

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала: студентка 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

КОЗИРЕНКО Б.М.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШУБА Л.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

КОЗИРЕНКО Богдан Максимович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Оптимізація навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.

керівник кваліфікаційної роботи: ШУБА Л.В., канд. пед. наук, доц.

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з обраної теми.

2. Удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

3. Дослідити ефективність удосконаленої методики спрямованої на покращення різновидів фізичної підготовленості футболістів 7-9 років

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 17 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Другий	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Третій	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « ____ » _____ 202__ року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

_____ (підпис)

Богдан КОЗИРЕНКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Людмила ШУБА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 83 сторінки, 16 таблиць, список літератури з 68 найменувань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 7-9 років на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – удосконалена методика початкової підготовки футболістів.

Мета дослідження – удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з обраної теми.
2. Удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Дослідити ефективність удосконаленої методики спрямованої на покращення різновидів фізичної підготовленості футболістів 7-9 років

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що використання матеріалів наукової роботи дозволить значно покращити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищить обсяг рухової активності дітей віком 7-9 років, які займаються футболом, на етапі початкової підготовки.

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

У першому розділі визначені особливості створення програм занять Проблеми та перспективи сучасної спортивної підготовки футболістів. Особливості етапу початкової підготовки футболістів. Розвитку фізичних якостей юних футболістів. Особливості різновидів підготовки.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування показників рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 7-9 років, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі визначені особливості удосконаленої методики навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Зміна показників рівня фізичної підготовленості при використанні удосконаленої методики.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: МЕТОДИКА, ФУТБОЛ, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, РІЗНОВИДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕПАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	11
1.1. Проблеми та перспективи сучасної спортивної підготовки футболістів.....	11
1.2. Особливості етапу початкової підготовки футболістів.....	19
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей	27
РОЗДІЛ 2 ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1. Задачі дослідження.....	
2.1. Методи дослідження.....	45
2.2. Організація дослідження.....	54
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	56
3.1. Удосконалена методика навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки	56
3.2. Результати дослідження.....	68
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. У кожній країні вирішення проблем підготовки футбольних гравців відбувається відповідно до наявних умов і можливостей. Проте існують загальні принципи, якими керуються тренери у своїй роботі. Успішність гри спортсмена в значній мірі залежить від його швидкості реакції на дії суперника та партнерів по команді, а також від ефективності втілення власних практичних задумів. Тому особливо важливим є поліпшення здатності футболіста до швидких і раптових дій [1, 11, 24, 33].

Швидкість, як рухова якість, визначається здатністю особи виконувати рухові дії протягом мінімального часу при конкретній частоті і імпульсі. Серед фахівців відсутній консенсус щодо природи цієї якості. Одні вважають, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Інші стверджують, що рухливість нервових процесів відіграє ключову роль у прояві швидкості. Наукові дослідження підтверджують, що швидкість є комплексною руховою якістю людини.

Фізична підготовка футболістів повинна бути орієнтована на спеціалізовані напрямки та сприяти повному розвитку спеціальних рухових якостей і навиків, таких як стартова швидкість, швидкісно-силова витривалість, навички швидкого ведення м'яча і інші. З іншого боку, вона повинна доповнювати спеціальне тренування, забезпечуючи повноцінне вирішення оздоровчих завдань у спорті. Цей підхід підтримують такі визначені фахівці, як К. Вихров, В. Костюкевич, С. Лебедев, В. Ніколаєнко, В. Платонов та інші [4, 17, 26, 34, 40].

Проблема рухових якостей та їх взаємозв'язок з руховими здібностями залишається недостатньо вивченою, але вона відіграє важливу роль у теорії спортивного тренування. Між руховими якостями та здібностями існує тісний зв'язок, оскільки вони є фундаментом для координації фізичної та

технічної майстерності. Загальноприйнятим є той погляд, що спортивний результат визначається як кваліфікаційним володінням технікою, так і рівнем розвитку рухових якостей футболіста [2, 9, 13, 24, 38].

Однією з ключових якостей у загальній та спеціальній фізичній підготовці футболіста є швидкість. Ця фізична якість відображає рівень рухових можливостей футболіста (А. Золотарьов, В. Козловський, С. Савін, К. Сарсанія, В. Селуянов, А. Тхазеплов та ін.) [20, 26, 34, 41]. Теорія та практика спортивного тренування розв'язали питання методики розвитку рухових якостей у спорті, де рівень підготовки оцінюється за конкуренцією між спортсменами. Зокрема, розроблено питання розвитку швидкості за методикою спринтерів, які досягають максимальних показників. Аналогічно вирішені проблеми розвитку сили та витривалості важкоатлетами та довгодистанційними бігунами.

На перший погляд може виникнути враження, що футболісти не повинні стикатися з проблемами розвитку рухових якостей, оскільки у цьому виді спорту не потрібно досягати рівнів швидкості, сили чи витривалості, як у спринтерів, важкоатлетів чи довгодистанційних бігунів. Специфіка кожного виду спорту дійсно передбачає потребу у своїх унікальних аспектах розвитку рухових якостей [44, 39, 45, 56].

Проте, поки що існує невирішена проблема розвитку рухових якостей у видів спорту, які вимагають однакових вимог під час змагань. Ця проблема дійсно існує у тренуванні футболістів. Наразі в існуючих концепціях відзначається відсутність конкретного підходу до їхнього розвитку у футболі, оскільки теорія та практика спорту визнають тільки загальні основи.

Тому відтворення власної футбольної концепції розвитку рухових якостей має стати головним напрямком наукового пошуку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 7-9 років на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – удосконалена методика початкової підготовки футболістів.

Мета дослідження – удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з обраної теми.
2. Удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Дослідити ефективність удосконаленої методики спрямованої на покращення різновидів фізичної підготовленості футболістів 7-9 років

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування показників рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 7-9 років.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови тренувального процесу: вперше виявлено вплив удосконаленої методики під час тренувальних занять на показники розвитку рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються футболем; уточнено методику організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей; подальшого розвитку й конкретизації набуло застосування під час тренування змагального методу на завершальному етапі впровадження методики.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що використання матеріалів магістерської роботи дозволить значно покращити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищить обсяг

рухової активності дітей віком 7-9 років, які займаються футболом, на етапі початкової підготовки.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕПАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Проблеми та перспективи сучасної спортивної підготовки футболістів

У сучасний період наша держава стикається із серйозними викликами у сфері здоров'я молодого покоління та потребою виховання у дітей свідомості щодо здорового способу життя та активного дозвілля. Ці проблеми широко обговорюються громадськістю, фахівцями різних галузей та засобами масової інформації. Незважаючи на складність та багатоваріантність рішень у цьому контексті, на нашу думку, фізична культура і спорт повинні мати пріоритет у вирішенні цих питань. Таким чином, питання, пов'язані з початковим навчанням руховим умінням і навикам, залишаються надзвичайно актуальними [8, 19, 41, 46, 51].

Гра футбол (від англійських слів "фут" - нога, "бол" - м'яч) зберігає свою англійську назву в країнах, таких як Франція, Іспанія та Україна. У німців вона називається "фусбаль", в угорців - "лабдугараги", у поляків - "пілка ножка", у італійців - "кальчіо", а у югославів - "ногOMET". Гра в ножний м'яч була відома народам Стародавнього Сходу і широко розповсюджена в античному світі, зокрема в Греції та Римі. Прародичем сучасного футболу існував ще в Древньому Китаї близько двох тисяч років тому. Гравці грали ногами, дотримуючись певних правил, які визначали переможців та переможених [17, 18, 31, 37].

Сучасний футбол своєю історією налічує свої коріння ще з XII століття, коли в середньовічній Англії почалася його давня історія. Тоді гра в футбол відбувалася на ринкових площах і навіть на вузьких кривих вулицях. Матчі тривали від ранку до вечора, і участь у них брали понад сотня гравців, при

цьому практично не існувало жодних обмежень. Гравці могли використовувати як руки, так і ноги, вільно ведучи гру, збивати м'яч з ніг суперників. Якщо гравець здобував м'яч, за ним вирушала весела, буйна толпа інших гравців. Перша футбольна асоціація народилася в Англії у 1863 році, сприяючи виникненню перших футбольних клубів. Тут були також розроблені перші офіційні правила гри, які через кілька десятиліть отримали загальне визнання [3, 37, 52].

26 жовтня 1863 року стала визначною для прихильників футболу, оскільки у лондонській таверні на Грій Куїн-Стріт представники новостворених клубів обговорили та затвердили нові правила гри. Представник одного з клубів представив проект першого футбольного кодексу, що складався з дев'яти пунктів. Ці пункти були компромісом, спрямованим на визначення правил гри як ногами, так і руками.

Однак прихильники виключно "ногами" вирішили продовжити бурхливі дебати і наступні збори, які відбулися у Кембриджі, стали вирішальними для справжніх футбольних правил. 8 грудня 1863 року ці правила були офіційно затверджені. Три з тринадцяти параграфів чітко забороняли гравцям торкатися м'яча руками у будь-яких ситуаціях, включаючи воротарів. Таким чином, народився сучасний футбол. Прихильники гри і руками, і ногами відокремилися і створили нову асоціацію - регбі. Тільки у 1871 році воротарі отримали право грати руками в межах власної воротарської площадки, а через 31 рік - на всій штрафній площі [12, 17, 19, 30].

