

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 навчально-тренувальних занять з аматорського футболу
чоловіків віком 25-30 років

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»

Обухов В.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Курта Є.О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

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

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

- Обухову Владиславу Олександровичу
(прізвище, ім'я, по батькові)
1. Тема проекту (роботи) Особливості навчально-тренувальних занять з аматорського футболу чоловіків віком 25-30 років
 керівник проекту (роботи)
Курта Євген Олександрович, к.ю.н., 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: оптимізувати навчально-тренувальний процес футболістів 25-30 років з розрахунком їх вікових фізіологічних особливостей.
 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати зміст та характер тренувального процесу футболістів. 2. Дослідити особливості побудови навчально-тренувального процесу футболістів 25-30 років на прикладі передового досвіду команди-лідера чемпіонату аматорської ліги з футболу. 3. Розробити експериментальну програму з оптимізації навчально-тренувального та змагального процесу футболістів 25-30 років. 4. Перевірити ефективність експериментальної програми шляхом аналізу змагальної діяльності та фізичного стану футболістів 25-30 років по завершенню експерименту.
 5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 9 таблиць, 5 формул.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Курта Є.О., доц. каф. УФКС	Вересень 2021 р.	Грудень 2021 р.
Другий	Курта Є.О., доц. каф. УФКС	Січень 2022 р.	Квітень 2022р.
Третій	Курта Є.О., 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

_____ (підпис)

Обухов В.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ (підпис)

Курта Є.О.

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 78 сторінок. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (88 джерел) та додатків.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у футболі.

Предмет дослідження – особливості організації навчально-тренувального процесу у футболі серед чоловіків віком 25-30 років.

Мета дослідження - оптимізувати навчально-тренувальний процес футболістів 25-30 років з розрахунком їх вікових фізіологічних особливостей.

Відповідно до мети визначено основні завдання:

1. Проаналізувати зміст та характер тренувального процесу футболістів.
2. Дослідити особливості побудови навчально-тренувального процесу футболістів 25-30 років на прикладі передового досвіду команди-лідера чемпіонату аматорської ліги з футболу.
3. Розробити експериментальну програму з оптимізації навчально-тренувального та змагального процесу футболістів 25-30 років.
4. Перевірити ефективність експериментальної програми шляхом аналізу змагальної діяльності та фізичного стану футболістів 25-30 років по завершенню експерименту.

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

У першому розділі проаналізовані проблеми багаторічної підготовки футболістів та шляхи їх вирішення. Розглянутий передовий футбольний досвід різних країн світу. Розкриті основні положення підготовки футболістів першого зрілого віку. Сформульовані теоретичні та практичні аспекти спортивного тренування у аматорському футболі.

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

У третьому розділі проведений аналіз навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності команди-лідера з запозиченням її передового досвіду. Визначені та сформульовані у критерії усі сторони успішної підготовки футболістів 25-30 років. Перевірена ефективність експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану та змагальної діяльності гравців 25-30 років..

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова. ФУТБОЛ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ФУТБОЛІСТИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН, ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ТРЕНЕР.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	10
1.1. Аналіз передового футбольного досвіду в різних країнах світу.....	10
1.2. Завдання що підвищують ефективність у футболі	15
1.3. Значення системи планування, контролю та обліку у футболі.....	18
1.4. Методи оцінки тренувальної діяльності футболістів	27
1.5. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 25-30 РОКІВ.....	43
3.1. Аналіз побудови навчально-тренувального процесу команди-лідера аматорської ліги з футболу.....	43
3.2. Особливості навчально-тренувального процесу та фізичного стану експериментальної групи на початку експерименту.....	46
3.3. Критерії експериментальної програми з оптимізації навчально- тренувального процесу футболістів 25-30 років.....	49
3.4. Перевірка ефективності експериментальної програми з оптимізації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років.....	53
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ІГ	– індекс гіпоксії
МСК	– максимальне споживання кисню
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ЧСС	– частота серцевих скорочень
м	– метри
с	– секунди
см	– сантиметри
разів/хв	– разів в хвилину
уд/хв	– ударів на хвилину
у.о.	– умовні одиниці.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови сучасного життя сприяють зростанню бажаючих грати у футбол. В той же час невідповідність умов тренування та методів, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі часто призводять до застоїв у результатах та подекуди до негативних наслідків у стані здоров'я тих, хто грає. Саме тому, варто комплексно підходити до тренувального процесу гравців зрілого віку та оптимізувати цей процес згідно віку тих, хто займається.

Новизна роботи полягає у дослідженні організації тренувального процесу команди-лідера аматорської ліги та впровадженні накопиченого досвіду до навчально-тренувального процесу футболістів віком 25-30 років.

Мета дослідження - оптимізувати навчально-тренувальний процес футболістів 25-30 років з розрахунком їх вікових фізіологічних особливостей.

Відповідно до мети визначено основні завдання:

1. Проаналізувати зміст та характер тренувального процесу футболістів.
2. Дослідити особливості побудови навчально-тренувального процесу футболістів 25-30 років на прикладі передового досвіду команди-лідера чемпіонату аматорської ліги з футболу.
3. Розробити експериментальну програму з оптимізації навчально-тренувального та змагального процесу футболістів 25-30 років.
4. Перевірити ефективність експериментальної програми шляхом аналізу змагальної діяльності та фізичного стану футболістів 25-30 років по завершенню експерименту.

Під час роботи використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування функціонального стану; тестування

фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукове значення роботи полягає в отриманні достовірних даних та формуванні критеріїв, що здатні оптимізувати навчально-тренувальний процес футболістів 25-30 років.

Практична значимість нашого дослідження полягає в можливості корегувати навчально-тренувальний процес та змагальну діяльність футболістів 25-30 років.

Апробація результатів магістерської роботи проводилась на базі ДЮСШ «Металург» з футболу, м. Запоріжжя.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. 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 футбольному полі 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 гру – 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 західноєвропейський 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].

1.2. Завдання що підвищують ефективність у футболі

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

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку аматорського 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 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].

Ґрунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане більш швидко-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. Значення системи планування, контролю та обліку у футболі

Планування, контроль та облік є складовими частинами управління підготовкою спортсменів. Долучаючи спортсменів до розробки планів, аналізу виконаної роботи на протязі певного часу, потрібно мати на увазі, що ефективність такого співробітництва багато в чому залежить від того, наскільки спортсмени розуміють значення планування обліку, його зміст та технологію [4, 18].

Облік показників дозволяє спостерігати різні боки підготовленості спортсменів, динаміку спортивних результатів, фізичний розвиток, стан здоров'я та інше. Обліку підпорядковані усі сторони тренувального процесу. Аналіз даних обліку надає можливість не тільки контролювати, а й активно втручатися в навчально-тренувальний процес з метою його удосконалення [6].

Під плануванням розуміють, перед за все процес розробки системи планів, розрахованих на різні періоди часу, в межах котрих повинен бути реалізований комплекс взаємопов'язаних цілей, завдань та змісту спортивного тренування [15].

Технологія планування процесу спортивної підготовки – це сукупність методологічних та організаційно-методичних установок, котрі визначають на певний відрізок часу конкретні завдання, підбір, компоновку та порядок задіявання засобів, методів, організаційних форм, матеріально-технічного забезпечення занять, а також складання конкретної тренувальної документації. Саме це визначає стратегію, тактику, техніку організації процесу спортивної підготовки [24, 45].

Планування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки здійснюється в наступних формах: перспективне (на декілька років); поточне (на один рік) та оперативне (на місяць, тиждень, окреме тренувальне заняття).

Перспективний план підготовки спортсменів (командний або індивідуальний) складається на різний термін в залежності від віку, рівня підготовленості спортсменів, їх стажу. Поточне планування у відповідності з перспективним планом відображає планування навантаження та відпочинку в період малих тренувальних циклів (мікроциклів). Тривалість тренувального мікроциклу зазвичай складає 1 тиждень. Оперативне планування передбачає планування тренувань на певний мікроцикл або окреме тренувальне заняття. Таке планування здійснюється на основі річного плану [10, 27].

Планування та контроль взаємопов'язані між собою. Контроль спрямований на збір, оцінювання та аналіз необхідної інформації про реальний хід тренувального процесу та стані спортсмена. Він охоплює усі сторони процесу підготовки да дозволяє цілеспрямовано керувати ним. [62].

Педагогічний контроль – це система заходів, котрі забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів на навантаження що застосовують в процесі тренування. Основна ціль педагогічного контролю – це визначення зв'язку між факторами впливу (засоби, навантаження, методи) та тими змінами, котрі відбуваються у спортсменів в їх стані здоров'я, фізичному стані, спортивній майстерності та ін.. На основі аналізу отриманих в ході педагогічного контролю даних перевіряється коректність підбору засобів, методів та форм занять. Такий аналіз створює можливість за необхідністю вносити корективи під час педагогічного процесу. В практиці фізичного виховання використовується п'ять видів педагогічного контролю, кожний з котрих має своє функціональне значення [13, 47].

Попередній контроль – проводиться на початку нового спортивного сезону. Він призначений для вивчення складу тих, хто займається (стан здоров'я, функціональний стан, фізична підготовленість, спортивна кваліфікація) та визначення готовності спортсменів до подальших тренувань. Данні такого контролю дозволяють уточнювати тренувальні завдання, засоби та методи їх рішення [10, 62].

Оперативний контроль – призначений для визначення термінового тренувального ефекту в рамках одного тренування з метою коректного чергування фізичного навантаження та відпочинку. Контроль за оперативним станом спортсменів (наприклад, за готовністю до виконання чергової вправи, чергової спроби, стрибку, до повторного проходження відрізка дистанції) відтворюється за такими показниками, як дихання, працездатність, самопочуття, частота серцевих скорочень та таке інше. Данні оперативного контролю дозволяють оперативно регулювати динаміку фізичного навантаження під час тренування [9, 62].

Поточний контроль – проводиться для визначення реакції організму спортсменів на фізичне навантаження після тренування. За допомогою такого контролю визначають час відновлення працездатності спортсменів після різного (по обсягу, спрямованості) фізичного навантаження. Данні поточного стану спортсменів є основою для планування змісту найближчих занять та обсягу фізичного навантаження під час тренувань [10, 66].

Етапний контроль – проводиться для отримання інформації про кумулятивний (сумарний) тренувальний ефект, котрий отримується на протязі мезоциклу або семестру. За допомогою етапного контролю визначають правильність вибору та визначення різноманітних засобів, методів дозування фізичного навантаження тих, хто займається [24, 35].

Підсумковий контроль – проводиться по завершенню спортивного сезону для визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального або спортивного процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, пошуку позитивних та негативних сторін тренувального процесу та його складових [2, 71].

В практиці фізичного виховання застосовуються наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийом нормативів, тестування, контрольні та інші види змагальної діяльності, прості лікарські методи (вимірювання життєвої ємкості легенів, маси тіла, станової сили та таке інше), хронометраж занять, визначення динаміки фізичного

навантаження за спостереженням за частотою серцевих скорочень. Багато інформації тренер отримує за допомогою метода педагогічного спостереження [83].

Спостерігаючи за тренувальним процесом, тренер звертає увагу на поведінку спортсменів, їх зацікавленість ступень уваги (зосередженість, розгубленість), зовнішні ознаки реакції на фізичне навантаження (зміни в диханні, кольорі або вираз обличчя, координація рухів, збільшення потовиділення та таке інше). Метод опитування представляє можливість отримати інформацію о стані спортсменів на основі власних показників під час та після тренування [81].

В свою чергу, суб'єктивні відчуття – це результат фізіологічних процесів в організмі. Контрольні тестування дозволяють отримати об'єктивні данні про ступінь тренуваності та рівні фізичної підготовленості спортсменів. На основі тестувань або змагальної діяльності створюють відповідні висновки та корегують плани. Так, наприклад, якщо рівень фізичної підготовленості не підвищується або знижується, то тренер переглядає зміст, методику занять та обсяг фізичного навантаження [12, 49].

Порівняння результатів в попередньому, поточному та підсумковому контролі, а також співставлення їх з вимогами програми дозволяють судити про ступінь рішення відповідних навално-спортивних завдань, про зрушення у рівні фізичної підготовленості спортсменів за певний період.

Такі дії полегшують диференціацію засобів та методів фізичного виховання, а також підвищують об'єктивність результатів спортивної роботи [54].

