера гравці повинні зібрати інвентар, який хаотично розташований, збирати можна тільки з м'ячем в ногах (довів м'ячик до фішки і взяв її в руки). У підсумку тренер зазначає хто добре і правильно виконував і тим самим зібрав собі в кільце більше інвентарю;

- тренера розташовують двоє футбольних воріт навпроти один одного на відстані 6 м, і відзначають зону для гри. Таким чином, футбольні гравці грають проти власних футбольних тренерів. Головним завданням цієї гри є прищеплення інтересу хлопців і розуміння того, що якщо м'яч виходить за зону гри, то гра зупиняється.

3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми попередньої підготовки хлопців 6-7 років у футболі

По завершенню експериментального періоду початкової підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом, ми мали можливість перевірити ефективність впровадженої нами методики.

Так, у таблиці 3.4. ми представили результати перевірки функціонального стану організму хлопців 6-7 років по завершенню періоду експерименту. Ми знову дослідили частоту серцевих скорочень, провели пробу Руф'є та перевірили час затримки подиху на вдосі (проба Штанге) та на видохи (проба Генча).

Таблиця 3.4

Перевірка функціонального стану організму хлопців 6-7 років по
завершенню періоду експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	94,00±1,50
Проба Руф'є, бали	7,50±1,00
Проба Штанге, с	42,00±1,50
Проба Генча, с	23,00±1,50

Згідно представленим у таблиці 3.4. результати перевірки функціонального стану організму хлопців 6-7 років по завершенню періоду експерименту частота серцевих скорочень нормалізувалась до 94,00±1,50 уд/хв, оцінка проби Руф'є покращилась до значення 7,50±1,00 балів, а час затримки дихання на вдиху та видиху збільшився до 42,00±1,50 с та 23,00±1,50 с, відповідно.

В свою чергу у таблиці 3.5. ми представили результати перевірки загальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту по завершенню періоду експерименту.

Таблиця 3.5

Перевірка загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років по
завершенню періоду експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 15 м з місця, с	3,20±0,20
Біг на 15 м з ходу, с	2,21±0,25
біг на 30 м, с	5,70±0,30

Продовження таблиці 3.5.

Човниковий біг 3 x10 м, с	9,50±0,55
Біг на 50 м, с	9,00±0,50
Стрибок у довжину з місця, см	150,00±3,00
Стрибок угору з місця, см	26,00±0,80

К моменту завершення періоду експерименту хлопці 6-7 років при перевірці їх загальної фізичної підготовленості показали наступні результати: біг на 15 м з місця $3,20 \pm 0,20$ с, біг на 15 м з ходу $2,21 \pm 0,25$ с, біг на 30 м $5,70 \pm 0,30$ с, човниковий біг 3 x10 м $9,50 \pm 0,55$ с, біг на 50 м $9,00 \pm 0,50$ с, стрибок у довжину з місця $150,00 \pm 3,00$ см та стрибок угору з місця $26,00 \pm 0,80$ см.

По завершенню періоду експерименту ми також мали змогу перевірити результати спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6

Перевірка спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на початку експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00±1,00
Удар по м'ячу на дальність, м	14,50±1,50
Кидання м'яча на дальність, м	6,70±0,40
Жонглювання м'ячем, разів	8,00±0,50

Отже, перевірка спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років по завершенню періоду експерименту надала можливість зареєструвати покращення результатів, а саме: біг на 30 м з веденням м'яча $9,00 \pm 1,00$ с,

удар по м'ячу на дальність $14,50 \pm 1,50$ м, кидання м'яча на дальність $6,70 \pm 0,40$ м та жонглювання м'ячем $8,00 \pm 0,50$ разів.

Таким чином, ми отримали дві групи даних, а саме результати на початку та по завершенню періоду експерименту. Так, порівняльні результати функціонального стану організму хлопців 6-7 років на протязі періоду експерименту представлені нами у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Перевірка функціонального стану організму хлопців 6-7 років
протягом періоду експерименту, $n=17$

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
ЧСС, уд/хв	$102,50 \pm 1,50$	$94,00 \pm 1,50$	4,50	$p > 0,01$
Проба Руф'є, бали	$10,00 \pm 1,50$	$7,50 \pm 1,00$	2,89	$p > 0,01$
Проба Штанге, с	$26,00 \pm 1,50$	$42,00 \pm 1,50$	4,71	$p > 0,01$
Проба Генча, с	$12,00 \pm 1,50$	$23,00 \pm 1,50$	3,94	$p > 0,01$

Представлені у таблиці 3.7. порівняльні результати перевірки функціонального стану організму хлопців 6-7 років виявили достовірне покращення результатів. Так, частота серцевих скорочень зменшилась на 8 уд/хв, проба Руф'є покращилась на 2,5 балів, час затримки подиху на вдиху (проба Штанге) збільшилась на 16 с та час затримки подиху на видиху (проба Генча) покращилась майже удвічі.