Переглядаючи сторінки історії, можна переконатися, що сучасний футбол у багатьох відношеннях виник завдяки внеску англійців. Саме вони в 1878 році вперше дали права громадянства суддівському свистку (раніше арбітри сигналізували за допомогою шкільних дзвіночків або просто голосу). Також вперше судді з'явилися на англійських полях. У початковий період розвитку футболу всі суперечливі моменти вирішували капітани команд. Англійці, за пропозицією містера Броді, власника ліверпульської фабрики з

виробництва риболовельського спорядження, в 1890 році вперше використали сітку на футбольних воротах [25, 37].

Закінчення 50-х і 60-х років XX століття залишає невилітні сліди в історії футболу, ознаменоване винятковою майстерністю прихильників різних гравецьких шкіл. Оборона отримала перевагу над атакою, атака відновлювала своє перевершення. Тактика пройшла кілька невеликих революцій. На тлі цього сяяли найяскравіші зірки, найімпозантніші, ймовірно, в історії національних футбольних шкіл: Лев Яшин і Ігор Нетто, Альфредо ді Стефано та Франсіско Генто, Раймонд Копа та Жюст Фонтен, Пеле і Діді, Гаррінча та Жилмар, Драгослав Шекуларац і Драган Джаич, Йозеф Масопуст і Ян Поплюгар, Боббі Мур і Боббі Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зелер і Франц Беккенбауер, Ференц Пушкаш та Флоріан Альберт, Джачинто Факкетті та Джанні Рівера, Жайрзінью і Карлос Альберті [7, 9, 12, 16, 20].

Унікальна привабливість футболу пояснюється також його доступністю. Дійсно, для гри в баскетбол, волейбол, теніс чи хокей потрібні спеціальні площадки та різноманітний інвентар, тоді як для футболу, вистачає будь-якого шматка землі, навіть якщо він не абсолютно рівний, і лише одного м'яча, будь він шкіряний, гумовий чи пластмасовий.

Звісно, футбол захоплює не тільки самим процесом гри, але й радістю гравців, яким, завдяки різноманітним прийомам, вдається подолати спочатку непокірний м'яч. Успіх у складній боротьбі на футбольному полі приходить лише тим, хто може виявити безліч позитивних рис характеру. Щоб досягти найменших перемог, необхідно бути сміливим, наполегливим, терплячим та мати волю, необхідну для завзятої боротьби. Якщо цих якостей не виявити в безпосередньому протистоянні із суперником, можливе поступлення йому.

Також дуже важливо, що ця боротьба ведеться не поодиночі, а колективно. Необхідність у згуртованих діях з товаришами по команді, взаємопідтримці та допомозі підтримує бажання віддати всі сили та вміння спільній справі [1, 4, 14, 24, 35].

Футбол також приваблює глядачів. Під час перегляду гри висококласних команд ви, напевно, не можете залишитися байдужими: футболісти майстерно обводять один одного, виконують різноманітні фінти або високі удари, використовуючи як ноги, так і голову. Згуртована гра одинадцяти гравців, кожен з яких має своє завдання, викликає велике захоплення та задоволення у глядачів. Якщо ви коли-небудь бачили, як уміло взаємодіють гравці, то, безсумнівно, зрозумієте, чому ця гра так захоплює.

Футбол – найбільш популярний вид спорту у світі, але необхідні великі ресурси для того, щоб зберегти його популярність на колишньому рівні й передати основні цінності гри наступному поколінню [40, 45, 47, 51].

Програма ФІФА з розвитку футболу замислювалася дуже давно. Починаючи з 2009 року, департаменти створення та технічного розвитку ФІФА працювали з асоційованими членами федерації над новою спільною програмою з розвитку футболу, основною метою якої є допомога різним асоціаціям у розвитку дитячого футболу в єдиному форматі [9, 10, 15, 55, 67].

Програма націлена на дітей у віці від 6 до 12 років. Іншими словами, вона для тих, хто тільки вперше одягає футбольні бутси, для тих, хто поки ще «незграбно тупцює» на полі. Передбачається, що за допомогою цієї програми вони освоють основні навички й, бути може, виберуть футбол грою всього життя.

Починаючи з 2008 року, 16 країн одержали у своє розпорядження програму, спрямовану на розвиток основних структур розвитку дитячого футболу в діяльності асоційованих членів федерації. У більшості з них до цього, вони або зовсім були відсутні, або були розвинені дуже слабо. У деяких країнах, наприклад, навіть якщо дитина сама проявляв бажання грати, футбольна інфраструктура не давала йому можливості зробити це. В інших же станах, навпаки, структура була розвинена, але орієнтована лише на професійний результат, а не на саму дію, у якій діти повинні знаходити спосіб самовираження та розваги [1, 24, 34, 38, 44].

«Стимулювання в розвитку футболу полягає не тільки у фінансовій допомозі, - пояснює президент ФІФА Йозеф Блаттер, - воно містить у собі набагато більше широкі обов'язки такі, як розвиток необхідної інфраструктури, впровадження програм, які дозволили б збільшити масовість заняттям футболу. Наша програма й те, що вона пропонує, орієнтована на дитячих тренерів, дітей і їхніх батьків, які повинні брати активну участь у футбольному житті в будь-якій точці світу. Брати участь, грати, знайомитися з однодумцями - наші першочергові завдання для розвитку футболу. Дуже важливо, щоб люди всього миру не забували про емоції й задоволення, що повинна приносити гра у футбол» [3, 5, 15, 27].

Основні тези програми:

1) Акцент повинен зберігатися на розвазі, а не на прагненні заробити якнайбільше очок.

2) Гра повинна проходити в атмосфері свята-фестивалю, діти повинні залишати футбольне поле з посмішками на обличчі. Основна ідея полягає в тому, що гра - кращий вчитель. У такому юному віці дітям не потрібно вивчати складні тактичні концепції гри або освоювати конкретні позиції на поле, їм варто більше оволодіти м'ячем, грати, розвивати основні навички, а так само, знайомитися із ситуаціями, у яких вони вчаться приймати індивідуальні та колективні рішення - і все це з радістю безпосередньо в грі.

3) Формат гри повинен бути адаптований на навчання дітей: зменшені площадки й чисельність гравців (4-5 польових гравців), які дають можливість дітям бути максимально залученими в усі аспекти гри. Діти одержують можливість частіше грати з м'ячем, і, отже, виконувати більше технічних прийомів, створювати більш граючі моменти, працювати більше з м'ячем [4, 6, 10, 18, 21].

Перший фестиваль по такій програмі відбувся в Маскаті (Оман) і мав великий успіх. Тренери-Викладачі навчали дітей футбольним навичкам, розважаючи їх, застосовуючи різні методики, отримані під час п'ятиденного тренінгу, що передував фестивалю, який запропонував наступні аспекти:

I. Футбол без дискримінації.

«Для мене стало приємним сюрпризом, бачити, що фестиваль мав настільки величезну популярність. Захід подібного масштабу в Омані було організовано вперше, - поділився враженнями технічний консультант ФІФА Бєлхазєн Малуш. До нас прийшли сотні, у буквальному значенні слова, випадкових дітей, чий батьки почули про фестиваль ранком і відразу привели дітей на стадіон. В Омані для дітей даної вікової категорії всі спортивні тренування зосереджені в академіях, де основними критеріями відбору є вміння й талант. «Випадкові» же діти залишалися «поза грою». На цьому ж фестивалі було видно, як діти і їхні батьки насолоджувалися, спостерігаючи, філософію ФІФА в дії - бачачи хлопчиків, дівчаток, фізично здорових і нездорових дітей разом граючих - без усякої спортивної та політичної дискримінації» [20, 21, 67].

II. Дисципліна й спортивна майстерність [11, 13, 16].

Це відмінна ідея тому, що діти, крім самої гри вчаться й іншим речам, - говорить Хасан Сиад Аль Мавали, у той час, як його десятилітній син Рашид ганяє м'яч на площадці.

Проводячи семінари, тренінги, надаючи зразок для підготовки інструкторів і тренерів-викладачів, у ФІФА впевнені, що програма зможе дати відчутні результати при відносно невеликих витратах. Проект упевнено стартував в 2009 році програмою курсів, фестивалів, семінарів, матеріалу для навчання, і тепер ФІФА очікує зріст попиту серед інших асоційованих членів.

Коли, 35 років тому, я почав працювати в структурі ФІФА як технічний директор, - згадує президент ФІФА Йозеф Блаттер, - я розумів, що для розвитку футболу нам необхідно створити всеосяжну програму. Саме тому нашим першочерговим завданням стало сформувати програму з підготовки кваліфікованих тренерів і суддів, так само, як і адміністративного та медичного персоналу. У ході роботи ми впевнилися в тім, що ми рухаємося в правильному напрямку, і наша робота зможе стимулювати швидкий зріст індустрії спорту. Після цього справою самих асоціацій було взаємодіяти з

нами, обмінюватися знаннями й досвідом. Протягом років цей принцип анітрошки не змінився. Ми також намагаємося зробити все для того, щоб асоціації кооперували між собою, допомагали один одному, тим самим, гарантуючи здійснення заданих курсів розвитку футболу по усьому світі. Протягом останніх десяти років нам удалося довести кожному з 208 асоційованих членів у тому, що їхній будинок футболу є серйозний управлінський орган у справі розвитку індустрії спорту. Ми повинні дивитися вперед і стежити за тим, щоб те, що ми вже зробили, збігалося з тим, що нам ще має бути зробити - тренінги та реалізація програми дитячого футболу - головного напрямку нашої роботи. Основною метою програми з розвитку футболу залишається навчання дітей правилам fair play, взаємоповазі та командному духу. Той факт, що ми використовуємо деякі навчальні сторони спорту для того, щоб забезпечити дітям краще майбутнє, ще раз доводить, що футбол - школа життя. Ми повинні працювати в тісному зв'язку з національними федераціями футболу, з асоційованими членами, щоб домогтися того, щоб діти всіх вікових груп - як хлопчиків, так і дівчат - могли за допомогою футболу одержати свій шанс на майбутнє [2, 9, 15, 22, 23].