Контроль за станом підготовленості спортсмена полягає в оцінці його стану фізичної підготовленості завдяки тестуванням або в процесі змагань та передбачає:

- оцінку спеціальної фізичної підготовленості;
- оцінку техніко-тактичної підготовленості;
- оцінку психологічного стану та поведінки під час змагань.

Оцінка стану здоров'я та основних функціональних систем проводиться, як правило, медико-біологічними методами фахівцями в області фізіології, біохімії та спортивної медицини. Методологія цього контролю приводиться в спеціальних закладах [3, 42].

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. При цьому основна увага приділяється лідируючим для даної спортивної дисципліни руховим якостям або окремим здібностям. Оцінка технічної підготовленості. Контроль за технічною підготовленістю полягає в оцінці кількісних та якісних сторін техніки рухів спортсмена при виконання змагальних та тренувальних вправ. Контроль техніки проводиться візуально та інструментально [19].

В свою чергу, критеріями технічної майстерності спортсмена є обсяг техніки, різнобічність техніки та її ефективність. Обсяг техніки визначається загальним числом дій, котрі виконує спортсмен на тренувальних заняттях та змаганнях. Різнобічність техніки визначається ступенем різноманітності рухових дій, котрими володіє спортсмен та використовує їх в змагальній діяльності. Також проводиться контроль чисельності різноманітних дій, співвідношення прийомів, атакуючих або захисних дій та таке інше. Ефективність техніки визначається по степеню її близькості до індивідуального оптимального варіанту. Ефективна техніка – та, котра забезпечує досягнення максимально можливого результату в рамках даного руху [3, 51].

Спортивний результат – це важливий, але не єдиний критерій ефективності техніки. Методи оцінки ефективності техніки полягають в реалізації рухового потенціалу спортсмена. В циклічних видах спорту особливо важливими є показники економичності техніки, так як спостерігається чітка закономірність – зворотно пропорційна залежність між рівнем технічної майстерності та величиною зусиль, фізичних витрат на одиницю показника спортивного результату (метра шляху) [1].

Контроль за тактичною підготовленістю полягає в оцінці коректних дій спортсмена (команди), спрямованих на досягнення успіху в змаганнях. Такий контроль передбачає ретельне спостереження за тактичними діями (обсяг тактичних прийомів, їх різнобічність та ефективність використання). Зазвичай контроль тактичної підготовленості співпадає з контролем змагальної діяльності [4, 11].

Також існує контроль за факторами зовнішнього середовища. Для того щоб прийняти правильне рішення за підсумками комплексного контролю, необхідно враховувати умови, в котрих проходила змагальна діяльність, а також виконання контрольних нормативів під час тренувальної діяльності. Крім того, само виконання тренувальних програм часто залежить від умов зовнішнього середовища. В практиці часто спостерігається, таке, що рівень підготовленості спортсмена буває достатньо високий, а фактори зовнішнього середовища не дозволили йому (команді) показати високий результат. До таких факторів належать:

- клімат конкретної географічної місцевості та ступень адаптації до цих умов (температура та вологість зовнішнього середовища, інтенсивність сонячного випромінювання, напрямок вітру, атмосферний тиск);
- стан спортивної споруди або змагальних трас (їх покриття, розміри, мікроклімат, умови сковзання);
- якість спортивного інвентарю та обладнання, захисних споруд;
- поведінка глядачів (фактор свого та чужого поля);
- соціально-психологічна ситуація в місцях розташування спортсменів;
- об'єктивність суддівства;
- тривалість переїздів, умови розміщення, харчування та відпочинку спортсменів [16].

Тільки після оцінювання впливу таких зовнішніх факторів на хід змагань та тренувальної діяльності, можна скласти повне уявлення про рівень підготовленості спортсмена.

Важливе значення має ефективна система обліку в спортивному тренуванні. Облік показників спортивного тренування дає можливість тренерів перевірити правильність підбору та використання засобів, методів та форм відтворення процесу спортивної підготовки, виявити більш ефективного шляху, що підвищує спортивну майстерність. Облік дозволяє спостерігати за рівнями різних сторін підготовленості спортсменів, динамікою спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я та таке інше. Аналіз даних обліку дає можливість не тільки контролювати, але й, активно втручатися в навчально-тренувальний процес, удосконалювати його. Обліку підпорядковані усі сторони тренувального процесу [10, 62].

Облік показників спортивного тренування відбувається у декількох формах. Етапний облік проводиться на початку та в кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. В першому випадку він має назву - попередній, а в другому – заключний (підсумковий) [59].

Попередній облік дозволяє визначити вхідний рівень підготовленості спортсмена або групи спортсменів. Данні підсумкового обліку при порівнянні результатів с результатами попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу та ввести корективи в подальший план тренування [65].

Поточний облік проводиться безперервно в процесі окремих тренувальних занять, в мікро та мезоциклах тренування. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин тренувальних та змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я та підготовленості спортсменів [57].

Оперативний облік є складовою поточного. Данні оперативного обліку дозволяють отримати потрібну інформацію про зміни в стані спортсменів, умовах, місці та характеру тренування під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління тренувальним процесом в ході окремого заняття [10, 44].

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, характеризується мотивацією. У психології спорту в термінах надається наступне визначення мотивації:

«Спонукальний стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвідношення ним своїх потреб і можливостей з предметом спортивної діяльності, служить основою для постановки і здійснення цілей, направлених на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату». Як відзначають автори, мотивація базується на потребах спортсмена а, отже, безпосередньо відображає його систему цінностей [8].

Мотив, що відображає в свідомості потребу і об'єкт її задоволення (мета), має слідством свідому спонуку, що приводить людину до цілеспрямованої активності, пов'язаної з досягненням мети. Якщо мотив стійкий, а мета, яку ставить перед собою людина, має суспільну значущість, то активність людини, що викликається ними, називають діяльністю. Таким чином, діяльність можна визначити як специфічно людську, регульовану свідомістю «внутрішню» (психічну) і «зовнішню» (рухову) активність, спрямовану на досягнення свідомо поставленою і такою, що має суспільну значущість мету. Якщо цілі, які ставить перед собою людина, і мотиви, що їх відображають, мають спортивну спрямованість (заняття спортом складають предмет, зміст діяльності), то активність, що викликається ними, називається спортивною діяльністю [15].

З аналізу літературних джерел, присвячених даній проблемі, витікає, що особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, котра спонукає людину займатися спортом. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності [2, 15].

Потреба, або відчуття людиною потреби в чому-небудь, означає порушення рівноваги з довкіллям. Психологічно це завжди пов'язано з виникненням внутрішньої напруги, більш менш вираженого дискомфорту, від якого можна позбавитися, лише задовольнивши відповідну потребу. Саме тому будь-яка потреба побудує так звану пошукову активність, спрямовану на пошук способу її задоволення. Як показують дослідження вчених, будь-яка потреба може бути задовільнена різними способами. Людина може вибрати будь-який спосіб з тих, які він знає, але реально сфера його вибору

лімітована конкретними умовами життя. Інколи самі життєві обставини підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається як би сам собою, без прозорого усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності, як способу задоволення спочатку, можливо, лише одній, а потім – цілого комплексу потреб [15, 78].

Так, С. А. Горбунов включає в цей комплекс наступні потреби: потреба в діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів мети і свободи (по І. П. Павлову), потребу в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях тощо [26].

В свою чергу, Г. С. Туманян [75], вивчаючи мотиви заняття спортом, виділив наступні: спілкування, матеріальні блага, розвиток характеру і психічних якостей, фізична досконалість, поліпшення самопочуття і здоров'я, естетичне задоволення і гострі відчуття, придбання корисних для життя умінь і знань, потреба в схваленні, підвищенні престижу, бажання слави, колективістська спрямованість, пізнання тощо.

Багато хто прагне усіма силами залишитися спортсменами, що діють, відтягнути на довший термін відхід зі спорту. Але оскільки їх результати вже не так високі і стабільні, вони починають ухилятися від змагань, де їх престижу може бути нанесена шкода. Але на практиці можуть зустрічатися зовсім інші випадки [66].

Так, вирішивши, що високих результатів спортсменові більше не досягти, він внутрішньо розкріпачується, скидає вантаж відповідальності за свій престиж і, почавши займатися спортом заради задоволення, підтримуючи хорошу фізичну форму, інколи досягає великих успіхів, ніж раніше. Відомі випадки, коли після багаторічного застою і відносно невисоких спортивних результатів спортсмени встановлювали світові рекорди у вже досить «похилому» для спорту віці – в 32-34 роки [2, 56, 62].

В свою чергу, багато спортсменів «знаходять себе» в аматорському футболі та навпаки, багато аматорів досягають гарних спортивних

результатів у футбольній аматорській лізі, незважаючи на відсутність високих спортивних досягнень у юному віці [7].

1.4. Методи оцінки тренувальної діяльності футболістів

Як відомо, ефективне управління тренувальним процесом в спортивних іграх неможливе без систематичного контролю за фізичною, технічною та ігровою підготовленістю спортсменів. Основними методами такого контролю є педагогічні контрольні випробування (тести), котрі повинні відповідати вимогам інформативності, надійності та еквівалентності.

Так, в волейболі, баскетболі та гандболі найпоширеніше застосування знайшли наступні тести. Для оцінки рівня розвитку швидкості – біг на 20, 30, 40, 50 та 60 м. Для визначення рівня швидкісно-силової підготовленості – стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, потрійний стрибок з місця, висота стрибка, метання набивного м'яча двома руками за голови в положенні сидячи та у стрибку з місця, метання двома руками знизу вперед та через голову назад; кидок м'яча на дальність; різні варіанти стрибків у глибину з послідовним відскоком з фіксацією часу опори та висоти вистрибування [43].

Силові можливості оцінюються за даними виміру абсолютної або відносної сили м'язових груп нижніх кінцівок (стегна, голені, стопи), тулубу, верхніх кінцівок (плеча, передпліччя, кисті), а також за результатами у поштовху, ривку, полу присіді, жиму штанги. Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовуються показники рухливості хребтового стовпу, плечового, ліктьового, тазостегнового (шпагат поздовжній та поперечний), гомілковостопного та променево-зап'ясткового суглобів [9].

Ще істотніше різняться між собою й по формі, й за змістом тести для оцінки технічної підготовленості спортсменів. В названих видах спортивних ігор для визначення ефективності ігрової діяльності використовуються також різні методики. Рівень розвитку загальної витривалості визначається за

допомогою тесту Купера. При тестуванні рівню спеціальної витривалості у волейболістів, баскетболістів та гандболістів знайти однакові контрольні випробування практично неможливо. Так, у волейболістів з цією метою використовують стрибки з досяганням висоти, котра складає 98% від максимальної, у баскетболістів – біг [11, 43].

Аналіз літературних джерел з питань футболу дозволив виявити більш велику кількість тестів, котрі використовують для оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості. Так, з метою виявлення рівня розвитку швидкості використовують такі контрольні випробування: біг на 10, 20, 30, 40, 50, 60 м з високого старту та на 15, 20, 30 м з ходу [28, 36, 44].

Рівень розвитку сили оцінюється на основі використання полідинамометрії основних м'язових груп та ударної динамометрії. Слід відзначити, що багато фахівців під час своїх досліджень взагалі не проводили тестування силової підготовленості [36].

З метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовуються наступні тести: стрибок у довжину з місці, угору з місця, потрійний стрибок, метання набивного м'яча знизу вперед, кидання м'яча на дальність, біг на 50 м на 400 м.

Рівень розвитку спеціальної витривалості тестується на основі таких контрольних випробувань, як човниковий біг, біг 12 хв, кроси тощо. При оцінці загальної витривалості більшість фахівців використовують тест Купера. Серед деяких тестів також можна відзначити наступні: ведення м'яча (на відстані 30 м розташовують дві стійки); удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 м, визначається сумою результатів кращих спроб правою та лівою ногою; кидання м'яча на дальність двома руками з-за голови

(коридор 2 м); діставання м'яча, що висить, в стрибку головою з розбігу, а результат визначається за різницею між висотою знаходження м'яча та ростом футболіста; удар по м'ячу ногою на влучність (сума попадань правою та лівою ногою в задню частину воріт); ведення м'яча 20 м, обвідка 4-х

стойок та удар по воротах (забити) – враховується кращий час; удар м'яча в ціль; точність пасу; ведіння м'яча змієюю 10 м; жонглювання м'ячем (кількість разів) – удари правою та лівою ногою різними способами та головою; слалом з ведінням м'яча [34, 88] .