Аналогічним чином, ми представили у таблиці 3.8. результати перевірки загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на протязі періоду експерименту. Так, час бігу на 15 м з місця покращився на 0,6 с, час бігу на 15 м з ходу на 0,99 с, час бігу на 30 м на 1 с, відповідно. В свою чергу результат чвовникового бігу покращився на 1,50 с, бігу на 50 м на 1,10 с, стрибка у довжину на 25 см та стрибка угору на 7 см.

Таблиця 3.8

Перевірка загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на
протягом періоду експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
Біг на 15 м з місця, с	3,80±0,35	3,20±0,20	1,90	p>0,01
Біг на 15 м з ходу, с	3,20±0,25	2,21±0,25	1,99	p>0,01
біг на 30 м, с	6,70±0,40	5,70±0,30	2,11	p>0,01
Човниковий біг 3 x10, с	11,00±0,75	9,50±0,55	1,99	p>0,01
Біг на 50 м, с	10,10±0,85	9,00±0,50	1,88	p>0,01
Стрибок у довжину з місця, см	125,00±3,8550	150,00±3,00	4,29	p>0,01
Стрибок угору з місця, см	19,10±0,70	26,00±0,80	3,02	p>0,01

Нарешті, порівняльний аналіз результатів перевірки спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на протязі експериментального періоду підготовки представлений нами у таблиці 3.9.

Так, час бігу на 30 м з веденням м'яча покращився на рекордні 16 с, удар по м'ячу на дальність збільшився на 10,50 м, відстань при кидку м'яча на дальність зросла на 3 м, а кількість ударів по мячу при жонглюванні збільшилась на 6 разів.

Варто зазначити, що отримані по завершенню періоду експерименту показники загальної та фізичної підготовленості відповідали рівню, що висуває ДЮСШ по футболу для свої учнів (відповідно певній віковій групі, а саме для хлопців 6-7- років).

Таблиця 3.9

Перевірка спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на
протязі періоду експерименту, n=17

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	25,00±3,00	9,00±1,00	1,10	p>0,01
Удар по м'ячу на дальність, м	4,00±0,50	14,50±1,50	0,89	p>0,01
Кидання м'яча на дальність, м	3,70±0,40	6,70±0,40	1,01	p>0,01
Жонглювання м'ячем, разів	2,00±1,00	8,00±0,50	0,98	p>0,01

Для повного аналізу отриманих даних ми також представили аналіз змін, що відбулись у відсотковому співвідношенню.

Так, аналіз змін у функціональному стану організму досліджуваного контингенту у відсотках ми представили на рисунку 3.3.

Отже, частота серцевих скорочень хлопців 6-7- років на протязі періоду експерименту нормалізувалась на 8%, оцінка при складанні проби Руф'є покращилась у хлопців на 25 %, час затримки подиху на вдиху (проба Штанге) покращилась на 61 %, а час затримки подиху на видиху (проба Генча) була збільшена на рекордний 91%.

Таким чином, ми можемо достовірно (p>0,01) стверджувати, що після періоду попередньої підготовки до занять футболом у дитячо юнацькій спортивній школі з футболу у хлопців 6-7 років експериментальної групи суттєво покращилось функціонування їх серцево-судинної та дихальної систем організму.