Аналізуючи вік від 7 до 9 років, визначаємо цей період як етап початкової підготовки (6-10 років). Основні завдання цього етапу включають різнобічний розвиток фізичних можливостей організму юних футболістів, зміцнення їх здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та підготовці, а також формування рухового потенціалу. На цьому етапі особлива увага приділяється розвитку стійкого інтересу у молодих спортсменів до систематичного спортивного вдосконалення протягом кількох років [17-20, 33].

На цьому етапі різнобічна підготовка, що використовує невеликий обсяг спеціальних вправ, сприяє подальшому спортивному удосконаленню більше, ніж спеціалізоване тренування. Проте важливо уникати надмірної гонитви за швидким досягненням розрядних нормативів, оскільки це може

призвести до різкого зростання результатів на цьому етапі, але в подальшому негативно позначитися на розвитку спортивної майстерності футболістів [23, 32, 35, 40].

На даному етапі технічне вдосконалення ґрунтується на різноманітному матеріалі з футболу. Гравець повинен добре вивчити технічні прийоми, щоб сформувати здатність швидко вивчати техніку, яка відповідає його морфо-функціональним можливостям. Це також забезпечить спортсменові вміння використовувати різні варіанти техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань і функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

На етапі початкової підготовки важливо надати особливу увагу розвитку різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості. Проте на цьому етапі не потрібно планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, а також відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням [12, 22, 36, 38, 40].

Рациональне планування багаторічної підготовки передбачає співвідношення видів підготовки, роботи різного переважного напрямку і динаміку навантажень. З етапу на етап співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися, враховуючи специфіку конкретного виду спорту, індивідуальні особливості спортсмена та застосовані засоби і методи тренування (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Спрямованість змагань та підготовки до них на фундаментальних етапах багаторічного спортивного футболістів

Етапи підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка (6-10 років)	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Контрольні нормативи, набуття початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей

Продовж.табл.1.1

Попередня базова підготовка (11-15 років)	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різновидів техніко- тактичних прийомів, формування мотивації
--	---	---	---

У процесі спортивної підготовки у футболістів виховуються уміння та навички. Це досягається багаторазовим повторенням вправ, які, також, впливають на діяльність усіх органів та систем. Спортивна підготовка – це спрямоване використання усієї сукупності факторів (засобів, методів, умов), за допомогою яких забезпечується готовність футболіста до спортивних змагань [4, 8, 45, 47, 52].

Мета тренування – удосконалення технічних прийомів, індивідуальних, групових та командних тактичних дій, розвиток фізичних, моральних та вольових якостей.

Формування та удосконалення навичок та умінь відбувається завдяки систематичному виконанню фізичних вправ. Вони різноманітні, а їх підбір визначається завданнями, що вирішуються у процесі навчання та тренування [13, 14, 24, 27, 33].

Отже футбол – це цікава і вельми корисна гра, необхідна дітям як засіб фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та формування особистості. Він сприяє вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, виховних та пізнавальних завдань. Має переваги в організації занять та широкому використанні.

1.2. Особливості етапу початкової підготовки футболістів

Спорт відіграє важливу роль у вихованні особистісних якостей. В спортивній діяльності формується своєрідна система потенційних основ дій,

в яких проявляється характер та індивідуальні особливості людини, її воля. З метою створення стійких та надійних дій, які в процесі тренувань перетворюються на систему навичок, важливо звертати увагу на етап початкової підготовки [1, 18, 26, 47].

Сформовані на цьому етапі навички дозволяють спортсменові максимально реалізувати свій потенціал, проявляти бійцівський характер та здійснювати вчинки без тривалих роздумів і коливань, особливо в екстремальних умовах змагань. Тому велика увага до цього етапу є важливою для успішної підготовки спортсмена [17-21].

Етап початкової підготовки виявляється одним із найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається фундамент для подальшого розвитку спортивної майстерності, зокрема у футболі. Однак важливо враховувати можливість перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, а також навчання техніці обраного виду спорту та техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [30, 34].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. Важливо дбати про різноманіття інструментів і завдань, щоб дитина отримувала насолоду від тренувань і розвивалася гармонійно [23, 32, 52].

Так, відомо, що рання спеціалізація може призводити до ряду проблем, таких як обмеження у розвитку загальнофізичних якостей, ризик травм та психологічні аспекти, пов'язані із занадто великим тиском на молодих

спортсменів. Внаслідок цього фахівці в області спортивної науки та тренувань в останні роки дедалі більше акцентують увагу на різнобічній підготовці в молодшому віці. Різнобічний підхід сприяє більш гармонійному розвитку спортсмена та забезпечує йому більше можливостей для вибору конкретної спеціалізації на пізніших етапах його розвитку. Отже, розглянемо один із важливих компонентів підготовки спортсменів – фізичну підготовку.

Фізична підготовка грає важливу роль у загальному розвитку людини, покращенні її здоров'я та забезпеченні готовності до викликів різних сфер життя. Ділення на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку відображає важливі аспекти цього процесу [25, 48, 53, 54].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) включає різнобічний розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація. Мета - покращення загального стану здоров'я та фізичної форми [60-64].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) орієнтована на покращення конкретних фізичних аспектів, які вимагаються в певній сфері діяльності, такі як спорт, військова служба або інші професійні області. Ця форма підготовки спеціалізується на розвитку навичок та якостей, які безпосередньо застосовуються в конкретній сфері [46, 54, 65].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є фундаментальним елементом фізичної активності та розвитку. Цей процес охоплює широкий спектр фізичних вправ і дій, спрямованих на розвиток різних аспектів фізичної форми та функціональних можливостей. Напрямки ЗФП можуть включати біг, плавання, рухливі ігри, спортивні заняття, а також вправи з обтяженнями [48, 52-54].

Мета ЗФП полягає в:

1. Всебічному фізичному розвитку: ЗФП сприяє гармонійному розвитку різних аспектів фізичної активності, таких як сила, витривалість, гнучкість і координація.

2. Підвищенні функціональних можливостей: Регулярна фізична активність допомагає поліпшити роботу серця та легень, зміцнити м'язи і суглоби, покращити обсяг руху та загальну фізичну витривалість.

3. Створенні бази для спеціальної підготовки: ЗФП виступає як фундамент для подальших спортивних або професійних заходів, допомагаючи формувати необхідні фізичні якості та навички.

4. Досягненні фізичної досконалості: Це означає досягнення оптимального рівня здоров'я, витривалості та всебічного розвитку фізичних здібностей [25, 48, 53, 54].

ЗФП важлива для всіх верств населення, і вона виступає ключовим елементом здорового способу життя та загального фізичного самопочуття.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) виступає ключовим елементом фізичного виховання, спрямованим на досягнення різноманітних цілей та завдань. Основні завдання ЗФП включають:

1. Зміцнення та збереження здоров'я: Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює імунну систему та забезпечує профілактику багатьох захворювань.

2. Гармонійний фізичний розвиток: ЗФП сприяє всебічному розвитку різних фізичних якостей, включаючи силу, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність.

3. Підтримання функціональних можливостей: Розвиток різних аспектів фізичної форми допомагає підтримувати та покращувати функціональні можливості організму.

4. Створення бази для спеціальної підготовки: ЗФП виступає як база для подальших видів спеціальної підготовки, будь то у спорті, військовій справі або інших видів діяльності.

5. Підготовка до конкретних видів діяльності: ЗФП служить підготовчим етапом для спеціальної фізичної підготовки, що вимагається в конкретній професійній діяльності чи виді спорту [60-64].

Важливо розуміти, що хоча ЗФП може служити важливою базою для фізичної підготовки, деякі конкретні професії чи види спорту можуть вимагати додаткової спеціальної підготовки для досягнення високих результатів.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) визначається як спрямований процес виховання фізичних якостей, які забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, що є важливими для конкретної спортивної дисципліни або виду трудової діяльності [36, 46, 54, 65]. Основні характеристики СФП включають:

1. Розвиток фізичних здібностей: СФП орієнтована на розвиток конкретних фізичних якостей, які є ключовими для успішної виконавської діяльності в певній області.

2. Налагодження на конкретний вид діяльності: Ця підготовка спеціалізується на розвитку рухових навичок та вмінь, які прямо застосовуються у вибраному виді спорту або професійній сфері.

3. Раціональне використання знань і методів: СФП використовує раціональні методи, засоби і умови, спрямовані на досягнення максимальної готовності спортсмена до специфічних завдань.

4. Направлене впливання на розвиток: СФП зорієнтована на конкретні потреби спортсмена чи працівника, забезпечуючи ефективність у вибраній області.

5. Підготовка до спортивних досягнень: Основна мета СФП полягає в підготовці спортсмена до досягнення високих результатів у вибраному виді діяльності.