Рівень технічної підготовленості футболістів оцінюється за наступними тестами: біг на 30 м з веденням м'яча (не менш ніж три торкання); 2) біг 5 м. Для воротарів передбачені ще такі контрольні вправи: дістання м'яча що висить кулаком витягнутої руки у стрибку з розбігу (визначається різниця між висотою м'яча та висотою витягнутої руки; удар по м'ячу ногою з рук на дальність з розбігу (коридор 10 м); вкидання м'яча рукою на дальність з розбігу (коридор 3 м) [44].

З метою контролю та оцінки змагальної діяльності футболістів використовують показники ефективності ігрових дій команди у цілому та кожного гравця окремо. Обґрунтування такої методики підтверджено рядом фахівців та отримала широке розповсюдження на практиці. Показники ігрових дій виражаються у кількості (обсязі) техніко-тактичних дій та їх ефективності (частки браку) [36].

Результати реєстрації техніко-тактичних дій гравців записуються під час матчу на диктофон та заносяться до протоколу. В наш час розроблена й інша методика реєстрації пересувань на основі комп'ютерного аналізу відеозапису матчу, але вона використовується не часто за багатьма причинами, в числі котрих й коштовні технології. В протоколі, котрий складається за висновками гри, вказуються дії, котрі виконані, як ефективні «позитивні», так й неефективні «негативні». Після цього обчислюється відсоток браку [27].

В свою чергу, до техніко-тактичних дій належать передачі, викидання, ведення, обведення, відбори, перехоплення, удари (кутові, штрафні, удари ногою, головою). Фахівці пропонують різні класифікації техніко-тактичних дій, що підтверджує той факт, що в наш час відсутня єдина думка по цьому питанню. Наприклад, деякі фахівці ведуть реєстрацію техніко-тактичних дій,

використовуючи позначення ігрового поля за зонами – зона захисту, середня зона та зона атаки. Ряд авторів диференціюють: передачі, як короткі та середні (назад, поперек, вперед), на хід, довгі простріли; боротьба зверху та знизу; удари головою, ногою; «втрачання» м'яча [29, 36].

В роботі С. О. Блохіна серед передач відокремлюють тільки короткі, середні (вперед, назад, поперек) та довгі; а удари по воротах фіксують в окремій графі з градацією на удари по воротах головою та ногою. Відомо й інше диференціювання передач, а саме на короткі (вперед, назад, поперек), середні (вперед, назад, поперек), довгі (вперед, назад, поперек); а також ведення (середнє, швидко). Окремо реєструють «перешкоджання» та «перехоплення головою» [14].

Так, В. В. Варюшин [22], розробив методику за оцінкою різнобічності техніко-тактичних дій. В модифікації М. А. Годіка [27] методика містить 215 параметрів техніки та 32 параметри тактики гри.

В свою чергу, Г. А. Голденко [28] встановив нижні межі обсягу техніко-тактичних дій для футболістів 15-17 лет (500-550 техніко-тактичних дій за гру).

Розрахунок проводилося за формулою: $K = (X_i - Y_i)$, де K – коефіцієнт значущості прийому з врахуванням амплуа футболіста, X_i – загальна кількість виконаних дій при проведенні прийому, Y_i – кількість невлучних дій.

В своїх дослідженнях, П. В. Єрмоленко [39] проаналізував структуру змагальної діяльності, обсяги та приріст ефективності техніко-тактичних дій футболістів різних вікових груп (8-17 років), а А. А. Кузнєцов [49] в процесі динамічних спостережень розробив модельні характеристики ігрової діяльності, котрі виражаються у кількісних та якісних параметрах техніко-тактичних дій. Для оцінки індивідуальних показників техніко-тактичних дій запропоновано використовувати інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості.

1.5. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини

Відповідно до вікової класифікації, дорослих людей виділяють 4 періоди – зрілий, похилий, старший вік і довгожителі. В свою чергу, зрілий вік поділяється на два періоди:

- перший зрілий вік (чоловіки 22-35 років, жінки в 21-35 років)
- другий зрілий вік (чоловіки 36-60 років, жінки в 36-55 років).

До похилого віку відносять людей у віці 61-74 роки (чоловіки) і 56-74 (жінки), до старшого віку 75-90-річних; до довгожителів – старших 90 років [2, 15, 47].

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності.

Так, ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності в 30-39 років складають 85-90 %, в 40-49 років – 75-80 %, в 50-59 років – 65-70 %, в 60-69 років – 55-60 % рівня 20-29-річних. Максимальний прояв сили (23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків), як і перші ознаки її зниження, спостерігається уже в першому періоді зрілого віку, однак різке падіння її зареєстровано після 50 років [21, 47, 57].

Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається в 18-19 років, а в жінок – в 14-16 років. До 25-29 років витривалість стабілізується. Після 30 і до 50 років відбувається її ризький спад. Швидкість знижується в період 22-50 років, а реакція координаційних рухів погіршується в 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років [21].

Причини порушення фізичних можливостей обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами. Так, зниження сили обумовлено зменшенням

активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, які приводять до еластичності м'язів. Погіршення витривалості пов'язано з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі. Координація та реакція знижується в зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів. Погіршення гнучкості пов'язане із змінами в опорно-руховому апараті. Погіршення фізичного стану в 30-50 років має зворотній, функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається в повному об'ємі відновити фізичну працездатність і фізичну підготовленість [10, 47].

Через це навіть у віці старше 50 років серед людей, які займаються довгі роки фізичними вправами спостерігаються рухові результати, подібні з результатами 30-річних. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, сповільнюючи темпи їх розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану [57].

Стан органів і системи організму характеризує біологічний вік. У високому рівні фізичного стану біологічний вік на 10-20 років менший паспортного і навпаки у осіб з низьким рівнем фізичного стану біологічний вік значно перевищує паспортний [2].

Якщо у зрілому віці функціональні зміни показників фізичної працездатності і підготовленості є зворотними, то в похилому віці зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язано з органічними і незворотними змінами в організмі. Ці порушення виникають в нервовій, ендокринній, серцево-судинній, дихальній системах, опорно-руховому апараті [2, 9, 47].

В серцево-судинній системі відмічаються послаблення скорочувальної функції міокарда, зниження еластичності кровотворних судин, порушується постачання крові до серця і інших органів, з'являються ознаки вікової гіпертонії. В системі дихання відбувається погіршення властивості легеневої

тканини, послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної клітки, зменшення легеневої вентиляції [9].

В опорно-руховому апараті зміни стосуються м'язів і зв'язок, які втрачають свою еластичність. При некоректному виконанні вправ можуть відбуватися розриви м'язових волокон і зв'язок. З'являється атрофія м'язів, вони стають слабкими, зменшуються в об'ємі. В суглобовому апараті спостерігаються значні зміни, а саме звужуються суглобові частини, розростаються по краях епіфізів кісток, розрихлюється кісткова тканина [1, 60, 75].

Якщо у віці 20-29 років 20,9 % людей мають високий рівень фізичного стану, то в 30-39 років – 20,8 %, в 40-49 років – 10,8 %, а в 50-59 років – тільки 2,3 %. Встановлено зв'язок між захворюванням і рівнем фізичного стану. У осіб із високим рівнем фізичного стану захворювання практично відсутні. В теперішній час серед дорослого населення найбільш розповсюджені хвороби серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату і кишково-шлункового тракту [47, 57].

Отже, фізична активність є найважливішою передумовою збереження функціональної здібності зрілого організму. Разом про те особам цього віку необхідно під час занять фізичними вправами враховувати вікові зміни (зниження функціональних можливостей організму, зниження реактивності, еластичності та міцності опорно-рухового апарату, ослаблення відбудовних процесів тощо). Аналізуючи цей етап онтогенезу, слід вилучити з програми занять вправи швидкісного і швидко-силового характеру. У цей час у зміст занять слід вводити вправи аеробного характеру: лижні гонки, плавання, біг, їзда велосипедом, ходьба тощо [23, 36].

Таким чином, фізична культура та фізичні вправи є важливим засобом та потужним двигуном, які здатні покращити здоров'я людини та сформувати фізичний, духовний та соціальний зріст особистості. Під впливом процесу занять фізичною культурою можливо корегувати особистість людини, тим самим прищеплюючи їй культуру здорового

способу життя та високу мотивацію до тренувань, що в свою чергу приводить до покращення фізичного стану та професійних досягнень [5, 11, 24, 28, 41].

Зміст численних наукових досліджень доводить та підкреслює підвищену значимість занять фізичною культурою, як діючого засобу з профілактики багатьох захворювань. На думку фахівців, це обумовлене катастрофічним погіршенням стану здоров'я населення та низьким рівнем фізичної підготовленості. Останнім часом серед різних верств населення збільшується кількість хвороб серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем та опорно-рухового апарату та спостерігається скорочення тривалості життя [33].

Саме на підвищенні ефективності процесу занять фізичною культурою, покращенні здоров'я та високої роботоздатності, як базової потреби людства наполягають багато науковців, які вважають це важливим завданням сучасної спільноти.

Так, В. К. Бальсевич пов'язує покращення процесу фізичного виховання зі спортивною інтеграцією, О.Ю. Фанигіна, Т. Г. Меньшуткіна, Н. М. Баламутова та інші з фізкультурними заняттями у воді [42, 76].

Отже, позитивний вплив фізичних вправ на організм людини є безперечним, оскільки запускаються механізми загальної адаптації та розширюються функціональні можливості організму. Відомо, що опираючись на адаптаційні можливості людини, можна цілеспрямовано використовувати ті, чи інші форми фізичної культури, регулювати компоненти фізичного навантаження, свідомо формувати ті функціональні зміни, котрі підвищують стійкість організму людини до впливу психосоціальних стресорів. [11, 22].

У більшості чоловіків і жінок функціонування органів, швидкість реакцій, рухові навички досягають свого максимуму в проміжку між 20 і 30 роками. Після завершення розвитку організму починаються процеси

інволюції. Варто відзначити, що зниження працездатності кожної з функцій організму відбувається неоднаково.

Так, життєва ємність легенів відчутно зменшується з віком (20 років – 100%, 40 років – 74%, 60 років – 50 0%, 80 років – 25%). А швидкість проходження нервового імпульсу в 20 років становить 100%, до 40 років практично не знижується, в 60 років становить 85 %, а в 80 років становить 78 % [50].

Психомоторні реакції й сенсорні навички також змінюються. У період дорослості збільшення часу реакції практично не відбувається, а прискорюється вже в роки старості. Рухові навички можуть погіршуватися, але завдяки постійним тренуванням і досвіду вони можуть залишатися незмінними. У середньому віці стає важче засвоювати нові навички [22].

Можна зустріти людей середнього й літнього віку, у яких стан нервово-м'язової системи носить явні ознаки зів'янення, тоді як в інших людей того ж віку функціональні показники високі. Наприклад, у деяких осіб сила м'язів знижується після 20-25 років, коли поступальний біологічний розвиток організму закінчується; в інших після 40-45 років. У першу чергу з віком погіршуються швидкість, гнучкість і спритність; краще зберігаються – сила й витривалість, особливо аеробна. Істотні корективи у вікову динаміку рухових якостей вносять заняття фізичною культурою й спортом, які відсувають настання інволюційних процесів [89].

Швидкість із віком погіршується по всіх складових її параметрам (латентному періоду сенсомоторних реакцій, швидкості одиночного руху й темпу рухів). Від 20 до 60 років час латентного періоду зростає в 1,5-2 рази.

Швидкісно-силові якості також з віком знижуються, але внесок того або іншої якості (сили, швидкості) у загальну рухову реакцію залежить від характеру вправ. Наприклад, при стрибках у довжину з віком більше знижується сила, при метаннях – швидкість. При виконанні більшості фізичних вправ швидкісно-силові якості взаємозалежні й впливають один на одного. Тренування швидкісно-силової спрямованості в більшій мері

розбудовує ці якості людини й мало впливає на розвиток витривалості. І навпаки, тренування витривалості викликає її підвищення, мало зачіпаючи системи й механізми, відповідальні за прояви м'язової сили. Саме тому люди зрілого й літнього віку при заняттях фізичними вправами повинні використовувати різні комплекси, що дозволяють протидіяти інволюційним змінам більшості органів і систем [49, 65].