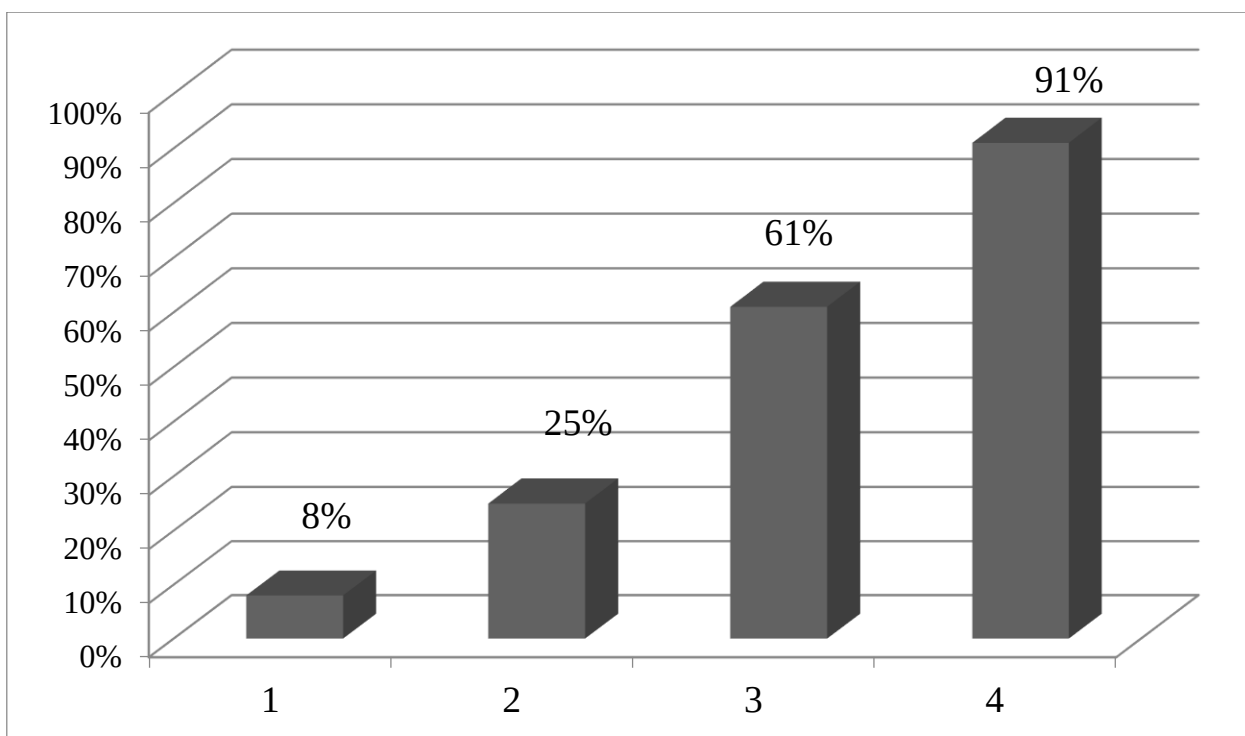


Рис.3.3. Відсоткові зміни у результатах функціонального стану організму хлопців 6-7 років на протязі періоду експерименту, %

Примітки: 1 – ЧСС; 2 – проба Руф'є; 3 – проба Штанге; 4 – Проба Генча

В свою чергу порівняльні результати загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на протязі усього періоду експерименту у відсоткових значеннях ми представили на рисунку 3.4.

Так, час бігу 15 м з місця хлопців 6-7 років к завершенню періоду експерименту покращився на 15 %, час бігу на 15 м з ходу покращився на 31 % ; час бігу на 30 м на 15 %, час подолання човникового бігу 3 x10 м покращився на 14 %, час бігу на 50 м на 11 %, відстань при стрибку у довжину з місця збільшилась на 20% та відстань при стрибку угору покращилась на 36%, відповідно.