У період початкової підготовки слід звертати особливу увагу на технічний аспект удосконалення рухових навичок, оскільки саме тут формується основа для подальшого розвитку спортивної майстерності. Оволодіння різноманітними руховими діями сприяє розвитку гнучкості, координації та спритності, що є важливими складовими успішної спортивної діяльності [36, 50, 56, 58].

Навички, освоєні на цьому етапі, визначатимуть технічний рівень спортсмена у подальшому. Важливо уникати надмірної фіксації на стабілізації техніки рухів і намагатися розвивати гнучкість в застосуванні різноманітних прийомів. Такий підхід дозволяє спортсменові адаптуватися до різноманітних ситуацій у грі або змаганнях та ефективно використовувати різні рухові стратегії [40, 41].

На етапі початкової підготовки важливо враховувати особливості розвитку дітей та їх здатність до запам'ятовування рухів. Дослідження свідчать, що в цьому віці від 7 до 12 років діти найефективніше засвоюють рухові навички, і цей період визначається високою здатністю до запам'ятовування рухів.

Важливо використовувати наочний метод, який дозволяє дітям навчатися, спостерігаючи за рухами і слідкуючи за демонстрацією. Показ та пояснення рухових дій допомагають швидше та ефективніше освоювати техніку та розвивати різноманітні рухові навички.

Цей період також визначається високою пластичністю рухового апарату та нейром'язової системи, що робить його ідеальним для формування технічної майстерності. Такий підхід сприяє не лише запам'ятовуванню рухових дій, але й розвитку творчих підходів до їх застосування в геймплейних ситуаціях на полі [7, 8, 11, 22, 27].

Отже, забезпечення наочності та ефективного методу навчання на етапі початкової підготовки є ключовим для формування технічної майстерності та розвитку спортивної особистості дитини.

Основні принципи формування рухових навичок у юних спортсменів на етапі початкової підготовки визначаються рядом ключових аспектів:

1. Освоєння цілісного виконання вправи: Заняття починаються з навчання основ техніки цілісної вправи, а не окремих її частин. Це допомагає формувати правильні рухові паттерни з самого початку.

2. Полегшені умови: Навчання техніки краще проводити в полегшених умовах, що дозволяє дітям ефективніше вивчати основи рухів та уникнути перевантаження.

3. Розвиток фізичних якостей: Формування рухових навичок повинно відбуватися паралельно з розвитком необхідних фізичних якостей. Застосування вправ швидко-силового характеру сприяє більш успішному формуванню рухових навичок.

4. Ігрова форма виконання вправ: Використання ігрової форми допомагає врахувати вікові особливості дітей і зробити навчання більш цікавим та ефективним.

5. Організація тренувальних занять: Тренувальні заняття рекомендується проводити 2-3 рази на тиждень з тривалістю до 60 хвилин. Важливо поєднувати їх із заняттями фізичною культурою в школі та надавати їм ігровий характер [25, 48, 53, 54].

Контроль за ефективністю фізичної підготовки:

Контроль за ефективністю фізичної підготовки включає в себе використання спеціальних контрольних нормативів, що оцінюють різні аспекти фізичного розвитку та технічної підготовки. Нормативи можуть бути представлені тестами, які вимірюють рівень фізичних якостей та технічних навичок.

Тести фізичного розвитку: Включають в себе вимірювання таких параметрів, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість. Ці тести дозволяють визначити рівень розвитку основних фізичних якостей спортсмена [28, 29, 42, 49].

Технічні тести: Оцінюють технічну майстерність та виконання конкретних рухових дій. Це може включати в себе техніку виконання вправ, елементів гри чи техніки у спортивних іграх.

Контроль за координацією рухів: Оцінка узгодження рухів рук, ніг, дихання тощо. Це особливо важливо в складно координаційних видах спорту, єдиноборствах та спортивних іграх.

Технічна підготовка в складно координаційних видах спорту: Включає в себе тренувальні вправи та елементи, спрямовані на удосконалення техніки та координації рухів у видах спорту, які вимагають високого рівня технічної майстерності.

Спортивні ігри та єдиноборства: Контроль за технікою виконання рухів, тактичними вміннями та рівнем підготовки до специфічних ситуацій, що виникають у грі чи боротьбі.

Використання цих контрольних нормативів дозволяє тренерам та спортсменам моніторити прогрес у фізичній та технічній підготовці, виявляти слабкі сторони та розробляти ефективні програми подальшого удосконалення [50-54].

Освоєння техніки та спеціально підготовчі вправи:

На етапах багаторічної підготовки важливо, щоб юний спортсмен освоював техніку та вправи, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей та навичок, специфічних для обраного виду спорту. Це забезпечить йому необхідні навички та гнучкість у варіюванні технічних параметрів під час змагань. Основні аспекти цього підходу включають:

1. Освоєння техніки вправ: Спортсмени повинні детально вивчати та вправно виконувати ключові технічні елементи, характерні для їх виду спорту. Це може включати в себе правильність виконання рухових дій, позиції тіла та координацію рухів.

2. Спеціально підготовчі вправи: Розробка та проведення вправ, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей та навичок, які необхідні для успішної виступу у спорті. Це може бути все, від зміцнення м'язів до підвищення швидкості та витривалості.

3. Гнучкість в застосуванні техніки: Спортсмени повинні бути готові адаптувати свою техніку відповідно до різних умов та ситуацій, які можуть виникнути під час змагань. Це включає в себе зміну технічних параметрів в залежності від стратегії гри, дій супротивника та інших факторів.

4. Функціональна готовність: Розвиток фізичних якостей та навичок повинен бути забезпечений високим рівнем функціональної готовності, що дозволяє спортсменові виявляти високий рівень ефективності під час тривалих змагань.

5. Специфічність підготовки: Тренувальні програми повинні враховувати специфіку виду спорту та постійно адаптуватися для досягнення оптимальних результатів [40, 41, 45, 55].

Такий підхід формує не лише технічну майстерність, але й сприяє адаптабельності та ефективності у різноманітних умовах змагань.

1.3. Особливості розвитку фізичних якостей

Розвиток рівнів фізичних якостей в молодшому шкільному віці є надзвичайно важливим. Тому ми ретельно розглянемо цей аспект в даному розділі.

Координаційні здібності. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 8-10 років, що обумовлюють розвиток координаційних здібностей.

У різні вікові періоди природне, обумовлене дозріванням організму розвиток спритності протікає нерівномірно. Найбільш інтенсивні показники спритності нарастають з 7 до 9 років та з 9 до 12 років. Тому в рамках цих вікових періодів існують дуже сприятливі соціальні, психологічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і вдосконалення спритності [1, 2, 18, 24].

Проведені В.І.Ляхом експериментальні дослідження свідчать, що 25% від загального приросту в розвитку спритності особи чоловічої статі досягають у середньому до 8,3, а особи жіночої - до 8,1 рокам; 50% - до 10,2 і 9,6 роками; 75% до 12,4 і 11,9 років і 100% - до 16,2 і 15,9 рокам. Вікові періоди, в які показники розвитку спритності досягають 25-100% від загального приросту, не збігаються між собою.

Показники спритності у віці 8-10 років залежать від характеру і обсягу м'язового навантаження, від стадії статевого дозрівання, успішності і від інших факторів.

Засоби і методи розвитку спритності. Розвиток спритності здійснюється за двома напрямками:

- розвиток здатності освоювати координаційно-складні рухові дії;
- розвиток здатності швидко перебудовувати рухові дії згідно з вимогами мінливої обстановки.

В якості засобів розвитку спритності дітей 8-10 років можна використовувати різноманітні фізичні вправи, які вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності, а також винахідливості в застосуванні цих дій, або умов виконання [3, 12, 13, 23].

Вправи, що задовольняють хоча б одній з цих вимог, називаються координаційними.

Виховуючи координаційні здібності використовують наступні головні методичні підходи.

1. Розвиток координаційних здібностей через навчання новим рухам. Поступове збільшення координаційної складності. Процес навчання повинен розпочинатися з простих рухових вправ та поступово переходити до складніших. Це дозволяє розвивати систему координації, поетапно додаючи нові елементи та виклики.

А. Використання в базовому фізичному вихованні. Базові фізичні заняття включають в себе різноманітні рухові завдання, спрямовані на розвиток координації та гнучкості. Це дозволяє формувати руховий досвід та покращувати загальну координацію.

В. Створення нових форм координаційних рухів. Навчання новим рухам не лише поповнює руховий досвід, але й розвиває творчість у створенні нових координаційних схем. Це сприяє гнучкості та адаптабельності у вирішенні різних рухових завдань.

С. Збереження здібності до опанування нових рухів. Припинення навчання новим рухам може призвести до втрати здатності до їхнього опанування. Постійне поповнення рухового досвіду сприяє збереженню та подальшому розвитку координаційних здібностей.

Д. Загальмування розвитку при припиненні навчання. Припинення процесу навчання новим рухам може привести до загальмування розвитку координаційних здібностей. Підтримка постійного навчання важлива для підтримки та розвитку цих навичок.

Е. Такий підхід до навчання новим рухам сприяє не лише фізичному, але і психологічному розвитку особистості, розвиваючи творчий підхід до рухових завдань та навичок.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово змінюючи обставинах. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

3. Підвищення просторової, часової та силової точності рухів на основі покращення рухових відчуттів та сприйняття. Даний методичний прийом широко використовується в багатьох видах спорту (спортивна гімнастика, спортивні ігри, тощо) та професійно-прикладній фізичній підготовці.