Витривалість у порівнянні з іншими фізичними якостями з віком зберігається більш тривалий час. Уважається, що її зниження починається після 55 років, а при роботі помірної потужності (з аеробним енергозабезпеченням) нерідко вона залишається досить високої в 70-75 років.

Гнучкість характеризується здатністю виконувати руху з максимальною амплітудою. Без спеціального тренування ця якість починає знижуватися вже з 15-20 років, що порушує рухливість і координацію в різних формах складних рухів. В осіб літнього віку, як правило, гнучкість тіла (особливо хребта) суттєво знижена. Тренування дозволяє зберігати ця якість довга роки. При спробі відновити гнучкість кращий результат спостерігається в тих, хто має гарну фізичну підготовленість [7, 88].

Основним проявом спритності є точність рухової орієнтації в просторі. Ця якість також знижується досить рано (з 18-20 років). Спеціальні тренування сповільнюють зниження спритності й вона залишається на високому рівні протягом багатьох років [12].

Отже у людей, що регулярно виконують фізичні навантаження, відзначається більш ощадлива діяльність серцево-судинної системи та тривалий час зберігаються на оптимальному рівні її основні функціональні константи. Зокрема, у них більш стабільні показники частоти серцевих скорочень, не спостерігається значного підвищення артеріального тиску, зберігаються скорочувальна сила міокарда, його метаболізм, збудливість і провідність. У цих осіб не відзначається істотного зниження ударного

й хвилинного обсягів кровотока, його швидкості й обсягу циркулюючої крові [52].

В свою чергу, у людей, що не займаються регулярно фізичними вправами, навіть незначні навантаження викликають різку тахікардію, підвищення артеріального тиску, зниження ударного обсягу крові й загального кровотока, а іноді може розвиватися серцево-судинна недостатність. При цьому максимальна частота, що досягається під час роботи, серцевих скорочень у людей зрілого й літнього віку помітно знижується [2, 9].

Багатьма фахівцями визначається вкрай низька фізична підготовленість та відсутність мотивації у людей зрілого віку до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим пропонується підвищувати рівень мотивації та зацікавленості завдяки впровадженню в процес занять фізичною культурою нових форм та методів проведення занять, серед яких можна відокремити заняття з обраного виду спорту, а саме футболу [20, 23, 39, 45].

Так, останніми роками, все більше вітчизняних науковців, приділяють увагу розробці новітніх оздоровчих форм, методів та програм, спрямованих та оптимальну корекцію фізичної підготовленості та підвищення рівня функціонального стану організму тих, хто займається [3].

На нашу думку, пошук нових шляхів покращення рівня здоров'я та процесу фізичного виховання дорослого населення є актуальним питанням, реалізація котрого якомога краще сприятиме розвитку та удосконаленню функціонального стану організму та фізичної підготовленості населення України.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Згідно поставленим в роботі завданням нами були використані наступні методи дослідження:

1. аналіз науково-методичної літератури;
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічний експеримент;
4. тестування функціонального стану організму;
5. тестування спеціальної фізичної підготовленості;
6. аналіз змагальної діяльності;
7. методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури полягав в вивченні особливостей навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів. Розкриті психічно-фізіологічні особливості чоловіків першого зрілого віку. Надана характеристика фізіологічних особливостей спортсменів 25-30 років. Описані методи оцінки тренувальної діяльності футболістів та їх функції. Під час роботи над літературними джерелами використовувались матеріали дисертацій, авторефератів, монографій та фахових видань.

Педагогічне спостереження полягало в дослідженні тренувального процесу футболістів 25-30 років, котрі представляли футбольну команду-лідер (ФК «Богатирівка», м.Запоріжжя) у чемпіонаті аматорів з футболу у спортивному сезоні 2021-2022 роках.

Також мною під час педагогічного спостереження були визначені особливості побудови тренувального процесу з футболу серед гравців віком 25-30 років.

Педагогічний експеримент полягав в впровадженні до навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років (ФК «Дніпро», м.Запоріжжя) розробленої мною експериментальної програми, що базувалась на передовому досвіді футбольної команди-лідера Чемпіонату аматорської ліги з футболу з урахуванням вікових особливостей гравців.

Тестування функціонального стану організму. З метою визначення функціонального стану досліджуваного контингенту я застосував наступні тести:

- Вимір частоти серцевих скорочень за 1 хв у стані спокою. Досліджуваний після 5 хв відпочинку пальпаторно підраховував кількість серцевих ударів за 1 хв. Результат фіксувався у кількості ударів на хвилину (уд/хв).

- Вимір частоти дихання за 1 хв. У стані спокою досліджуваний в положенні сидячи підраховував кількість виконаних вдихів за 1 хв. Результат фіксувався у кількості разів.

- Для оцінки ступеня стійкості організму обстежуваних студентів до умов гіпоксії розраховувався індекс гіпоксії (ІГ, а.о.) за наступною формулою:

$$ІГ (а.о.) = Твд / ЧСС,$$
 де Твд – час затримки дихання на вдиху, (с); ЧСС – величина частоти серцевих скорочень (уд·хв-1).

- Проба Руф'є, результат реєструється у балах та розраховується за формулою:

$$ПР = (4х(P1+P2+P3) / 100)) \times 10,$$
 де P1 – ЧСС у спокої за 15 с, P2 – ЧСС за 15 с після виконання 30 присідань, а P3 – ЧСС за 15 с після 45 с після присідань.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості. При вивченні стану спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років проводились наступні тестування:

- кидання футбольного м'яча на дальність, вимірюється у метрах та виконується обома руками;
- жонглювання, реєструється час володіння футбольним м'ячем без його втрати, а результат реєструється у секундах;
- слалом, досліджуванні у максимальному темпі долають дистанцію з оббіганням встановлених фішок;
- слалом з футбольним м'ячем, досліджуванні у максимальному темпі долають дистанцію з оббіганням встановлених фішок з веденням футбольного м'ячу;
- удар по воротах на влучність, реєстрація результату ведеться у кількості разів.

Досліджуванним надається 10 спроб ударів по воротах;

- удар по футбольному м'ячу на дальність, вимірюється у метрах. Футболіст виконує удар по футбольному м'ячу ведучою ногою;
- удари футбольним м'ячем по воротах на влучність, ведеться підрахунок влучних голів;
- жонглювання футбольним м'ячем, вимірюється час виконання жонглювання без втрати м'яча;
- ведення футбольного м'яча, обвідка стоек та удар футбольним м'ячем по воротах;
- біг на місті, результат фіксується у кількості разів. Досліджувані біжать на місці 20 с та підраховують рухи однією ногою за цей час.

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакета прикладної автоматизованої статистичної системи обробки даних (АСОД) [59; 62; 75].

Під час проведення експериментального дослідження обчислювалися наступні показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрах ($\bar{X}$),

– середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ),

– коефіцієнт варіації (V),

– стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m),

– коефіцієнт кореляції – складається у визначенні ступеня зв'язку між двома ознаками (r).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

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

де n – об'єм вибірки, x_i – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

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

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% , \quad (2.3)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4)$$

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:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.5)$$

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі ДЮСШ «Металург» з футболу, м.Запоріжжя з контингентом ФК «Богатирівка», а саме з групою чоловіків віком 25-30 років у кількості 10 осіб. На початку проведення педагогічного експерименту мною були розглянуті турнірні таблиці Чемпіонату аматорської ліги з футболу спортивного сезону 2021-2022 рр. та була визначена команда-лідер, а саме ФК «Дніпро», м.Запоріжжя, котрі посіли у фіналі чемпіонату почесне 2 місце.

Варто зазначити, що середній вік гравців ФК «Дніпро» складав 27,5 років, а команди ФК «Богатирівка» – 27 років.

Для прозорості дослідження на початку експерименту я перевіряв рівень функціонального стану організму та спеціальної фізичної підготовленості футболістів ФК «Дніпро».

Наступним етапом було вивчення особливостей побудови навчально-тренувального процесу у ФК «Богатирівка» серед гравців віком 25-30 років. На основі спостереження мною були сформовані основні критерії та особливості підготовки гравців, що належали до першого зрілого віку. Саме ці критерії лягли в основу експериментальної навчально-тренувальної програми з футболу, котра була орієнтована на футбольних гравців віком 25-30 років. По завершенню дослідження я мав змогу перевірити ефективність експериментальної програми шляхом аналізу фізичного стану та змагальної діяльності представників експериментальної групи.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 25-30 РОКІВ

3.1. Аналіз побудови навчально-тренувального процесу команди-лідера аматорської ліги з футболу

Згідно з завданнями нашого дослідження ми дослідили структуру, побудову та особливості навчально-тренувального процесу команди-лідера аматорської ліги з футболу, а саме ФК «Дніпро», м. Запоріжжя.

Отже, в рамках педагогічного спостереження ми ретельно вивчили передовий досвід побудови тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років. Варто зазначити, що середній вік гравців ФК «Дніпро» складав 27,5 років, саме такий середній вік футболістів був визначений на Чемпіонаті світу з футболу у 2018 р.

Так, у ході педагогічного спостереження за тренувальним процесом ФК «Дніпро», нами були виявлені наступні моменти та особливості його побудови. Гравці тренувались 5 разів на тиждень та один день приділяли відновлювальним заходам (сауна, масаж, гідротерапія, кисневі коктейлі тощо).

Особливості навчально тренувального процесу експериментальної програми полягали у наступному: тренер команди сумісно з її капітаном щомісячно проводили контроль за динамікою функціонального стану організму та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, а результати фіксували у щоденнику. Отримані результати використовувались для аналізу та корекції побудови тренувального процесу у поточному періоді підготовки футболістів.

Таке спостереження тренера за динамікою фізичного стану гравців, на мій погляд, попереджало можливе перевтомлення спортсменів. Не зайвим

буде відзначити дотримання одного з основних принципів спортивного тренування, а саме принципу поступовості та хвилеподібності фізичного навантаження.

Також обов'язковою умовою, що є традиційною, було створення динаміки обсягу засобів загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості зі зміною співвідношення між ними (збільшується питома ваги спеціальної фізичної підготовленості).

У тренувальному процесі гравців також використовувалась варіативність методики тренування, при котрій тренер пропонував 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 футболістів).

Під час спостереження за тренувальним процесом гравців команди-лідеру ми зазначили, що тренер досконало орієнтується у вікових особливостях спортсменів, а саме розуміє періоди переважного розвитку окремих фізичних якостей і спеціальних навичок у найбільш сприятливі вікові періоди. Тренер ретельно дотримується коректного планування тренувального процесу та робить установку на гру та аналізує проведені матчі.

Одним з головних завдань підготовки футболістів віком 25-30 років тренер вважає індивідуалізацію їх тренувального процесу. Так, акцент робиться на техніко-тактичну підготовку гравців. Під час тренувального процесу гравці ФК «Дніпро» багаторазово застосовують ведення м'яча, відбори, перехоплення, передачі м'яча, фінти.

У тактичній підготовці гравці застосовують індивідуальні та групові тактичні дії, а саме схрещування, створення чисельної переваги, гра у «стінку», пропуск м'яча 3-му гравцю, різноманітні тактико-технічні дії в обороні та атаці.

Береться до уваги й той факт, що у даному віці спортсмени, як правило, вже не прогресують у показниках, що відображають швидкісні здібності та

координацію. В такому випадку тренер переглядає розташування футбольних гравців на полі та переводить «вікових» гравців з позиції нападу або крайніх позицій до центру поля, де швидкість та обсяг дистанції бігу значно менші та не високо інтенсивні.

Слід відзначити й те, що футбольний тренер створює для команди оптимальний обсяг змагальної (інтегральної) підготовки з метою вирішення основних завдань тренувального та змагального процесу футболістів, а також здійснює постійний пошук та відбір перспективних гравців у футбольну команду.

Окрім значущої ролі тренера в успіху футбольної команди, ми мали змогу переконатися в інших складових вдалої гри команди-лідера. Так, команда мала авторитетного лідера та капітана команди в одному обличчі, а також високий мотиваційний фактор. На цьому тлі покращувалась й морально-вольова підготовка усієї футбольної команди, а саме виховувалась стійкість психіки до негативних факторів та формувалась готовність до гри та перемоги.