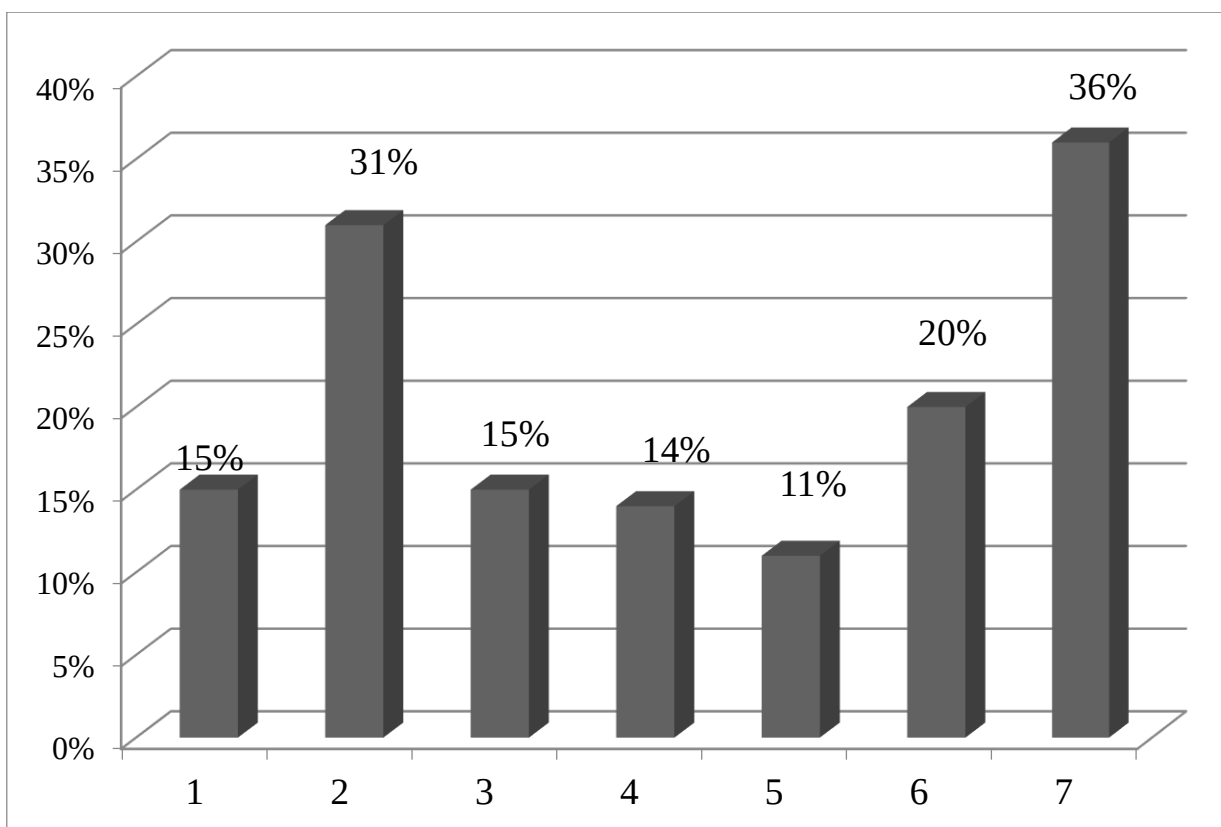


Рис.3.4. Відсоткові зміни у результатах загальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на протязі періоду експерименту, %

Примітки: 1 – біг на 15 м з місця; 2 – удар по м'ячу на дальність; 3 – біг на 30 м; 4 – човниковий біг 3 x10; 5 – біг на 50 м; 6 – стрибок у довжину з місця; 7 – стрибок угору з місця

Нарешті переконливі результати спеціальної фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні ми представили на рисунку 3.5.

Отже, спеціальна фізична підготовка хлопців 6-7 років к завершенню періоду експерименту виявилась безперечною та переконливою оскільки хлопці покращили свої початкові результати удвічі та подекуди у тричі.

Так, час бігу на 30 м з веденням м'яча покращився на 64 %, відстань удару по м'ячу на дальність на 262 %; відстань при киданні м'яча на дальність на 81 % та кількість ударів при жонглюванні м'ячем на рекордні 300 %.

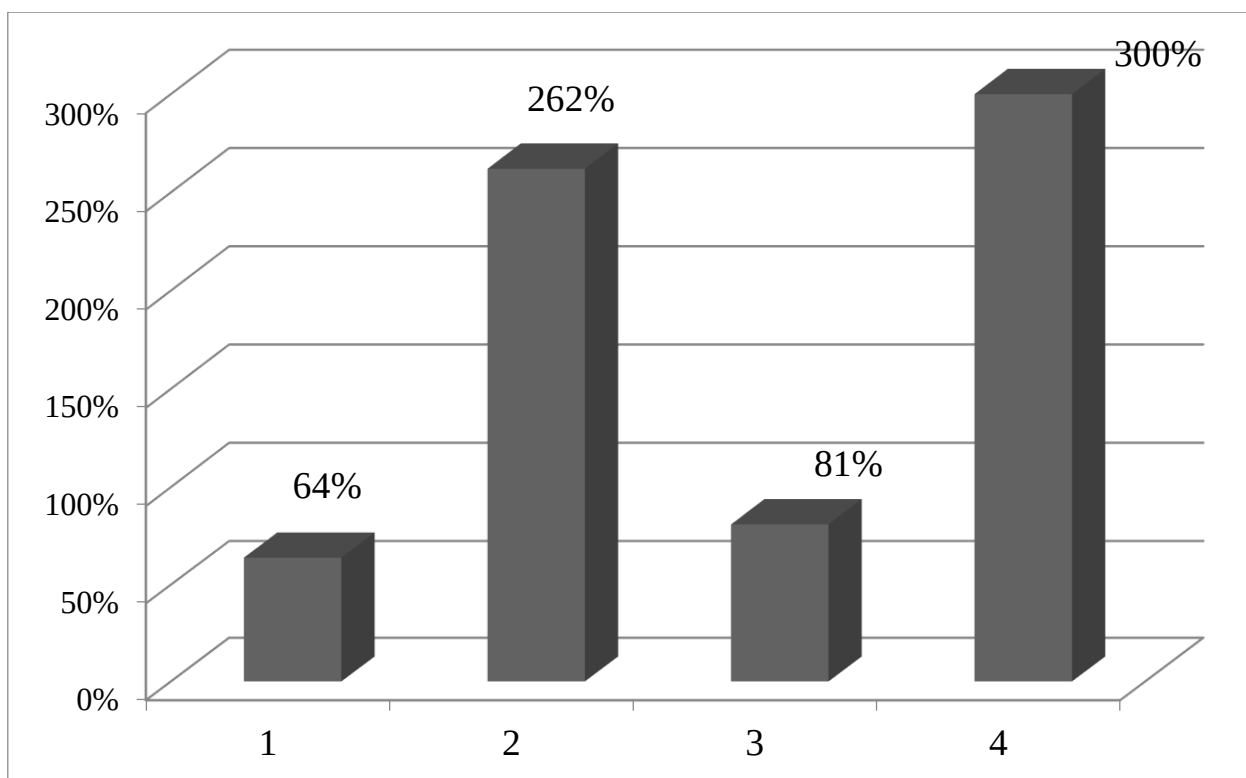


Рис.3.5. Відсоткові зміни у результатах спеціальної фізичної підготовленості хлопців 6-7 років на протязі періоду експерименту, %

Примітки: 1 – біг на 30 м з веденням м'яча; 2 – удар по м'ячу на дальність; 3 – кидання м'яча на дальність; 4 – жонглювання м'ячем.