4. Подання нераціональної м'язової напруженості. Річ у тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в необхідні моменти виконання вправи) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження проявлення сили та швидкості, спотворені техніки та передчасній втомленості [6, 25, 38, 39, 64].

М'язова напруженість проявляється у двох формах (тонічній та координаційній).

1. Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає під час значного м'язового втомлення та може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати:

- а) вправи на розтягування, переважно динамічного характеру;
- б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані;
- в) плавання;
- г) масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість (не повне розслаблення м'язів у процесі роботи або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення).

Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати наступні прийоми:

а) у процесі фізичного виховання необхідно сформувати та систематично актуалізувати усвідомлену установку на розслаблення в необхідний момент. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх вивчаємих рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить виникнення непотрібної напруженості;

б) використовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у тих, хто займається чітку уяву про напружені та розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напруженістю інших; контролюючий підхід м'язової групи від напруження до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення та інше [4, 5, 21, 26, 32].

Розвиток спритності здійснюється через формування у дитини вміння керувати своїми рухами, тобто вміння включати в роботу тільки ті м'язи, які необхідні в даний момент, і вимикати інші, вміння порівнювати напругу з поточними потребами. Завдання це настільки важке, що потребує уваги при розвитку будь-яких фізичних здібностей. Досягти цього можна шляхом ретельного вивчення техніки виконання навіть тих вправ, які здавалося б не мають відношення до спритності.

Важливе значення для розвитку спритності має освоєння рухових дій в обидві сторони.

Основним методом розвитку спритності є змінний. Повторний метод необхідний лише для закріплення сформованих здібностей. Зміна

навантаження в методах здійснюється головним чином за рахунок зміни координаційної складності рухів: зміна самої дії, поєднання даної дії з іншими діями і зміна зовнішніх умов дії. Нижче наведемо деякі методичні прийоми зміни навантаження при розвитку спритності [11, 60-63].

Застосування незвичайних вихідних положень. Наприклад, стрибок у довжину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка.

«Дзеркальне» виконання вправ. Наприклад, метання м'яча лівою рукою, якщо зазвичай учень метає правою.

Зміна швидкості або темпу рухів. Наприклад, ведення баскетбольного м'яча при русі під ухил.

Зміна просторових кордонів, в яких виконується вправа. Наприклад, зменшення розмірів майданчика для гри.

Зміна способів виконання вправи. Наприклад, застосування різних способів стрибка у висоту.

Ускладнення дії додатковими рухами. Наприклад, виконання опорного стрибка з поворотами перед приземленням.

Застосування вчинених вправ у різних поєднаннях. Наприклад, перекиди на підлозі з рівновагою на колоді.

Зміна протидії займаються при групових (парних) вправах. Наприклад, при грі в «П'ятнашки» «плямувати» тільки в певне місце.

Створення незвичних умов для виконання вправ. Наприклад, біг по сильно пересіченій місцевості [12, 13, 19, 20, 44].

Широке застосування в розвитку і вдосконаленні спритності школярів займають ігровий і змагальний методи. Зауважимо, що більшість вправ, рекомендованих для розвитку спритності можна провести з цих методів.

Значення гнучкості у фізичній підготовці:

1. Рухливість в суглобах:

- Гнучкість об'єднує рухливість в суглобах та дозволяє виконувати різноманітні рухи з повною амплітудою.

- Розвинена гнучкість сприяє оптимальній роботі суглобів та попереджає їхнє обмеження.

2. Свобода рухів:

- Хороша гнучкість забезпечує свободу рухів, що є важливим для виконання різноманітних фізичних вправ.

- Спортсмени з високим рівнем гнучкості мають перевагу в ситуаціях, де потрібні широкі амплітуди рухів.

3. Швидкість та економічність рухів:

- Гнучкість допомагає зберігати швидкість рухів, оскільки обмеженість в суглобах може призвести до уповільнення виконання рухів.

- Економічність рухів забезпечується повною амплітудою рухів, що дозволяє використовувати енергію ефективно [6, 25, 38, 39, 64].

4. Координація та точність:

- Розвинена гнучкість сприяє поліпшенню координації рухів та точності в їх виконанні.

- Можливість виконувати точні та гнучкі рухи важлива в багатьох виданнях спорту.

5. Профілактика травм:

- Гнучкість є важливим елементом профілактики травм, оскільки розтягнуті та гнучкі м'язи менше піддаються травмам.

- Гнучкість сприяє легшому адаптуванню до фізичних навантажень, зменшуючи ризик пошкоджень.

6. Комплексний розвиток тіла:

- Розвинена гнучкість сприяє комплексному розвитку всього тіла і забезпечує баланс між різними групами м'язів [11, 61-63].

7. Підвищення загальної фізичної форми:

- Гнучкість є важливим компонентом загальної фізичної підготовки, сприяючи покращенню всебічного фізичного розвитку.

8. Здатність до адаптації:

- Гнучкість робить тіло більш адаптивним, забезпечуючи здатність легше впоратися з різноманітними руховими завданнями та ситуаціями.

Гнучкість виступає ключовим елементом повноцінної фізичної підготовки та грає важливу роль у досягненні успіху в спорті та підтриманні оптимального рівня здоров'я.

Гнучкість класифікують наступним чином:

Гнучкість за формою відмінності розрізняють активну (під час активної гнучкості рухи з найбільшою амплітудою виконуються за рахунок власної активності відповідних м'язів) та пасивну (під пасивною гнучкістю розуміють здібність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусилля партнера, зовнішніх обтягувань, спеціальних пристосувань та т.інше).

За способом прояву гнучкість розділяють на динамічну та статичну.

Динамічна гнучкість завжди проявляється в рухах, а статична – в позах.

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковоступневому, рухливість хребта та інше).

Спеціальна гнучкість – амплітуда рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [4, 7, 19, 26].

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці [34, 38]. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку. Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість у суглобах збільшується, потім зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше

різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Для розвитку пасивної гнучкості найбільш сприятливим періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [31, 42, 43].

Сила - це здатність людини подолати зовнішній опір або протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям та напрузі. Силові здібності - це комплекс відмінних проявів людини у певній руховій діяльності, що ґрунтується на понятті «сила» [27, 30, 34, 59, 68].

Мети розвитку силових здібностей включають наступне:

По-перше, важливо досягнути загально гармонійного розвитку всіх м'язових груп у системі опорно-рухового апарату людини. Це можливо завдяки використанню відібраних силових вправ, які мають відповідний об'єм та зміст. Вони повинні сприяти пропорційному розвитку різних м'язових груп і впливати на форму тіла та поставу. Позитивний внутрішній ефект від використання силових вправ полягає у підтримці високого рівня життєво важливих функцій організму та підтримці рухової активності. Скелетні м'язи виступають не тільки як органи руху, але також як своєрідні "периферичні серця," активно сприяючи кровообігу, особливо венозному.

По-друге, необхідно розвивати силові здібності в різних напрямках і в єдності з вивченням важливих рухових дій, навичок та умінь. Ця задача передбачає розвиток силових здібностей у всіх основних видів спорту.

По-третє, потрібно створити умови і можливості для подальшого вдосконалення силових здібностей під час занять конкретним видом спорту або в рамках професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розвиток силових здібностей у хлопчиків і юнаків найбільш активний у віковому діапазоні від 13-14 до 17-18 років, тоді як у дівчаток цей процес відбувається від 11-12 до 15-16 років [11, 60-63].

Розвиток силових здібностей може бути вплинутий різними факторами, включаючи:

1. М'язова структура: Властивості м'язів, такі як типи м'язових волокон (білі та червоні), активність ферментів м'язових скорочень, розмір та маса м'язів, можуть впливати на силові здібності.

2. Система енергозабезпечення: Механізми анаеробного енергозабезпечення грають важливу роль у силовій роботі м'язів, і їх потужність може впливати на силові здібності.

3. Центральна-нервова система: Керування м'язами та координація їхніх скорочень та розслаблень залежать від центрально-нервового стану. Ефекторні імпульси, що посилюються до м'язів, грають роль у розвитку силових здібностей.

4. Особисто-психічні фактори: Мотивація, воля, емоційний стан і готовність до проявлення м'язових зусиль можуть впливати на успішність в розвитку силових здібностей.

5. Біомеханічні фактори: Розташування тіла та його частин у просторі, міцність опорно-рухового апарату, а також інші біомеханічні параметри можуть визначати ефективність виконання силових вправ.

6. Біохімічні фактори: Гормональні зміни можуть впливати на м'язовий ріст та розвиток.

7. Фізіологічні чинники: Особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також інші фізіологічні параметри, можуть впливати на силові здібності.

8. Умови зовнішнього середовища: Фізичне оточення та умови, в яких відбувається фізична активність, також можуть впливати на результати тренувань.

9. Генетичні фактори: Спадковість може грати важливу роль у силових здібностях, і генетичний фактор може визначати певні аспекти фізичного розвитку [6, 25, 38, 39, 64].

Засобами виховання сили є фізичні вправи з підсиленням обтяжуванням (опором), які спрямовано стимулюють збільшення ступеню напруги м'язів. Вони умовно діляться на основні та додаткові.

Силові тренування можуть використовувати різні засоби та обтяжувачі для розвитку м'язової сили [12, 23, 57, 58]. Основні засоби включають:

1. Ваги зовнішніх предметів: Це можуть бути різні предмети, які додають опір руху. До них входять штанга з комплектом дисків різної ваги, гантелі, гири, понабивані м'ячі, а також вага партнера та інші обтяжувачі.