Нарешті, завершували список особливостей тренувального процесу у футболі, що призводять до успіху, наступні фактори:

- наявність в команді спортивного лікаря та масажисту,
- постійне поле та зал для тренування,
- спонсор команди.

Таким чином, під час періоду педагогічного спостереження є можливість перейняти футбольний спортивний досвід тренера та усієї команди ФК «Дніпро», синтезувати та перетворити отримані знання у практичні рекомендації для підготовки експериментальної групи, а саме ФК «Богатирівка».

3.2. Особливості навчально-тренувального процесу та фізичного стану експериментальної групи на початку експерименту

Згідно поставлених у експериментальному дослідженні завдань, було перевірено особливості навчально-тренувального процесу та фізичного стану (функціональний стан організму та спеціальна фізична підготовленість) представників експериментальної групи, а саме ФК «Богатирівка».

Так, навчально-тренувальний процес гравців ФК «Богатирівка» складався з наступних заходів:

- тренування футболістів проводились 3-4 рази на тиждень;
- тренування з футболу були груповими та носили переважно змагальний характер;
- під час тренувань проводились комплекси загальних та спеціальних вправ на розвиток витривалості, швидкості та координації;
- футбольна база для тренувань гравців була постійною (ДЮСШ «Металург», м. Запоріжжя);
- раз на два тижні організовувались футбольні матчеві зустрічі;
- відпрацьовувались спеціальні вправи на розвиток технічних елементів у футболі.
- раз на півроку складались нормативи з перевірки загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців.
- два рази на рік проводилась диспансеризація гравців.

Наступним етапом експериментального дослідження була перевірка функціонального стану організму (частота серцевих скорочень, частота дихання, Індекс гіпоксії, проба Руф'є) досліджуваного контингенту, а саме футболістів експериментальної групи на початку педагогічного експерименту, а результати представлені у таблиці 3.1.

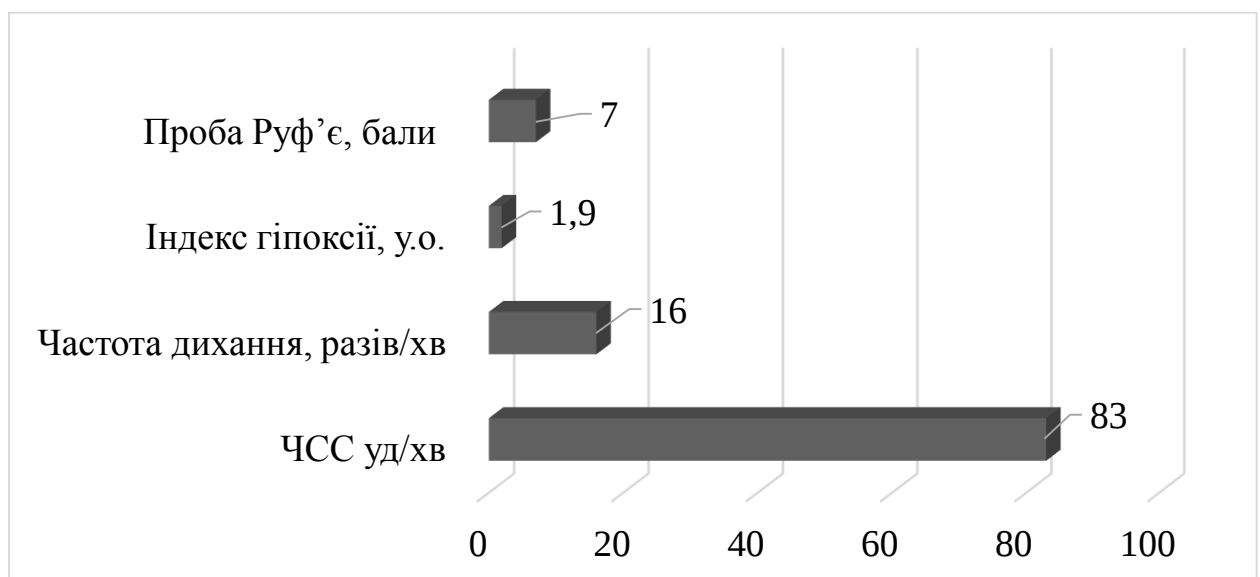
Таблиця 3.1.

Результати перевірки функціонального стану організму футболістів
25-30 років на початку експерименту

Тестування	Результати
ЧСС уд/хв	$83 \pm 1,5$
Частота дихання, разів/хв	$16 \pm 1,0$
Індекс гіпоксії, у.о.	$1,9 \pm 0,2$
Проба Руф'є, бали	$7 \pm 1,5$

Згідно результатам представленим у таблиці 3.1. можемо спостерігати деяку ступінь напруження функціонування організму досліджуваного контингенту. Так, частота серцевих скорочень була зазначена на позначці $83 \pm 1,5$ уд/хв, а частота дихання була надмірною та складала $16 \pm 1,0$ разів за хвилину. В свою чергу індекс гіпоксії цілком виправдано був занадто підвищеним та складав $1,9 \pm 0,2$ у.о., а проба Руф'є показала результат $7 \pm 1,5$ бали, що було нормою, але все ж таки не відмінним показником.

Більш наглядно результати перевірки функціонального стану організму футболістів 25-30 років на початку експерименту ми представили на малюнок 3.1.



Мал. 3.1. Результати перевірки функціонального стану досліджуваного контингенту на початку експерименту

Аналогічним чином на початку експерименту ми перевірили стан спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років, що представляли ФК «Богатирівка», а результати представили у таблиці 3.2.

Для перевірки спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років були використані наступні тести, а саме: кидання м'яча на дальність, жонглювання, слалом, слалом з м'ячем, удар по воротах на влучність, удар по м'ячу на дальність, та біг на місті за 20 с.

Так при виконанні кидання м'яча на дальність чоловіки експериментальної групи показали результат $18,00 \pm 0,45$ м, а при жонглюванні м'ячем футболісти виконали $31,40 \pm 1,00$ разів. В свою чергу, час виконання слалому склав у гравців ФК «Богатирівка» – $5,20 \pm 0,45$ с, а слалому з м'ячем $8,20 \pm 0,85$.

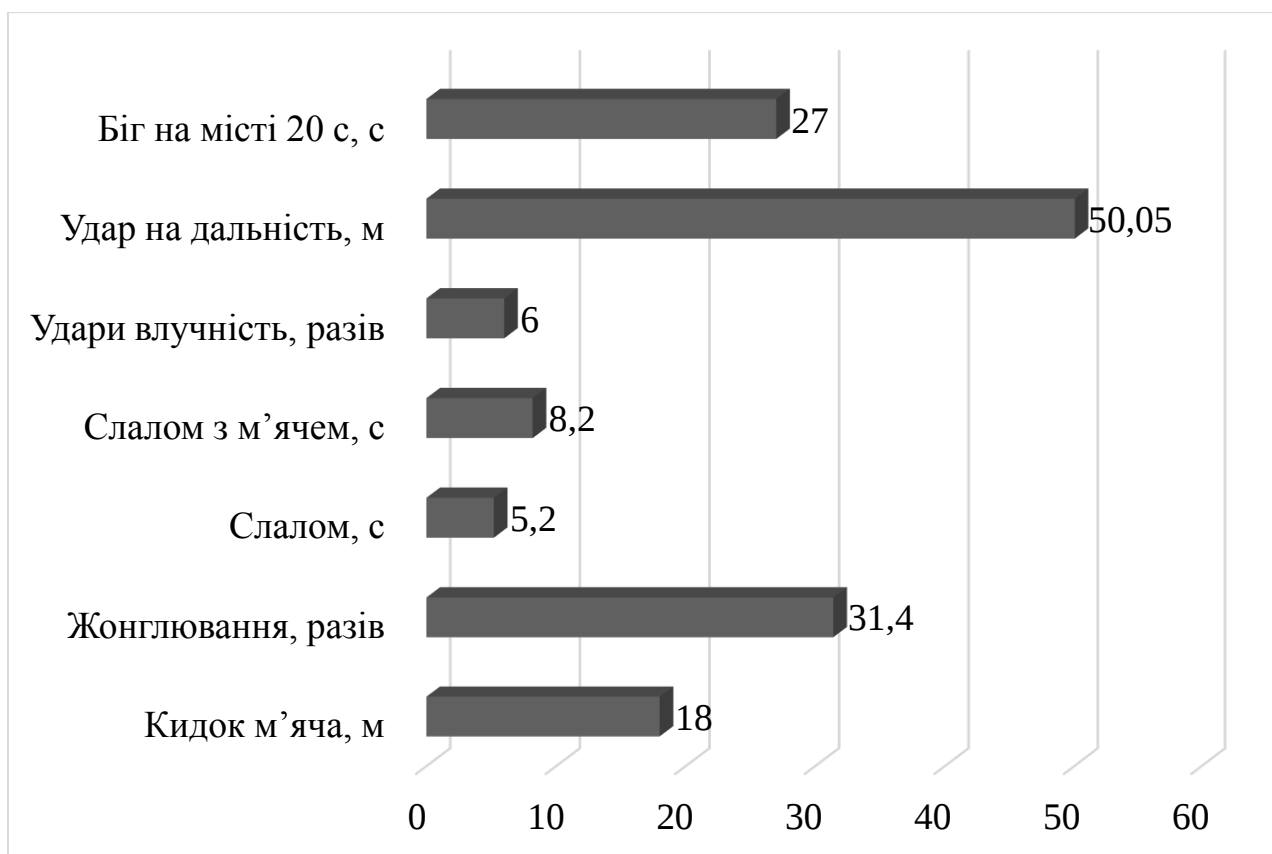
Перевірка ударів на влучність надала можливість отримати наступні результати, а саме $6,00 \pm 0,50$ разів з 10 можливих.

Таблиця 3.2.

Результати перевірки спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років на початку експерименту

Тестування	Результати
Кидання м'яча, м	$18,00 \pm 0,45$
Жонглювання, разів	$31,40 \pm 1,00$
Слалом, с	$5,20 \pm 0,45$
Слалом з м'ячем, с	$8,20 \pm 0,85$
Удари на влучність, разів	$6,00 \pm 0,50$
Удар на дальність, м	$50,05 \pm 1,65$
Біг на місті 20 с, с	$27,00 \pm 2,00$

Результат виконання удару на дальність та бігу на місті склали $50,05 \pm 1,65$ м та $27,00 \pm 2,00$ разів, відповідно. Результати перевірки стану спеціальної фізичної підготовленості гравців ФК «Богатирівка» на початку експерименту представлені у діаграмі на малюнку 3.2.



Мал. 3.2. Результати перевірки спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту на початку експерименту

Таким чином, проведена перевірка фізичного стану гравців ФК «Богатирівка» віком 25-30 років надала можливість констатувати декілька підвищений стан напруги функціонування організму та задовільний рівень показників спеціальної фізичної підготовленості, котрий краще розглядати у динаміці.

3.3. Критерії експериментальної програми з оптимізації навчально-тренувального процесу футболістів 25-30 років

Завдяки спостереженню за навчально-тренувальним процесом команди лідера аматорської ліги ФК «Дніпро» та запозиченню їх передового досвіду було складено критерії, що здатні оптимізувати тренувальний процес

футболістів та змагальну діяльність експериментальної групи, а саме ФК «Богатирівка».

Надалі представлені критерії оптимізації тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років:

1. Систематичність тренувального процесу у футболі (проводилось 5 тренувань на тиждень);

2. Проведення регулярних заходів з відновлення фізичної форми футболістів (сауна, масаж, гідромасаж, прогулянки на свіжому повітрі).

3. Організація злагодженої системи контролю та обліку гравців (планування та облік за терміном).

4. Поступовість підвищення фізичного навантаження (згідно з періодом підготовки).

5. Дотримання наступності завдань, засобів і методів тренування футболістів.

6. Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням дотримання принципу поступовості (документи планування складаються на основі того, що тренер:

- отримує інформацію про підготовленість гравців, а також про параметри їх тренувальної та змагальної діяльності;

- аналізує отриману інформацію, на основі результатів аналізу складаються документи планування;

- реалізує заплановані заходи та за необхідністю вносить необхідні зміни у документи планування).