Таким чином ми можемо достовірно стверджувати, що запропонована нами експериментальна методка з початкової підготовки хлопців 6-7 до занять футболом у ДЮСШ виявилась повністю ефективною та може бути рекомендованою для використання тренерами з футболу.

ВИСНОВКИ

1. У віці 6-7 років діти вже починають свідомо підходити до поставлених перед ними завдань, можуть оцінювати ситуацію, керувати своїми рухами, саме тому вже з цього віку можна починати заняття у командних видах спорту. Потрібність у русі дуже висока, але рухові стереотипи вимагають більшої кількості повторень для запом'ятовування та закріплення навичку рухів. Починається взаємодія у командних іграх та формується готовність до безпосередніх занять у ДЮСШ з футболу.

Проведення секційних занять з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти дитячо-юнацького футболу в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі. В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання “Шкіряний м'яч” – дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення та втілення в життя.

2. Згідно з поставленими у кваліфікаційній роботі завданнями нами був перевірений функціональний стан хлопців 6-7 років, що виявили бажання займатися футболем. Частота серцевих скорочень та проба Руф'є склали у хлопців 6-7 років $102,50 \pm 1,50$ уд/хв та $10,00 \pm 1,50$ балів (нижня межа основної медичної групи), а проба Штанге та Проба Генча $26,00 \pm 1,50$ с та $12,00 \pm 1,50$ с, відповідно. При перевірці загальної фізичної підготовленості, результати бігу на 15 м з місця, бігу на 15 м з ходу, біг на 30 м та човникового бігу 3 x 10 м склали $3,80 \pm 0,35$ с, $3,20 \pm 0,25$ с, $6,70 \pm 0,40$ с та $11,00 \pm 0,75$ с, відповідно. В свою чергу, результати біг на 50 м, стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця склали $10,10 \pm 0,85$ с, $125,00 \pm 3,85$ см та $19,10 \pm 0,70$ см. Рівень спеціальної фізичної підготовки хлопців 6-7 років виявився вкрай низьким.

Так, результати бігу на 30 м з веденням м'яча склали $25,00 \pm 3,00$ с, удару по м'ячу на дальність $4,00 \pm 0,50$ с, кидання м'яча на дальність $6,70 \pm 0,40$ м та жонглювання м'ячем $2,00 \pm 1,00$ разів.

3. Розроблена нами методика попередньої підготовки (вік 6-7 років) спрямована на: зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей дітей, необхідних для формування рухових навиків футболістів початківців та опанування доступних технічних прийомів на базі достатньої фізичної підготовленості. Експериментальні заняття носили емоційний характер та обов'язково включали елементи гри у футбол. В ході педагогічного експерименту були апробовані 7 блоків вправ. Діти 6-7 років, котрі вперше прийшли на заняття, мали велике бажання грати у футбол, але не вміли впоратися з м'ячем. Саме тому для них підбирались спрощені управи з м'ячем: ведення, зупинка м'яча під час ведення, ігри в обмежених складах та різні ігрові вправи з використанням футбольного м'яча кожним з гравців.

Застосовувались рухливі ігри, вправи на розвиток координації рухів, ходьба та біг, стрибки. Щонеділі проводились два навчально-тренувальних заняття, один день присвячувався грі у футбол за спрощеними правилами. Тривалість заняття складала 45-60 хв. У зв'язку з тим, що діти вчилися у загальноосвітній школі та мали два уроки фізичної культури на тиждень, додаткові три тренування у футбольній школі дозволяли забезпечувати їм достатній руховий режим.

Навчально-тренувальні заняття з дітьми проводились в рамках восьми тижневих циклів. Перші сім тижнів планувались нами таким чином, щоб в кожній з них були два тренувальних та один ігровий (змагальний метод) день. Три заняття восьмого тижня були присвячені іграм та контрольним вправам.