2. Вправи з використанням власного тіла:

- Вправи без обтяжень: В цьому випадку м'язова напруга створюється власною вагою тіла. Це можуть бути вправи, такі як підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рівноваги в упорі та висі.

- Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанга з комплектом дисків різної ваги; гантелі, які можна розібрати і зробити різної ваги; гири; понабивані м'ячі; вага партнера та інше.

- Вправи з використанням додаткових обтяжень: Тут власна вага обтяжується зовнішніми предметами, наприклад, спеціальними поясами або манжетами.

- Вправи з використанням додаткового опору: У цьому випадку власна вага зменшується або ускладнюється за рахунок використання додаткового опору, наприклад, гумових петель або строп.

- Ударні вправи: У таких вправах власна вага може збільшуватися завдяки інерції вільно падаючого тіла. Наприклад, це можуть бути стрибки з підвищенням на визначену висоту, з миттєвим вискакуванням уверх. Вправи з використанням тренажерів загального типу (наприклад: силова лавка, силова станція, комплекс «Універсал» та інше) [3, 12, 13, 23].

3. Ривково-гальмівні вправи: Ця категорія вправ вражає своєю особливістю, яка полягає в швидкій зміні рівня напруги м'язів під час виконання локальних та регіональних вправ з або без додаткового обтяжування. Вони вимагають від спортсмена здатності швидко змінювати інтенсивність рухів та використовувати м'язи для стрибків або гальмування під час тренувань.

4. Статичні вправи в ізометричному режимі (ізометричні вправи): Ці вправи вимагають утворення м'язової напруги без зміни довжини м'язів та без руху суглобів. Вони можуть бути двох видів:

- З використанням зовнішніх предметів: Тут м'язова напруга створюється за допомогою зовнішніх обтяжувачів, таких як різні упори, утримання важких предметів, протидія та інші.

- Без використання зовнішніх предметів у само опірності: У цьому випадку м'язи працюють проти власного опору, і напруга утворюється завдяки вольовим зусиллям, без залучення зовнішніх предметів [6, 18, 37-39].

Додаткові засоби.

1. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг та стрибки по піску; біг а стрибки в гору, біг проти вітру і т.п.).

2. Вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі та інше).

3. Вправи з протидією партнера.

За ступенем вибіркового впливу на м'язові групи силові вправи діляться на локальні (з посиленням функціонуванням приблизно 1/3 м'яз рухового апарату), регіональні (з переважним впливом приблизно 2/3 м'язових груп) та тотальні або загального впливу (з одночасним або послідовним активним функціонуванням всіх скелетних м'яз) [2, 34, 41, 42].

Витривалість – це здібність протистояти фізичному втомленню у процесі м'язової діяльності [24, 29, 30, 42].

Мірилом витривалості являється час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад: у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання і т. інше) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. У гральних видах діяльності та єдиноборствах замірюють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складнокоординаційних видах діяльності пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне

катання і т. інше), показником витривалості являється стабільність технічно вірно виконаної дії [24, 31, 34, 37].

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здібність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності під час глобального функціонування м'язової системи. По іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді і т. інше). Основними компонентами загальної витривалості являється можливість аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація.

Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та, в свою чергу, слугує передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [2, 6, 7, 23].

Спеціальна витривалість класифікується:

- 1) за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухова задача (наприклад: скачкова витривалість);
- 2) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухова задача (наприклад: ігрова витривалість);
- 3) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями) необхідними для успішного рішення рухової задачі (наприклад: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т. інше).

Розвиток витривалості відбувається від шкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і вище). Найбільш інтенсивне зростання спостерігається з 14 до 20 років.

Задачі з розвитку витривалості.

Головна задача під час розвитку витривалості у дітей шкільного віку полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної аеробної

витривалості на основі різних видів рухової діяльності, які передбачені для засвоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання.

На основі узагальнення багатьох робіт, присвячених проблемі розвитку витривалості, можна виділити основні засоби, найбільш розвиваючі цю якість у дітей молодшого шкільного віку [7, 13, 23, 26, 32].

Насамперед, це рухливі ігри, що містять рухові дії, що повторюються короткочасно, але інтенсивно, що чергуються з сюжетними паузами («Два морозу», «День і ніч», «У ведмедя у бору» тощо), а також ігри великої інтенсивності («Боротьба за м'яч», «Салки», «Виклик номерів» тощо). Проводити ці ігри на уроках фізичної культури необхідно протягом усього навчального року, повторювати в одному занятті 2-4 рази. При цьому важливо пам'ятати, що розвитку витривалості сприятиме така ігрова діяльність, при якій частота пульсу була б не нижче 130 уд./хв. ЧСС визначається в процесі гри вибірково у трьох-чотирьох учнів з різними рівнями фізичної підготовленості [3-5, 33, 35].

Розвитку витривалості сприяє також виконання вправ традиційним способом (по типу кругового тренування). При цьому, як відомо підбираються кілька цілеспрямованих вправ (6-8), кожне з яких повторюється в зазначеному місці (станції) протягом 30 с., після чого учні відпочивають - не більше 60 с. Клас ділять на групи по числу станцій, кожна з яких по сигналу переходить від однієї станції до іншої.

На перших заняттях допускається чергування бігу з прискореною ходьбою (30-50 м). Частота пульсу при цьому повинна бути в діапазоні від 130 до 140 уд./хв. Поступово, від заняття до заняття, збільшується тривалість та інтенсивність бігу [15, 19, 22, 31, 39].

Підготовка протягом місяця дозволить бігати з більш високою інтенсивністю при частоті пульсу 150-160 уд./хв. Після адаптації до такої швидкості бігу ЧСС не обов'язково заміряти на кожному занятті. Але робити це час від часу необхідно, тому що, якщо бігати з однією і тією ж швидкістю, то подальшого вдосконалення серцево-судинної і дихальної систем не

відбувається. Частота пульсу при цьому знижується. Отже, для того щоб бігти за вищої ЧСС, необхідно збільшити швидкість бігу [2, 6, 23, 24, 26].

Швидкісні здібності. Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так як висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважають вік від 7-11 років. Трохи в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. У цьому віці, фактично, настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямований вплив або заняття різними видами спорту сприяють позитивному впливу на розвиток швидкісних здібностей, ті хто спеціально тренується мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років [24, 26].

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищувати швидкість у локомоторних циклічних актах вельми обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості руху досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, але іншим шляхом – через виховання силових та швидкісно-силових, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки руху та інше, тобто за допомогою вдосконалення тих чинників, від яких суттєво залежить проявлення тих або інших якостей швидкості.

У численних дослідженнях показано, що усі вищезазначені види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного переносу швидкісних

здібностей обмежений (наприклад: можна володіти хорошою реакцією на сигнал, але мати невисоку частоту рухів; здібність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському бізі ще не гарантує високої швидкості на дистанції та навпаки). Прямий позитивний перенос швидкості має місце лише в рухах, які мають подібні суттєві та програмні боки, а також руховий склад. Відмічені специфічні особливості швидкісних здібностей і вимагають використання відповідних тренувальних засобів та методів по кожному різновиду [19, 20, 29-31].

Задачі розвитку швидкісних здібностей.

Перша задача – полягає у необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (бистрота реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, бистрота цілісних дій) у поєднанні з набутими руховими уміннями та навичками, які засвоїли діти за період навчання в освітньому закладі. Для викладача з фізичної культури та спорту важливо не упустити молодший та середній шкільний вік – сенситивні (особливо сприятливі) періоди для ефективного впливу на цю групу здібностей.

Друга задача – максимальний розвиток швидкісних здібностей під час спеціалізації дітей, підлітків, юнаків та дівчат у видах спорту, де швидкість реагування або бистрота дії відіграє суттєву роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства, санний спорт та інше).

Третя задача – вдосконалення швидкісних здібностей, від яких залежить успіх у певних видах трудової діяльності (промисловості, енергосистемах, системах зв'язку та інше) [31, 32, 44].

Засобами розвитку швидкості являються вправи, які виконують з граничною та біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи).

Їх можна розділити на три основні групи.

1. Вправи, які спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

а) бистрота реакції;

б) швидкість виконання окремих рухів;

- в) поліпшення частоти рухів;
- г) покращення стартової швидкості;
- д) швидкісна витривалість;
- е) швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад: біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад: спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т. інше).

3. Вправи поєднаного впливу:

- а) на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні та силові; швидкісні та координаційні; швидкісні та на витривалість);
- б) на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (в бізі, плаванні, спортивних іграх та інше) [12, 13, 32].

У легкій атлетиці застосовуються три основні методи розвитку швидкісних здібностей: методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Існує два методи строго регламентованої вправи. До них відносяться методи повторного виконання вправ або дій з максимальною швидкістю руху, а також методи повторного (варіативного) вправи із зміною швидкості виконання вправ за певною програмою і в спеціально для цього створених умовах.

Метод варіативної вправи може виглядати наступним чином: виконується певна вправа, протягом декількох секунд інтенсивність його зростає, досягаючи максимуму, потім швидкість руху утримується на максимумі, після чого інтенсивність знижується. Далі, вправа виконується певну кількість разів в залежності від його специфіки, складності і спрямованості тренування.