7. Створення динаміки обсягу засобів загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості зі зміною співвідношення між ними (збільшується питома вага спеціальної фізичної підготовленості футбольних гравців).

8. Забезпечення переважного розвитку окремих фізичних якостей і спеціальних навичок у найбільш сприятливих вікових періодах.

9. Індивідуалізація роботи з оволодіння техніко-тактичної майстерністю гравців.

10. Оптимальний обсяг змагальної (інтегральної) підготовки з метою вирішення основних завдань.

11. Використання регулярної системи оцінки рівня фізичної підготовленості футболістів.

12. Варіативність методики тренування (тренер пропонує 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));

13. Наявність авторитетного лідера команди (капітан керує командою під час гри, підказує партнерам найкращі варіанти ігрових дій. Капітан має бути лідером у грі).

14. Дотримання коректного планування тренувального процесу (макроцикл, мезоцикл, мікроцикл).

15. Наявність мотиваційного фактору.

16. Наявність спонсора футбольної команди.

17. Постійна база для тренувань (договір оренди тощо).

18. Налагоджена підтримка вболівальників.

19. Морально-вольова підготовка команди:

- (виховання стійкості психіки до негативних факторів гри;
- формування вмінь готуватися до гри;
- ефективно проявляти свої якості;
- встановлення добрих міжособистісних відношень у команді;
- виховання психології переможців під час тренувань та ігор;
- повага до суперника та суддів;
- впевненість у досягненні цілі.

20. Встановлення на гру та аналіз проведених матчів:

- мотивація у встановленні;
- доповідь про тактику гри команди;
- інформація про суперників;

- підготовка до гри;
- відпрацювання основних тактичних варіантів;
- обговорення дій капітана команди у грі;
- корекція схеми в перерві між таймами;
- аналіз гри;
- перегляд найбільш значимих ігрових епізодів, оцінка виконання установки по лініям та гравцям).

21. Формування високого рівня техніко-тактичної майстерності гравців:

- футболісти багаторазово застосовують техніку ведення м'яча, відбори, перехоплення, передачі м'яча, фінти;
- футболісти застосовують у рівній степені індивідуальні та групові тактичні дії;
- тактика створення чисельної переваги;
- гра у «стінку», пропустити м'яча 3-му гравцю;
- розширення обсягу тактико-технічних дій в обороні та атаці;
- тактичні заміни в іграх.

22. Розвиток спеціальних фізичних якостей гравців (спеціальна фізична підготовленість:

- активізування аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення в рамках техніки и тактики футболу;
- середня ЧСС розраховується за формулою $220 - \text{вік спортсмена}$).

23. Висока кваліфікація тренерського складу (кваліфікаційна категорія).

24. Виховання футбольного інтелекту та вміння застосовувати нестандартні ходи у іграх:

- виховання вміння контратакувати та протидіяти контратакам суперників;
- виховання вміння змінювати тактичну схему гри.

25. Наявність в команді спортивного лікаря та масажисту (лікарський контроль під час тренувань).

Зазначені вище критерії послужили керівництвом до дій тренеру, капітану та гравців команди ФК «Богатирівка».

3.4. Перевірка ефективності експериментальної програми з оптимізації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років.

У відповідності з завданнями експериментального дослідження нам вдалось дослідити динаміку, що відбулась у показниках тренувального процесу, а саме фізичного стану та спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності гравців ФК «Богатирівка».

Так, порівняльний аналіз показників функціонального стану організму футболістів 25-30 років на початку та по завершенню експерименту ми представили у таблиці 3.3..

Таблиця 3.3.

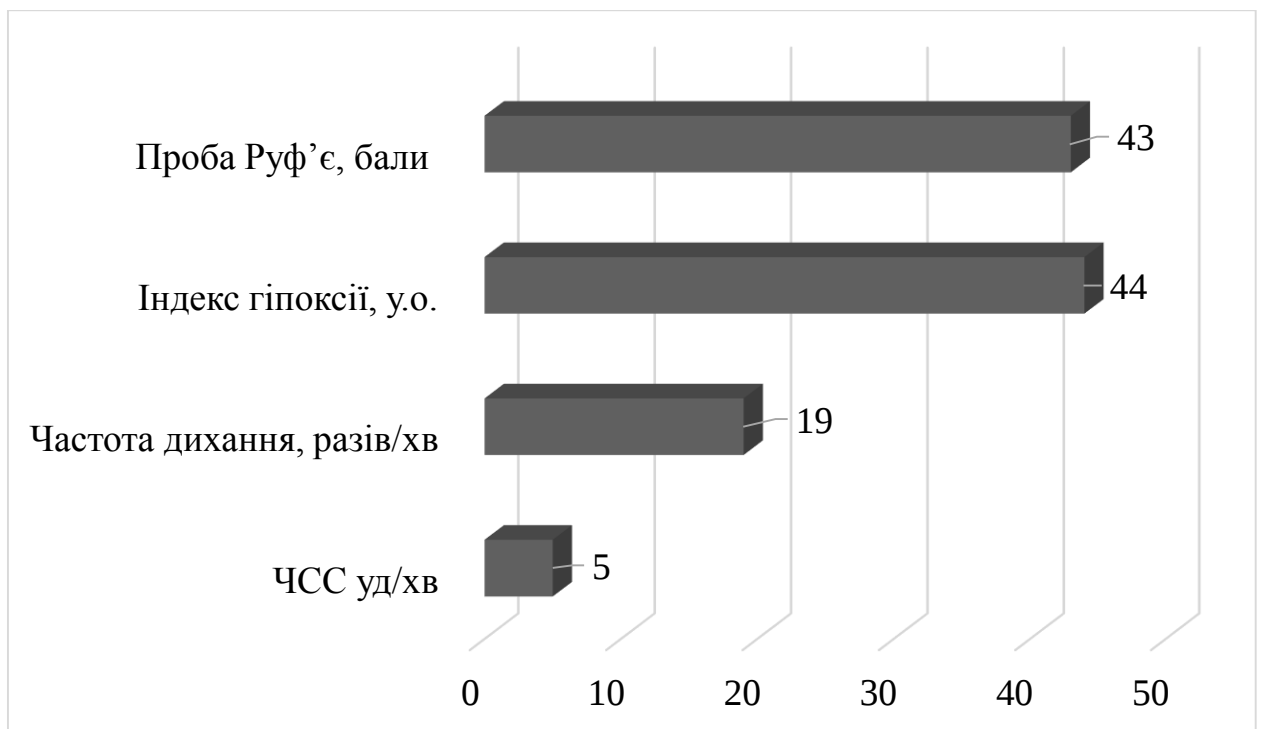
Порівняльний аналіз показників функціонального стану організму футболістів 25-30 років на протязі експерименту

Тестування	до експерименту	після експерименту	t	p
ЧСС уд/хв	83±1,5	79±2,0	1,78	p<0,01
Частота дихання, разів/хв	16±1,0	13±1,0	2,11	p<0,01
Індекс гіпоксії, у.о.	1,9±0,2	1,05	0,78	p<0,01
Проба Руф'є, бали	7±1,5	4±1,0	2,25	p<0,001

Отже отримані нами данні та можливість їх порівняти надали змогу констатувати значне покращення функціонування організму футболістів віком 25-30 років. Так, по завершенню експерименту показники виміру частоти серцевих скорочень, частоти дихання та індексу гіпоксії становили $79 \pm 2,0$ уд/хв, $13 \pm 1,0$ уд/хв, 1,05 у.о., відповідно.

Не було виключенням й покращення, що відбулось при перевірці показників проби Руф'є, яке становило $4 \pm 1,0$ балів.

Ще детальніше динаміку у стані функціонування організму футболістів 25-30 років ми представили на малюнку 3.3., де зміни відображені у відсотках. Так, кількість частоти серцевих скорочень оптимізувалась на 5 %, частота дихання нормалізувалась на 19 %, рекордно покращився індекс гіпоксії – 44 % та якісно покращився показник проби Руф'є, а саме на 43 %.



Мал. 3.3. Відсотковий порівняльний аналіз динаміки, що відбулась у стані функціональної системи організму футболістів 25-30 років.

Як видно з результатів наведених у таблиці 3.3. та на малюнку 3.3. було підтверджено, що оптимізація тренувального процесу згідно віку

спортсменів сприятливо відзначилась на стані серцево-судинної та дихальної системи гравців.

В свою чергу, ми також перевірили динаміку змін, що відбулись на протязі експерименту у рівні спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років, а результати представили у таблиці 3.4.

Так, по завершенню експерименту усі показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років були суттєво покращені, а саме кидання м'яча на дальність – $20,00 \pm 0,55$ м, жонгливання м'ячем – $33,50 \pm 1,00$ разів, слалом без м'яча – $4,65 \pm 0,15$ с, слалом з м'ячем – $7,20 \pm 0,25$ с, удари по воротах на влучність з 10 можливих спроб – $8,00 \pm 0,50$ разів, удар по м'ячу на дальність – $55,0 \pm 1,25$ м, а підрахунок кількості циклів при бігу на місці за 20 с – $30,00 \pm 1,00$ разів.

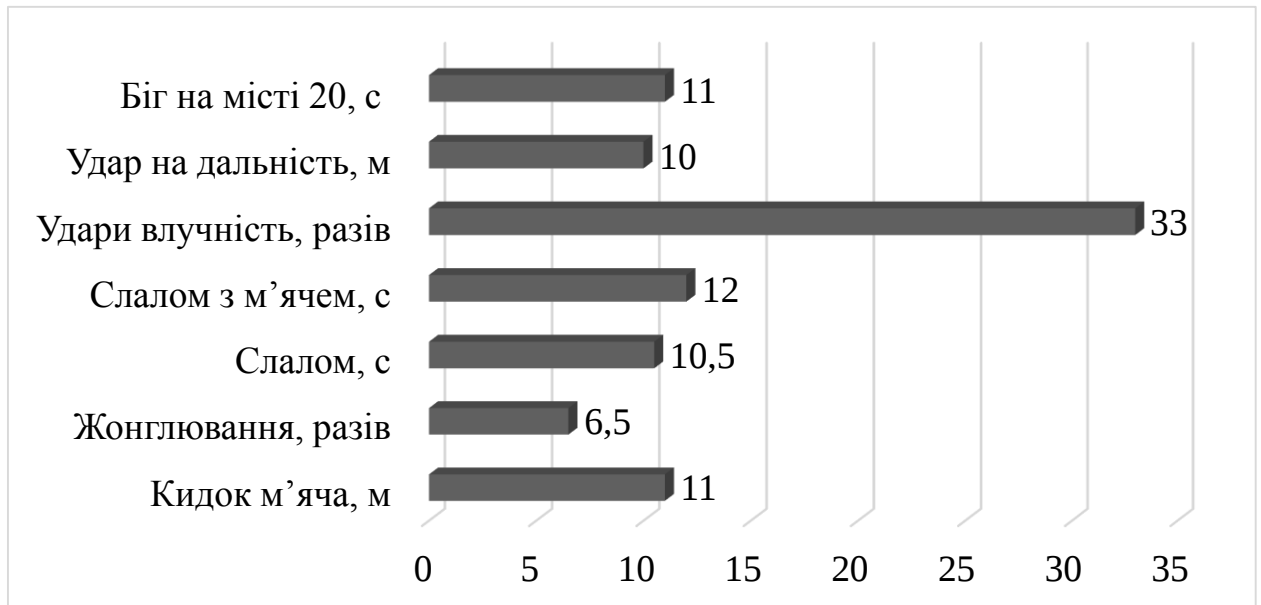
Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років на протязі експерименту

Тестування	до експерименту	після експерименту	t	p
Кидання м'яча, м	$18,00 \pm 0,45$	$20,00 \pm 0,55$	1,99	$p < 0,01$
Жонгливання, разів	$31,40 \pm 1,00$	$33,50 \pm 1,00$	1,11	$p < 0,01$
Слалом, с	$5,20 \pm 0,45$	$4,65 \pm 0,15$	0,78	$p < 0,01$
Слалом з м'ячем, с	$8,20 \pm 0,85$	$7,20 \pm 0,25$	1,25	$p < 0,01$
Удари на влучність, разів	$6,00 \pm 0,50$	$8,00 \pm 0,50$	1,84	$p < 0,01$
Удар на дальність, м	$50,05 \pm 1,65$	$55,0 \pm 1,25$	2,11	$p < 0,001$
Біг на місці 20, с	$27,00 \pm 2,00$	$30,00 \pm 1,00$	1,88	$p < 0,001$

Отже, згідно наведеним у таблиці 3.4. результатам перевірки спеціальної фізичної підготовленості можна засвідчити ефективність

експериментальної програми. У підтвердження представлено відсотковий порівняльний аналіз отриманих результатів на малюнку 3.4.