4. По завершенню експериментального періоду попередньої підготовки хлопців 6-7 років до занять футболом, ми мали можливість перевірити ефективність впровадженої нами методики. Частота серцевих скорочень нормалізувалась до $94,00 \pm 1,50$ уд/хв, оцінка проби Руф'є

покращилась до значення $7,50 \pm 1,00$ балів, а час затримки дихання на вдиху та видиху збільшився до $42,00 \pm 1,50$ с та $23,00 \pm 1,50$ с, відповідно. біг на 15 м з місця $3,20 \pm 0,20$ с, біг на 15 м з ходу $2,21 \pm 0,25$ с, біг на 30 м $5,70 \pm 0,30$ с, човниковий біг 3 x10 м $9,50 \pm 0,55$ с, біг на 50 м $9,00 \pm 0,50$ с, стрибок у довжину з місця $150,00 \pm 3,00$ см та стрибок угору з місця $26,00 \pm 0,80$ см, біг на 30 м з веденням м'яча $9,00 \pm 1,00$ с, удар по м'ячу на дальність $14,50 \pm 1,50$ м, кидання м'яча на дальність $6,70 \pm 0,40$ м та жонглювання м'ячем $8,00 \pm 0,50$ разів.

Для повного аналізу отриманих даних ми також представили аналіз змін, що відбулись у відсотковому співвідношенню. Отже, частота серцевих скорочень хлопців 6-7- років на протязі періоду експерименту нормалізувалась на 8%, оцінка при складанні проби Руф'є покращилась у хлопців на 25 %, час затримки подиху на вдиху (проба Штанге) покращилась на 61 %, а час затримки подиху на видиху (проба Генча) була збільшена на рекордний 91%. Час бігу 15 м з місця хлопців 6-7 років к завершенню періоду експерименту покращився на 15 %, час бігу на 15 м з ходу покращився на 31 % ; час бігу на 30 м на 15 %, час подолання човникового бігу 3 x10 м покращився на 14 %, час бігу на 50 м на 11 %, відстань при стрибку у довжину з місця збільшилась на 20% та відстань при стрибку угору покращилась на 36%, відповідно, а час бігу на 30 м з веденням м'яча покращився на 64 %, відстань удару по м'ячу на дальність на 262 %; відстань при киданні м'яча на дальність на 81 % та кількість ударів при жонглюванні м'ячем на рекордні 300 %.

Таким чином ми можемо достовірно стверджувати, що запропонована нами експериментальна методка з попередньої підготовки хлопців 6-7 до занять футболом у ДЮСШ виявилась повністю ефективною та може бути рекомендованою для використання тренерами по футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамбеков К. И., Касымбекова С. И. Анализ программ подготовки юных спортсменов в ДЮСШ. Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы : материалы междунар. науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, 26-27 мая 2006 г. Москва., 2006. С. 108–113.
2. Андружейчик М. Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч-практ. конф., Минск, 8-10 апреля 2009 г. Минск: БГУФК, 2009. С.219–221.
3. Антипов А.В., Динамические характеристики юных футболистов различных вариантов физического развития. Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Москва, 2018. Ч. 1. С. 270–275.
4. Антипов А. В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12–14 лет в процессе годичного цикла. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка : Дет. тренер : журн. в журн. 2012. № 4. С. 37–38.
5. Афанасьева И. А. Учет индивидуальной тренируемости в спортивном отборе. Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. Т. 1. С. 11–13.
6. Бакіко І. В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2. С.3–4.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. Теория и практика

физической культуры, 2000. 275 с.

8. Богомолов И. Ф. Организационно-педагогические основы спорта. Теория и практика управления физ. культурой и спортом : материалы очно-заоч. науч. конф. Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2006. С. 19–30.

9. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч. метод. посіб. Харків : ХГПА, 2016. 122 с.

10. Бойченко Б. М. Вихідні положення спортивного відбору футболістів : практикум з футболу. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 86.

11. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Москва: Астрель, 2003. 259 с

12. Бушманова В. Э. Самореализация личности подростка в процессе занятий спортом. 6 Международная научная конференция психологов физической культуры и спорта “Рудиковские чтения”, 7-11 июня 2010 г. : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. Москва, 2010. С. 192–194.

13. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.

14. Васильчук А. Г., Фалес Й. Г. Футбол у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Буковинський науковий спортивний вісник. № 4. Чернівці, 2005. С. 125–127.

15. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч. метод. Посіб.. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

16. Власов А.А. Динамика показателей функциональной устойчивости у спортсменов, находящихся на разных этапах многолетней тренировки. Физ. воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1. С. 124–128.

17. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва : ФиС, 2003. 176 с.

18. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. Киев : “Вежа”, 1997. 128 с.
19. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
20. Воронова В. И. Психология спорта. Київ : Олимп. лит., 2013. 272 с.
21. Габрысь Т. Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. Москва, 2000. 57 с.
22. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра – Спорт : Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
23. Годик М. А., Чкуасели А. Н. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки. Футбол : ежегодник. Москва, 2006. – С. 40– 44.
24. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 5. С. 33–35.
25. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие. Москва : Физ. культура, 2008. 250 с.
26. Губа В. П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. Спорт. 2015. 568с.
27. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. П. Москва : Терра-Спорт, 2003. 207 с.
28. Губа В. П. Выбираем вид спорта как национальную, оздоровительную и воспитательную идею. Теория и практика физ. культуры. 2013. № 8. С. 12.
29. Губа В. П. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов. Вестн. спортив. науки. 2016. № 6. С. 27–30.
30. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк,

2000. 17 с.