Змагальний метод використовують у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняні змагання) а фінальні змагання. Ефективність даного методу дуже висока, оскільки спортсменам

різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних, з емоційним підйомом, проявляючи максимальні вольові зусилля.

Гральний метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. При цьому вправи виконуються дуже емоційно, без зайвої напруги. Крім того, даний метод забезпечує широку варіативність дій, яка перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру» [40-42].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Існують додаткові методи розвитку швидкісних здібностей:

- метод неграничних зусиль передбачає використання неграничних обтяжувальних з максимальним числом повторень (до відмови). В залежності від величини обтяження, не досягаючи максимальної величини, та спрямованості у розвитку силових здібностей використовують строго нормовану кількість повторень від 5-6 до 100 [18, 26, 44, 66].

У фізіологічному плані суть цього методу розвитку силових здібностей полягає в тому, що ступінь м'язового напруження по мірі стомлення наближається до максимального (до кінця такої діяльності збільшується інтенсивність, частота або сума нервово-ефекторних імпульсів, в роботу утягується усе більше число рухових одиниць, наростає синхронізація їхньої напруги). Серійні повторення такої роботи з неграничними обтяженнями сприяє сильній активізації обмінно-трофічних процесів у м'язових а інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму;

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близько граничною інтенсивністю. Кількість повторень в одному занятті 3-6 повторень в 2-х серіях. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості закінчується, тому що при цьому починається вже розвиток витривалості, а не швидкості;

- метод динамічних зусиль. Суть методу складається у створенні максимальної силової напруги за допомогою напруги з неграничним обтяженням, але максимальною швидкістю. При цьому вправи виконуються з повною амплітудою. Використовують даний метод під час розвитку швидкої сили, тобто, здібності до проявлення великої сили в умовах швидких рухів;

- метод прискорень характеризується виконанням вправи з наростаючою швидкістю, яка доходить до максимально можливої;

- змінний метод характеризується чергуванням нарощування швидкості, підтримки її і уповільнення при виконанні вправи;

- зрівняльний метод застосовуються при виконанні вправи одночасно кількома учасниками, кожен з яких має перевагу перед іншими відповідно своїм силам.

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що їх з граничною або біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи [22, 24, 31, 32].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Отже, враховуючи вище наведене відмічаємо, що рівень розвитку фізичних якостей дуже важливий для дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з обраної теми.
2. Удосконалити методику навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Дослідити ефективність удосконаленої методики спрямованої на покращення різновидів фізичної підготовленості футболістів 7-9 років

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування показників рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 7-9 років.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Аналітичний огляд літератури.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, дозволив виявити актуальність проблеми, визначити завдання і методи дослідження, розробити організацію дослідження.

Було проаналізовано 68 джерел науково-методичної літератури. Це дало змогу оцінити стан питання з особливостей розвитку фізичних якостей

дітей 7-9 років, удосконалити та обґрунтувати методику спрямовану на оптимізацію навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.

Педагогічне спостереження. Вивчався вплив різноспрямованих тренувань юних футболістів та їх ефективність у процесі розвитку фізичних здібностей спортсменів. Проаналізована будова тренувальних процесів різних футбольних шкіл.

Педагогічне тестування здійснювалося з використанням нормативних тестів відповідних спортивних секцій з футболу. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням рекомендацій фахової літератури [28, 49, 57]. На підставі проведеного педагогічного тестування визначали рівень розвитку рухових якостей. У дослідженні були використано тести загальної та спеціальної фізичної підготовки. Результати за всіма нашими тестами були переведені в 5-ти бальну шкалу. Це пов'язано з тим, що у молодшому шкільному віці дітям буде краще орієнтуватись у динаміки своїх досягнень.

У дослідженні були використано такі тести:

1. Біг 30 м(с) – тестування швидкісних здібностей.

Опис проведення тестування. У забігу брали участь два спортсмена. По команді «На старт» вони підходили до стартової лінії, приймали положення високого старту. По команді «Марш» вони якнайшвидше пробігали дистанцію, не знижуючи швидкості перед фінішем.

Результатом тестування був час пробігу дистанції, який фіксувався секундоміром, з точністю до десятої секунди. Допускалася лише одна спроба. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл балів виконання тесту «Біг 30 м(с)»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	5,1-5,4	5,6-5,9	6,2-6,5	6,7-7,1	7,2-7,5

2. Стрибок у довжину з місця (см) – тестування швидкісно-силових здібностей.

Опис проведення тестування. Стрибки проводилися на неслизькій, рівній поверхні з позначеною лінією відштовхування. Спортсмен ставав носками перед лінією відштовхування, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючи ногами, стрибав, якнайдалі.

Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах, виміряна рулеткою у кращій із двох спроб, потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл балів виконання тесту «Стрибок у довжину з місця (см)»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	156-167	142-152	129-138	116-125	103-111

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів рук.

Опис проведення тестування. Спортсмен приймав положення тулуба для проведення тесту, ноги зпираючи на підлогу. Після команди «Розпочинай!» спортсмен згинав руки у ліктьовому суглобі і торкався грудьми тенісного м'яча, потім повертався у вихідне положення. Результат переводиться в бальну систему (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл балів виконання тесту

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	20-23	16-18	12-14	7-10	2-5

4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) – тестування гнучкості.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Два партнера (праворуч і ліворуч) тримають ноги, щоб уникнути їх згинання в колінах під час виконання тесту. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється уперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі, фіксуючи кращий результат.

Результат визначається позначкою (з точністю до 1 см) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук, а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл балів виконання тесту
«Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	10-11	8-9	6-7	3-4	1-2

5. Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів черевного пресу

Опис проведення тестування. Тестований сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., марш!» школяр лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і вертається у вихідне

положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 1 хв слід зробити максимальну кількість повторень.

Результатом тестування буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 1 хв., а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл балів виконання тесту
«Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	33-36	28-31	23-26	18-19	14-16

6. Присід за 20 секунд (кількість разів) – тестування швидкісної сили.

Опис проведення тестування. Для цього тесту потрібно було мати секундомір. Учасник із вихідного положення руки на поясі за командою «Марш!» якомога швидше виконував присідання (глибокі) на двох ногах.

Результатом тестування буде кількість присідань за 20 секунд, а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл балів виконання тесту
«Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	28-29	26-27	24-25	22-23	20-21

7. Човниковий біг 3х10 м (с) – розвиток спритності, фінішного ривка (тестування координаційних здібностей).

Опис проведення тестування. Обладнання. Доріжка довжиною 10 м, обмежена двома паралельними лініями; за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії; 2 набивних м'ячі, кожний масою 2 кг;

секундомір. За командою «На старт!» спортсмен ставав в положення високого старту за стартовою лінією з будьякого боку від набивного м'яча. За командою «Марш!» пробігав перших 10 м, оббігав зі зручного боку набивного м'яча, що знаходився у півколі. Повертався назад, знову оббігав набивний м'яч, що знаходився у другому півколі. Пробігав в третє 10 м і фінішував.

Результатом тестування буде час подолання човникової дистанції, визначений з точністю 0,1 с, а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл балів виконання тесту «Човниковий біг 3x10»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	11,4-11,7	12,0-12,3	12,7-13,1	13,4-13,7	14,2-14,4

Для контролю рівня технічної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів-початківців нами були обрані такі тести:

1. Жонглювання м'ячем (кількість разів)

Опис проведення тестування. Спортсмену потрібно якомога більше зробити дотиків ногами м'яча у повітрі. Учаснику надавалося три спроби.

Результатом тестування буде кількість дотиків ногами м'яча, а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл балів виконання тесту «Жонглювання м'ячем»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	8	7	6	5	4

2. Передачі м'яча в заданий коридор (кількість разів).

Опис проведення тестування. Учасникам тестування було задано коридор шириною 2 м і довжиною 10 м. На відстані 5 м від коридору з двох боків були проведені лінії за якими розташовувалися учасники, у одного із яких знаходився м'яч. Вони послідовно виконували передачі, намагаючись передати м'яч через весь визначений коридор. Учасникам надавалося три спроби.

Результатом тестування буде кількість попадань у заданий коридор, а потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл балів виконання тесту «Передачі м'яча в заданий коридор»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	3	2,5	2	1,5	1

3. Передачі м'яча між стійками в парах (с).

Опис проведення тестування. Для цього тесту необхідно було мати стійки, м'яч і рулетку. Стійки розташовувалися по прямій, 2 м одна від одної на відстані 20 м. За першою стійкою розташовувалися два учасники у одного із яких знаходився м'яч. За сигналом тренера учасники передавали м'яч один одному між стійками. Учасникам надавалося дві спроби.

Результатом тестування буде мінімальний час виконання вправи, фіксувався час з точністю до 0,1 с. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл балів виконання тесту «Передачі м'яча між стійками в парах»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0

4. Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м (с).

Опис проведення тестування. Щоб провести це тестування необхідно було мати виміряну відстань в 30 м і мати два прапорці на старті і на фініші. За сигналом тренера учасник якомога швидше намагався подолати дистанцію (з кількістю дотиків - не менше 10).

Результатом тестування буде мінімальний час виконання вправи, фіксувався час з точністю до 0,1 с. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Розподіл балів виконання тесту
«Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0

5. Обвід стійок відстань 15 м (с).

Опис проведення тестування. Стійки розташовувалися 2 м одна від одної на відстані 15 м. Учасник тестування знаходився біля першої стійки, за сигналом тренера він як найшвидше намагався подолати вказану відстань. Учасникам надавалося три спроби.