Мал. 3.4. Відсотковий порівняльний аналіз динаміки, що відбулась у стані спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років.

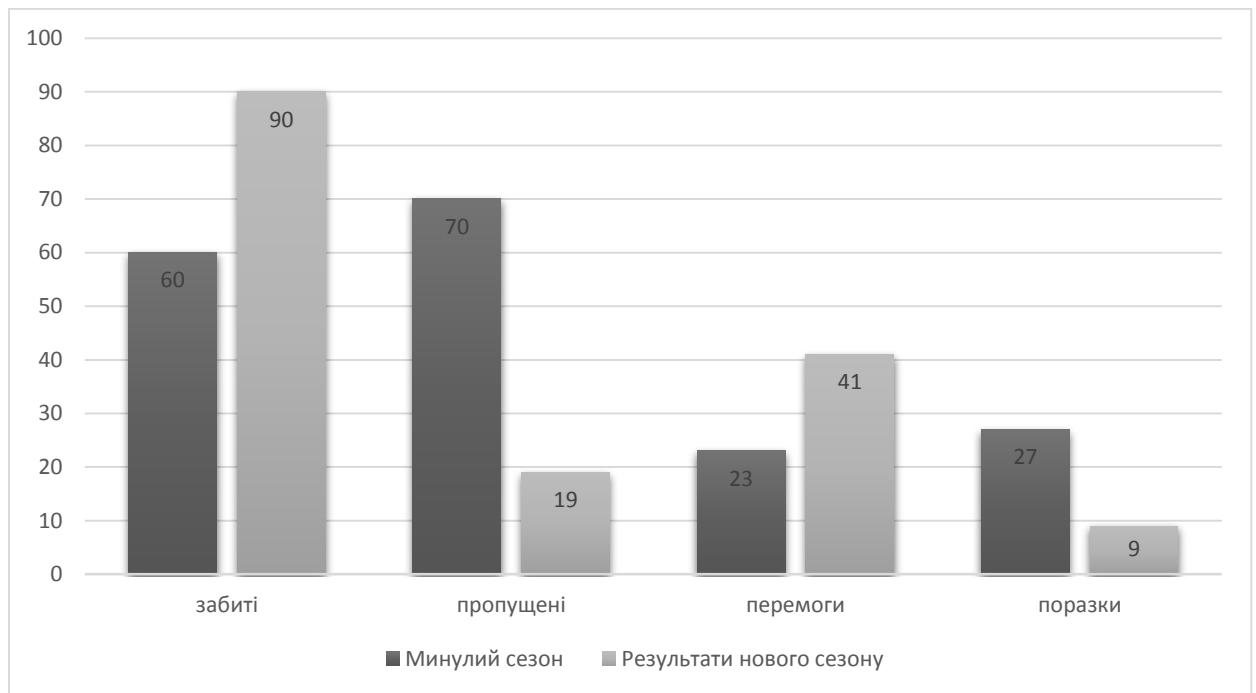
Отже, згідно з наведеним на малюнку 3.4. результатам відсоткового покращення результатів спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років, результати виконання ударів на дальність покращились на 10 %, виконання ударів на влучність на 33 %, проходження слалому на 10,5 %, проходження слалому з м'ячем на 12 %, жонглювання на 6,5 %, а кидання м'яча на дальність на 11 %, відповідно.

На завершення, є можливість переконатися в ефективності впровадженої експериментальної програми завдяки прогресу, котрий відбувся у змагальній діяльності досліджуваного контингенту ФК «Богатирівка».

Так, серед контрольних 50 ігор (котрі були взяті до уваги) у сезонах було підраховано кількість поразок та перемог, представлені результати на мал. 3.5.

Отже, кількість забитих м'ячів зростає на 30 м'ячів, а пропущених на рекордні 51 м'ячи. У ході подій таких результатів

закономірним було й співвідношення кількості перемог та поразок, а саме кількість перемог зросла на 18 разів.



Мал. 3.5. Аналіз змагальної діяльності «ФК Богатирівка» до експерименту та після.

Отже, результати аналізу змагальної діяльності до експерименту та після надали змогу констатувати їх стрімку динаміку. Таким чином, можемо стверджувати, що запозичення передового досвіду у спорті (у цьому випадку – футболі) має велике значення та при коректному переформуванні цілей та завдань навчально-тренувального процесу здатне істотно покращити результативність виступів спортсменів та зберегти високий рівень фізичного стану спортсменів.

ВИСНОВКИ

У сьогодення багато з людей починають регулярно займатися різними фізичними вправами й видами спорту, зокрема футболіом. З одного боку, це безумовно, позитивне явище, яке гідно всілякої підтримки й схвалення. Адже добре відомо, що регулярні заняття з підвищеною руховою активністю благотворно впливають на здоров'я людини [1, 5].

Але з іншого боку, такі заняття, як правило, носять стихійний характер, тому що не проводяться під керівництвом кваліфікованих тренерів та часто не мають раціональної структури. На таких тренуваннях часто відсутній педагогічний контроль, не дотримуються педагогічні принципи (динаміка фізичної працездатності, облік індивідуальної підготовленості, що займаються й ін.), а основним методом є змагальний. Ці негативні моменти можуть цілком вплинути на те, що ефект від таких регулярних занять може стати протилежним очікуваному. Природньо, що така ситуація вимагає детального її вивчення, аналізу й вироблення конкретних рекомендацій з усунення негативних явищ.

Крім того, вік футболіста також має суттєве значення при побудові навчально-тренувального процесу та ступені його індивідуальності. Так, варто запозичувати передовий досвід висококваліфікованих тренерів з футболу, котрі диференціюють тренувальний та змагальний процес футболістів

25-30 років. Такий підхід забезпечує не тільки ефективність виступів, але й надає футболісту прожити «довге життя у спорті».

В рамках педагогічного спостереження було ретельно вивчено передовий досвід побудови тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років. Варто зазначити, що середній вік гравців ФК «Дніпро» складав 27,5 років, саме такий середній вік футболістів був визначений й на Чемпіонаті світу з футболу у 2018 р. Так, у ході

педагогічного спостереження за тренувальним процесом ФК «Дніпро», були виявлені та зафіксовані усі моменти їх навчально-тренувальної підготовки та особливості змагальної діяльності. Ретельно була розглянута робота тренера, функції капітана команди, техніко-тактичні дії, особливості розвитку спеціальних якостей, можливість змінювати амплуа (розташування гравця на полі), значущість морально-вольових якостей та інші корисні нюанси підготовки, що відрізняють досвідчених лідерів від новачків-аматорів.

Згідно поставлених у дослідженні завдань, я перевіряв особливості навчально-тренувального процесу та фізичного стану представників експериментальної групи, а саме ФК «Богатирівка» на початку дослідження. Так, навчально-тренувальний процес гравців ФК «Богатирівка» складався з наступних заходів:

- тренування проводились 3-4 рази на тиждень;
- тренування були груповими та носили переважно змагальний характер;
- під час тренувань проводились комплекси вправ на розвиток витривалості, швидкості та координації;
- база для тренувань була постійною (ДЮСШ «Металург», м.Запоріжжя);
- раз на два тижні організовувались матчеві зустрічі;
- відпрацьовувались вправи на розвиток технічних елементів у футболі;
- раз на півроку складались нормативи з перевірки фізичної підготовленості гравців;
- два рази на рік проводилась диспансеризація гравців.

На початку дослідження була змога перевірити фізичний стан досліджуваного контингенту. Так при перевірці функціонального стану організму гравців було відзначено деяку ступінь напруження функціонування організму досліджуваного контингенту. Так, частота серцевих скорочень була зазначена на позначці $83 \pm 1,5$ уд/хв, а частота дихання була надмірною та складала $16 \pm 1,0$ разів в хвилину. В свою чергу

індекс гіпоксії цілком виправдано був занадто підвищеним та складав $1,9 \pm 0,2$ у.о., а проба Руф'є показала результат $7 \pm 1,5$ бали, що було нормою, але все ж таки не відмінним показником. В свою чергу, показники спеціальної фізичної підготовленості були зафіксовані на задовільних значеннях та на мою думку, їх розглядати потрібно в динаміці.

Завдяки спостереженню за навчально-тренувальним процесом команди лідера аматорської ліги ФК «Дніпро» та запозиченню їх передового досвіду я склав критерії, що оптимізують тренувальний процес та змагальну діяльність експериментальної групи, а саме ФК «Богатирівка». Надалі було впроваджено критерії оптимізації тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 25-30 років до їх навчально-тренувального процесу. Таким чином, зазначені вище критерії послужили керівництвом до дій тренеру, капітану та гравців команди ФК «Богатирівка» на протязі поточного спортивного сезону.

З'явилася змога перевірити ефективність експериментальної програми шляхом аналізу фізичного стану та змагальної діяльності гравців віком 25-30 років. Так, отримані данні та можливість їх порівняти надали змогу констатувати значне покращення функціонування організму футболістів ФК «Богатирівка». Так, кількість частоти серцевих скорочень оптимізувалась на 5 %, частота дихання нормалізувалась на 19 %, рекордно покращився індекс гіпоксії – 44 % та якісно покращився показник проби Руф'є, а саме на 43 %. В свою чергу, відбулось й покращення результатів спеціальної фізичної підготовленості футболістів 25-30 років, результати удару на дальність покращились на 10%, удару на влучність на 33 %, слалому на 10,5 %, слалому з м'ячем на 12 %, жонглювання на 6,5 %, а кидання м'яча на 11 %, відповідно. На завершення, маємо можливість переконатися в ефективності експериментальної програми завдяки прогресу, котрий відбувся у змагальній діяльності досліджуваного контингенту ФК «Богатирівка». Так кількість забитих м'ячів зросла на 30, а пропущених на рекордні 51 м'ячі. У ході подій

таких результатів закономірним було й співвідношенні кількості перемог та поразок, а саме кількість перемог зросла на 18 разів.

Таким чином, можемо стверджувати, що запозичення передового досвіду у спорті (футболі) має велике значення та при коректному переформуванні цілей та завдань навчально-тренувального процесу здатне істотно покращити результативність виступів спортсменів та зберегти високий рівень фізичного стану спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Э. Н. Организационно-методическое обеспечение муниципальных детско-юношеских спортивных школ на межведомственной основе. Вестник спортивной науки. 2016. Вип. 5. С. 19 – 21.
2. Абрамов Е. Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2006. 26 с.
3. Аванесов В. О., Катаев Ю. С., Петько С. Д. Организация применения восстановительных средств в структуре микроциклов подготовки игроков в футзале. Теория и практика футбола. 2004. № 1. С. 36 – 39
4. Аверьянов И. В. Структурный анализ координационной подготовленности футболистов высокой квалификации. Актуал. вопр. развития дет. и юнош. футбола : материалы 4 межрегион. науч.-практич. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, рук. физкультурно-спортив. учреждений, специалистов sportсооружений. Омск, 2009. С. 33 – 37.
5. Адамбеков М. И., Фомичев В. А. Оптимизация меж игровых циклов в подготовке высококвалифицированных футболистов. Современ. олимп. спорт и спорт для всех : 2004 рік : материалы 8 междунар. науч. конгр., 3–6 июня 2004 г. М-во образования и науки респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. Алматы. 2004. Т. 2. С. 177 – 178.
6. Айткулов, С. А. Процесс принятия решений как фактор повышения эффективности игровой деятельности в мини-футболе. Оптимизация учебно-воспитат. процесса в образоват. учреждениях физ. культуры : 20 регион. науч.-практ. конф., 21 мая 2010 г. : М-во спорта,

туризма и молодеж. политики РФ, ФГОУ ВПО «Урал. гос. ун-т физ. культуры». Челябинск, 2010. С. 5–7.

7. Алексеев В. Н. Итоги футбольного чемпионата-2004. Науч. исслед. и разраб. в спорте : Вестн. аспирантуры и докторантуры. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005. Вып. 14. С. 125–129.

8. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Ростов н/Д. : Феникс, 2000. 248 с.

9. Баскакова А. П., Борщ М.К. Телосложение футболистов высокой квалификации различного амплуа. Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту : Материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6 – 8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2004. С. 15 – 16.

10. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Вікова фізіологія. М. : Академия, 2002. 416 с.

11. Белоцерковский З. Б., Любина Б.Г. Взаимоотношения между частотой сердечных сокращений и кратковременной физической нагрузкой максимальной интенсивности у спортсменов. Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. 2005. № 4. С. 37–38.

12. Беляков А.К., Нассралах Х.Ф. Некоторые аспекты, способствующие совершенствованию командных действий в современном футболе. Международ. науч.-практ. конф. "Спорт - дорога к миру между народами", 18 - 19 нояб. 2015 г. М., 2015. С. 15–19

13. Бирюков А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту : доп. М-вом образования и науки РФ. М. : Academia, 2008. 560 с.

14. Блохін О. С. Екзаменує футбол. К. : Молодь, 2006. 208 с.

15. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.метод. посіб. Х. : ХГПА, 2016. 122 с.
16. Бойченко Б. М. Вихідні положення спортивного відбору футболістів : практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. 86 с.
17. Борджибо А. Психологические факторы тактической деятельности футболистов. 6 Международ. науч. конф. психологов физ. 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. М., 2010. С. 258–260.
18. Бориев Л. В., Афанасенко В.В., Компьютеризированный тренировочно-исследовательский комплекс для футболистов и спринтеров. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 24.
19. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. К., 1997. 462 с.
20. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3–7.
21. Брук Т.М., Косорыгина К.Ю., Титкова Н.Д. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов игровых видов спорта. Олимп. спорт и спорт для всех : 20 Междунар. науч. конгр., 16-18 дек. 2016 г. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. СПб., 2016. Ч. 2. С. 45–47
22. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. М. : Физическая культура, 2007. 112 с.
23. Васильчук А. Г., Ніколенко С. В. Використання навчальної комп'ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної

майстерності. 6-а Міжнар. наук. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2006. С. 18–22.

24. Вдовина Д. В. Волевая организация и акцентуации характера личности спортсмена. 8 Международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения», 5-7 июня 2012 г. : материалы. М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Межрегион. обществ. орг. «Сообщество психологов спорта и физ. культуры». М., 2012. С. 69–72.

25. Вретельник Е. Н., Козупица Г.С. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста. Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. СПб. 2000. С. 19–21.

26. Галедин В. И. Лев Яшин. Вратарь нашей мечты. М. : Молодая гвардия, 2018. 319 с.

27. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

28. Голденко Г. А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Всесоюз. НИИ физической культуры. Москва, 2003. 217 с.

29. Головченко О. П., Литвинов Р. В., Чернышов А. К. Комплексная проба для оценки игрового потенциала футболистов. 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. 34-41.

30. Голомазов С. В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. М. : ФиС, 2000. 220 с.

31. Горбунов С. А., Горбунов С. С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 5. С. 33–35.

32. Гордеев А. В. Андрей Гордеев: «Результат есть, но до идеала еще далеко» : [беседа с тренером рамен. футбол. команды «Сатурн». Спорт-экспресс. 2009. С. 5.

33. Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие. М. : Физ. культура, 2008. 250 с.

34. Губа В.П., Скорович С.Л., Маринич В.В. Влияние психологических качеств высококвалифицированных мини-футболистов на успешность конечного результата. Спортив. психолог. 2013. № 2 (29). С. 33–35.

35. Гулько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 46–48.

36. Демидов Д.А., Ежов П.Ф. Отбор юных футболистов на этапе углубленной специализации. 32 науч. конф. студентов, аспирантов и соискателей Моск. гос. акад. физ. культуры : тез. докл., 12-14 марта, 28-30 апр., 4-5 июня 2008 г. М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. Малаховка, 2008. Вып. 17. С. 57–64.

37. Денисенко, Ю.П. Комплексная система релаксационной подготовки футболистов. Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. 2007. № 1. С. 40–42.

38. Дубровский В.И., Лядов К.В., Дубровская А.В. Профилактика травматизма и физические методы коррекции адаптивных процессов при тренировках у футболистов. Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. 2010. № 1. С. 32–33.

39. Єрмоленко П. В. Особливості фізичної підготовленості футболістів 11-15 років із урахуванням різних ігрових позицій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 27–32.

40. Зайцев А. А. Определение надежности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности в женских командных игровых видах спорта. Вестник спортивной науки, 2004. № 3. С. 24–28.

41. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси. Ч. 1., 2006. 420 с.
42. Итальянская федерация футбола. Руководство по технике для футбольных школ. FIGC, 2004. 479 с.
43. Кокс Р., Рассел Д., Вермлю Р. Энциклопедия британского футбола. Москва : Фаир-пресс, 2006. 383 с.
44. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. 283 с.
45. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
46. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 5. С. 8–14.
47. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 2005. 196 с.
48. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2003. 424 с.
49. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет). М. : Олимпия, 2008. 208 с.
50. Кук М. Самый популярный в мире учебник футбола [пер. с англ.] М. : Астрель, 2012. 95 с.
51. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К. : Олімп. літ., 2003. 268с.
52. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2007. 208 с.
53. Линець М.М., Гуськов С.І. Професійний спорт. К. : Олімпійська література, 2000. 391 с.

54. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуння наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2004. 34 с.
55. Лисенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. К. : Олімп. літ., 2003. 268с.
56. Лук'яненко В.П. Фізична культура: основи знань. М. : Радянський спорт, 2003. 224 с
57. Лях В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. Физическая культура в школе. 1996. № 2. С.2–6.
58. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : моногр. Луганск : Знание, 2009. 258 с.
59. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. Луганск,. Знание, 2002. 424 с.
60. Макарова Г. О. Спортивна медицина. М. : Радянський спорт, 2003. 480 с.
61. Маликов Н. В. О некоторых методических подходах к оценке адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организм. Вісник Запорізького державного університету. Запоріжжя, 2001. № 1. С. 187–192.
62. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 2001. 542 с.
63. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. : Олимпийская литература, 1999. 317 с.
64. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М. : Сов. спорт, 2007. 288 с.
65. Николаєнко В. І., Дараган В.А. Аналіз рухової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. № 3. С. 15–16.

66. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. 863 с.
67. Основы персональной тренировки / под ред. В. Роджера, Р. Бехля; пер. англ. И. Л. Андреев. К. : Олимп. лит., 2012. 724 с.
68. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
69. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спортивная медицина. 2006. № 2. С. 3–14
70. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
71. 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. Х., 2007. 24 с.
72. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.
73. Сергієнко, Л.П. Новий погляд на структуру рухових здібностей людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. №2. С. 101–113.
74. Скрипко А. Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М., 2004. 380 с.
75. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М. : Сов. спорт, 2006. 496 с.
76. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу. Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопіль, 2003. № 2. С. 18–22.
77. Фомин Н. А., Вавилова Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

78. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2013. 105 с.
79. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 480 с.
80. Хрипкова А. Г., Антропова М.В. Возрастная физиология. М. : Просвещение, 1990. 320 с.
81. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
82. Цыбиз Г.Г., Щирица В.В., Васильев С.Г. Индивидуализация физических нагрузок на занятиях. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2007. № 3. С. 104–109.
83. Шамардин В. Н. Исследование физических нагрузок футболистов Автореф. дис ... канд. пед. Наук. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Львів, 1984. 22 с.
84. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.
85. 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.* М., 2003. Т. 3. С. 256–257.
86. Szilagi G. Struktura and organization of Youth Football. *3-rd UEFA Youth Conference*. Vienna, 1991. P.79–87
87. The football association of Norway. Keeper coach course 1. The football association of Norway, 2009. 68 с.
88. Federation international de football association. Goalkeeping// RVA Druck und Medien. 236 с.

ДОДАТКИ

До магістерської роботи на тему «ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ ЧОЛОВІКІВ ВІКОМ 25-30 РОКІВ»

ДОДАТОК А
АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАВЦІВ

Таблиця А.1.

Протокол аналізу матчу
(Чемпіонат м. Запоріжжя)

№	Діяльність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Передачі короткі та середні	90	105	85	100	70	90	81	79	96	98	100	99	95	97	45
2.	Довгі передачі	45	25	32	22	27	25	30	40	35	23	20	15	21	45	0
3.	Простріл	16	12	10	8	17	12	5	9	13	14	11	20	35	30	0
4.	Передача назад	39	45	40	35	30	24	15	20	17	12	16	15	20	24	0
5.	Обводка суперника	15	17	20	11	10	20	24	28	11	16	22	23	19	25	0
6.	Відбір м'яча	43	40	35	30	37	41	35	55	34	30	27	15	29	22	5
7.	Перехоплення м'яча	24	30	22	30	15	10	8	9	14	14	10	6	7	12	0
8.	Боротьба за м'яч	13	10	14	20	7	9	5	11	4	2	11	18	6	9	0
10.	Гра головою	4	6	12	7	5	2	1	13	3	12	7	4	8	9	9

Продовження таблиці А.1.

11.	Прямий удар ногою по воротам	15	10	2	12	5	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	Удар по воротам головою	7	9	4	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.	Відбір м'яча підкатом	14	17	10	5	6	9	3	1	1	1	8	2	3	0	8
14.	Втрата м'яча (-)	15	10	14	9	1	1	1	2	1	7	9	5	4	9	2
15.	Отримання жовтої картки (-20 балів)	20	0	0	20	0	2	0	2	0	0	20	0	2	0	0
16.	Отримання червоної картки (-100 балів)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0
17.	Пропущени й м'яч (голкипер) (-20)															20
18.	Відбитий м'яч (голкипер) (+10)															20
Разом балів		290	306	272	252	219	223	192	235	231	232	103	212	216	264	249
Місце рейтингу		2.	1.	3.	5.	12	10.	14	7.	9.	8.	15	13.	11.	4.	6.

ДОДАТОК Б

АНАЛІЗ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛЬНИХ ГРАВЦІВ

Таблиця Б.1.

Протокол перевірки фізичної підготовки

№	Тести, бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Проба Руф'є	15	13	6	12	7	3	10	9	1	2	8	7	14	11	5
2.	Підтягування	13	15	5	14	8	6	12	11	7	3	1	10	9	4	2
3.	Біг 400 м	6	8	12	10	7	4	15	2	11	3	9	5	13	14	1
6.	Біг 30 м	9	11	15	6	8	5	13	14	2	12	1	3	10	7	4
7.	Біг на місті 20 с	8	10	15	7	9	11	6	12	5	4	1	2	14	3	13
8.	Стрибок у довж.	9	15	7	10	11	13	2	1	2	5	14	8	3	6	4
10.	Кидання м'яча	13	10	9	2	7	5	3	12	6	1	8	14	11	4	15
11.	Удар на дальність	13	7	14	6	10	5	1	11	4	3	12	2	8	9	15
12.	Жонглювання	15	11	7	4	3	10	13	2	5	9	6	8	1	14	12
13.	Слалом	10	14	3	11	9	2	15	6	5	8	1	13	12	7	4

Продовження таблиці Б.1.

14.	Слалом з м'ячем	10	15	4	12	5	3	1 4	9	6	7	2	1 1	1 3	8	1
15.	Удари влучність	15	13	14	6	4	3	1 2	5	7	2	1	8	1 0	1 1	9
16.	Стрибок угору	11	7	12	14	1	1 3	5	6	4	1 0	3	2	9	8	15
17.	Тест на реакцію, см	14	7	9	12	8	2	1 3	1 3	3	6	5	1 1	1 0	4	15
Разом балів		152	156	132	127	97	85	123	113	68	75	72	104	137	110	115
Місце рейтингу		2.	1.	4.	5.	12	13.	6	9.	15.	14.	15	11.	3.	10	7.

ФОТОРЕПОРТАЖ ЗІ ЗМАГАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ФУТБОЛІСТІВ АМАТОРСЬКОЇ ЛІГИ



Мал. В.1. Розминка футболістів перед відповідальним матчем.



Мал. В.2. Святкування перемоги у серії матчів.



Мал. В.3. Процес гри.



Мал. В.4. Емблема запорізької аматорської футбольної ліги.



Мал. В.5. Фото з святкування першого місця турніру на дома.