31. Дулібський А. В., Виноградський Б. А. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу. Київ: Практикум з футболу, 2003. С. 69–78.

32. Дулібський А. В., Ященко А. Г. Спортивний відбір у футболі: навчально-методичний посібник. Київ: Федерація футболу України, 2003. 152 с.

33. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.

34. Евдокимов Е. И. Особенности изменений показателей функции внешнего дыхания под воздействием физической нагрузки. Физ. воспитание студентов твор. Специальностей. Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. Харьков, 2008. № 4. С. 64–72.

35. Ермаков В. В. Проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса футболистов юниорского возраста. Актуал. вопр. развития дет. и юнош. футбола : материалы 5 Межрегион. науч.-практич. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, рук. физкультурно-спортив. учреждений, специалистов спортсооружений. Омск, 2010. С. 173–175.

36. Ермолов Ю. В. Эффективность развивающего тренировочного микроцикла в процессе воспитания скоростной выносливости у футболистов 10 - 12 лет. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 13.

37. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. Москва : 1996. 76 с.

38. Зуєв В.О. Основи початкової підготовки у спорті. Науккнига. Київ. 2019. 233 с.

39. Кокс Р., Рассел Д. Энциклопедия британского футбола. Москва : Фаир-пресс, 2006. 383 с.
40. Коршунов А. А., Шевченко В.П. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. № 5. С. 65– 70.
41. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця.: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. 283 с.
42. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. восп. Київ : Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с.
43. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 2005. 196 с.
44. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет). Москва : Олимпия, Человек, 2008. 208 с.
45. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. Київ : Олімп. літ., 2003. 268 с.
46. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуння наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” Київ, 2004. 34 с.
47. Линець М. М., Гуськов С. І. Професійний спорт. Київ : Олімпійська література, 2000. 391 с.
48. Лях В. И. Координационные способности: Диагностика и развитие Москва : Дивизион, 2006. 288 с.
49. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія). Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с

50. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: [монография]. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
51. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. Луганск : Знание, 2002. 424 с.
52. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. Москва: Физ. культура, 2009. 288 с.
53. Михалюк О. І. Рівень соматичного здоров'я школярів. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15. Львів: ЛДУФК, 2011. С. 164–168.
54. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Москва : Сов. спорт, 2007. 288 с.
55. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. 2016 р. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
56. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего мастерства: монография. Киев : Саммит-книга, 2014. 336 с.
57. Николаєнко В. І., Дараган В. А. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. № 3. С. 15–16.
58. Новиков А. О. Соотношение генетического и физического потенциалов учащихся как основа создания вариативных программ обучения футболу. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 36–37.
59. Огієнко Н. Г. Система оцінки рухової обдарованості хлопчаків 7-10 років. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.
60. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва : ООО „Издательство Астрель” : „Издательство АСТ”, 2003. 863 с.

61. Онопрієнко О.Л. Проекти впочатковій школі: тематика та розробка занять. Київ : Шк. світ, 2007. 128 с.
62. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.
63. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
64. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. Москва : Советский спорт. 2006. 232 с.
65. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 24 с.
66. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2003. 20 с
67. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
68. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор : теория и практика. Советский спорт. 2013. 480 с.
69. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
70. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва : Сов. спорт, 2006. 496 с.
71. Фалес Й. Г. Тестування у футболі та міні-футболі : наук.-метод. посіб. Львів. 2005. 112 с.
72. Фарбер Д. А., Корниенко И. А. Физиология школьника. Москва : Педагогика, 1999. 168 с.

73. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2003. 105 с.

74. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

75. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.21. Харківська академія фізичної культури і спорту. Харків, 2005. 20 с.

76. Шамардин В. Н. Футбол: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 1997. 224 с.

77. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. л-ра, 2011. 360 с.

78. Шинкарук О. А. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 2–3. С. 35–39.

79. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.

80. Шкребтий Ю. М. Управление параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок в условиях интенсификации процесса подготовки спортсменов. Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. науч. конгр., 24–27 мая 2003 г. Москва, 2003. Т. 3. С. 256–257.

81. Szilagi G. Strukture and organization of Youth Football. // 3-rd UEFA Youth Conference. Vienna, 1991. P.79–87.

82. The football association of Norway. Keeper coach course 1. The football association of Norway. 2009. 68 с.

83. Thomas W. Exercise and children's health. Baystate Medical Center. Springfield, Massachusetts, 1990. 356 p.

84. Federation international de football association. Goalkeepering. RVA Druck und Medien. 236 с.

ДОДАТКИ

До кваліфікаційної роботи на тему ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

ДОДАТОК А

ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

Гра «Влучно у ціль»

Значення гри: сприяє розвитку влучності, сили кидка.

Інтенсивність: середня

Зміст. Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями на середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5червоного кольору і 5білого). Можна Використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води. Гравців ділять на дві команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10 м від кеглів. Усі гравці одержують по малому м'ячику. За сигналом вчителя збивають кеглі, одна команда збиває червоні кеглі, інша-білі.

Правила гри. Кидати м'яч можна різними способами, гравці не повинні заходити за свої лінії де стоять їхні команди, збивати треба свої кеглі, а не кеглі іншої команди.

«Боротьба за м'яч»

Зміст гри. Фізичні якості: швидкість, спритність Інтенсивність: середня. Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується.

Правила гри. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда яка набере більше очок

«Естафета футбольна»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності

Інтенсивність: середня

Зміст гри. Учні шикуються у 3-4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом вчителя, ведучий по черзі котить м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає в кінці колони. Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.

Правила гри. Варіант естафети: виконують передачу м'яча до ведучого головою або ногою.

«Ривок за м'ячем»

Фізичні якості: спритність, уважність

Інтенсивність: середня

Зміст гри. Гравці діляться на 2 команди, які стають у дві колони. Вибирають ведучого і дають йому м'яч. Кожен гравець колони одержує свій номер. Коли вчитель говорить номер, ведучий кидає м'ячі гравці з двох команд біжать за м'ячем.

Правила гри. Гравець, якої команди першим зловив м'яч та команда отримає бал. Виграє команда в якої більше балів.

«Футбольні пенальті»

Значення гри: сприяє розвитку сили, уважність

Інтенсивність: середня

Зміст гри. Учні однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Учні іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ноги учнів, що стоять, пенальті забили.

Правила гри. Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.

«Захист фортеці»

У центрі майданчика креслиться коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» – 3 пов'язані палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м'ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, змінюється місцем з ведучим.

Правила:

1. Кидати м'яч, не заходячи за лінію кола;
2. Ведучий не має права тримати руками «фортецю».

ДОДАТОК Б

ПРИКЛАД ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ ТРЕНУВАННЯ

Тема тренування: Опанування навичками володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Покращити фізичний стан учнів за рахунок використання ЗРВ на уроці.

2. Опанувати навички володіння малим та великим м'ячем.

3. Розвивати гнучкість у плечових та тазостегнових суглобах.

Інвентар: свисток, м'ячі тенісні та футбольні

Місце проведення: спортивний зал

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно методичні вказівки
I	Підготовча частина (10 хв)		
1.	- організований вхід до спортивного залу. - шикування. - привітання	3 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів
2.	ходьба по колу : - повільно; - на носочках; - на п'ятах; - на зовнішньому боці стопи; - на внутрішньому боці стопи; - з високим підніманням стегна;	4 хв	Зберігати дистанцію між учнями. Зміна видів ходьби відбувається за свистком вчителя.
3.	біг по колу повільний	1 хв	Зберігати

			дистанцію
4.	ЗРВ на місці : - колові оберти головою; - нахил тулуба у різні боки; - нахил глибокий; - оберти вперед та назад двома руками одночасно; - оберти праворуч та ліворуч у колінних та гомілково-стопних суглобах.	2 хв	Фронтальний метод Не пересуватись з місця на місце
II	Основна частина уроку (25 хв)		
5.	Вправи з малим м'ячем (тенісним): - підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; - метання м'яча "із-за спини через плече" на дальність з місця; - метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 3–4 м на дальність відскоку; - метання м'яча з різних вихідних положень;	10 хв 2 хв 2 хв 3 хв 3 хв	не підкидувати м'яч занадто високо не розхитувати тулуб не перебувати у зоні польоту м'яча
6.	Вправи з великим м'ячем (футбольним):	15 хв	Швидкість польоту м'яча не має буди занадто

	зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, "вісіркою", по колу; удари вивченими способами на точність; фінти "відходом", "ударом", "зупинкою"; віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч.	3 хв 3 хв 3 хв	високою Поточний метод виконання вправ Розділити учнів на групи за видами діяльності
III	Заключна частина (10 хв)		
7.	Ходьба по колу з виконанням глибокого вдиху та видиху	3 хв	діафрагмальне дихання
8.	Вправи на розвиток гнучкості у плечових суглобах.	3 хв	виконуються на місці стоячи
9.	Вправи на розвиток у тазостегнових суглобах	2 хв	виконуються на місці
10.	Шикування, підбиття підсумків уроку	2 хв	Чергові складають м'ячи

ФОТОРЕПОРТАЖ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ



Рис. В.1. Перші змагання майбутніх футболістів



Рис. В.2. Навчання боротьби за м'яч



Рис. В.3. Моделювання ігрової ситуації



Рис. В.4. Учасники педагогічного експерименту Вадим та Микита



Рис. В.5. Тренувальний процес початківців у футболі