Результатом тестування буде мінімальний час виконання вправи, фіксувався час з точністю до 0,1 с. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл балів виконання тесту «Обвід стійок відстань 15 м»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0

6. Ведення м'яча із ударом по воротах (с).

Опис проведення тестування. Учасник тестування розташовувався на відстані 20 м від воріт, перед ним знаходилися стійки на відстані 10 м (2 м одна від одної). За сигналом тренера учасник якомога швидше намагався обвести стійки і виконати удар по воротах з 10 м відстані. Учасникам надавалося три спроби, точність фіксації результату до 0,1 с.

Результатом тестування буде мінімальний час виконання вправи, фіксувався час з точністю до 0,1 с. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Розподіл балів виконання тесту «Ведення м'яча із ударом по воротах»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0

7. Удари по м'ячу на дальність (м).

Опис проведення тестування. Учасник тестування намагався якомога сильніше і далі ударити м'яч.

Результатом тестування буде кількість метрів які м'яч подолав у повітрі. А потім результат переводиться в бальну систему (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Розподіл балів виконання тесту «Удари по м'ячу на дальність»

Стать	Норматив, бали				
	5	4	3	2	1
хлопці	23	21	19	17	15

Запропоновані вправи виконувались у одній, двох і трьох спробах, що відповідає загальним вимогам тестування. Це дозволило спортсменам максимально реалізувати свої фізичні і технічні можливості під час тестування.

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані були розділені на контрольні та експериментальні групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності експериментальних і контрольних груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня фізичної підготовленості.

Другий етап експерименту полягав у впровадженні експериментальної методики у навчально-тренувальний процес футболістів 7-9 років на етапі початкової підготовки.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни фізичної підготовленості юних спортсменів 7-9 років.

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалась статистичними методами на персональному комп'ютері. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма SPSS Statistica. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

2.3. Організація дослідження

Експериментальна методика впроваджувалась з листопада 2022 року до травня 2023 на базі Закладу Загальної Середньої Освіти №6 м.Запоріжжя. В експерименті взяло участь 36 спортсменів 7-9 років (18 – контрольна група, 18 – експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів.

Перший етап (вересень 2022) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки враховуючи багаторічний процес підготовки спортсменів, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу (вересень 2022 – червень 2023) експерименту показники рівня різновидів фізичної підготовленості футболістів 7-9 років з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників розвитку рівня різновидів фізичної підготовленості. Результати контрольної та експериментальної груп на початку і на прикінці експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

Третій етап (липень – листопад 2023) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування юних футболістів експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

Вимірювання у контрольних тестах проводилося в однакових педагогічних умовах.

У спортсменів контрольної групи тренування проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій.

У спортсменів експериментальної групи тренування проводилися з використанням розробленої методики, але кількість годин і тривалість тренування була також, як і у контрольній групі.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Удосконалена методика навчально-тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки

Основна спрямованість тренувальних занять – різнобічна фізична підготовка оволодіння основами техніки обраного виду спорту, вибір спортивної спеціалізації і виконання контрольних нормативів, необхідні цього етапу підготовки [18, 22, 40].

Основні завдання: оздоровлення, поліпшення фізичного розвитку, виявлення задатків й уміння дітей, прищеплювання стійкого інтересу занять спортом, придбання різнобічної підготовленості з урахуванням заняттями різними видами спорту, виховання рис спортивного характеру.

Проведення тренувальних занять є обов'язковою умовою чіткої організації навчально-тренувального процесу будь-якої команди.

Річний план тренувань за удосконаленою методикою для футбольної команди молодших гравців (вік від 6 до 10 років) був ретельно розроблений, враховуючи принципи розвитку та основні аспекти футбольної підготовки на етапі початкової підготовки [18, 32, 34, 40].

Наша методика будувалася на основі головних положень чинної програми для ДЮСШ з футболу. Основні завдання є такими: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей та підлітків; оволодіння вихованцями спортивною технікою та тактикою футболу; виховання високоморальних і волевих якостей; розвиток спеціальних фізичних якостей особистості; придбання практичних навичок та теоретичних знань в області футболу, а також дотримання загальної та особистої гігієни та здійснення

самоконтролю; формування потреби ведення здорового способу життя; проведення профорієнтації.

В основу занять за етапами підготовки спортсменів з футболу покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей становлення спортивної майстерності. Перехід спортсменів в наступні групи навчання і збільшення тренувальних і змагальних навантажень обумовлюються стажем занять, рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості, станом здоров'я, рівнем спортивних результатів.

Для кожного етапу спортивної підготовки з футболу передбачені певні норми тренувального навантаження. Залежно від індивідуальних якостей спортсменів вони можуть коригуватися, але тільки в сторону зменшення (таблиця 3.1).

Тижневий режим тренувальної роботи є максимальним і встановлений в залежності від періоду і завдань підготовки.

Таблиця 3.1.

Нормативи максимального обсягу тренувального навантаження
контрольної та експериментальної груп

Етапний норматив	Етап початкової підготовки
	До року
Кількість годин на тиждень	6
Кількість тренувань на тиждень	3-4
Загальна кількість годин на рік	312
Загальна кількість тренувань на рік	156

Система різноманітної спортивної підготовки є найважливішою частиною підготовки спортсменів. Параметри та співвідношення цієї роботи відображені в таблиці 3.2 і є обов'язковими в системі планування і контролю спортивної підготовки.

Таблиця 3.2.

Співвідношення обсягів тренувального процесу за видами спортивної підготовки на етапі початкової підготовки юних футболістів

Розділи підготовки	Етап початкової підготовки	
	Контрольна група	Експериментальна група
Загальна фізична підготовка (%)	57-62	52-57
Спеціальна фізична підготовка (%)	18-22	23-27
Тактична, теоретична, психологічна підготовка (%)	-	1-2
Участь в змаганнях, тренерська та суддівська практика (%)	0,5-1	0,5-1

Для оптимізації процесу планування на етапі початкової підготовки футболістів у своїй роботі ми орієнтувалися на чотири принципи роботи:

1. Принцип спрямованості до розвитку рухової активності, який спонукає дитину до фізичних вправ, основні навичок гігієни та здорового способу життя, що є ефективними засобами профілактики захворювань, зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку особистості;

2. Принцип врахування біологічної програми розвитку фізичних якостей покладає акцент на формуванні фізичної культури особистості, спрямованої на створення психофізіологічних передумов для повноцінної життєдіяльності. З цього випливає, що при розробці і реалізації програм фізичного виховання важливим є акцент на становленні та удосконаленні ключових рухових умінь і навичок, а також на розвитку основних фізичних якостей, які є життєво важливими.;

3. Принцип відповідності норм фізичних навантажень рівнем біологічної зрілості. Даний принцип ґрунтується на раціональному збалансованому навантаженні на тіло дитини, враховуючи її фізичні та

біологічні нормативи, які матимуть ефективний результат при проведенні тренування;

4. Принцип поглибленої спеціалізації в період закінчення інтенсивного розвитку визначаючих фізичних якостей, який спирається на вдосконалення рухових якостей, які здійснюються шляхом багаторазового виконання фізичних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їхнього чергування, інтервалів відпочинку між діями і від ступеня інтенсивності й тривалості виконуваної роботи набуває рівня спеціалізації.

Враховуючи вище наведені особливості ми розробили методику де протягом року (умовно кажучи п'ять етапів) акцент розподіляється на різні аспекти підготовки:

Вересень (Підготовчий період)

Фізична підготовка: розігрів і заняття з загальної фізичної підготовки, техніка бігу та агільність, вправи для покращення координації рухів.

Технічна підготовка: основи контролю м'яча та дотику до нього, навчання базовим пасам та прийманням м'яча, розвиток навичок дриблінгу та стрибків.

Жовтень-листопад (Перший етап сезону)

Фізична підготовка: підвищення аеробної витривалості, техніка бігу та швидкості, вправи для зміцнення м'язів.

Технічна підготовка: вдосконалення контролю м'яча та робота над пасами, вивчення базових прийомів стрибків та дриблінгу, техніка ударів м'ячем.

Тактична підготовка: встановлення базових тактичних засад, таких як розташування на полі та важливі зони гри

Перший етап сезону розпочинається із введенням футбольних тактичних аспектів та змагальних ігор. Тренування проводяться регулярно, з акцентом на фізичну підготовку та техніку. Змагальні ігри можуть включати товариські матчі та участь у локальних турнірах.

Грудень-лютий (Зимовий період)

Фізична підготовка: робота над силовими показниками та фізичною витривалістю, вправи для покращення реакції та підвищення швидкості.

Технічна підготовка: покращення контролю м'яча та техніки пасів і стрибків, навчання новим футбольним рухам.

Зимовий період відзначається підвищенням фізичної витривалості та розвитком силових показників. Технічні тренування тривають, але можуть бути менш інтенсивними в порівнянні з іншими порами року. Важливо використовувати внутрішні приміщення для тренувань в холодний період.

Березень-травень (Другий етап сезону):

Фізична підготовка: підвищення аеробної витривалості та збільшення інтенсивності тренувань, робота над м'язовою силою та витривалістю.

Технічна підготовка: вдосконалення всіх аспектів техніки, включаючи контроль м'яча, паси, приймання та удари.

Тактична підготовка: розвиток ігрової інтелігенції та сприйняття гри, тренування тактичних засад командної гри.

Другий етап сезону включає в себе підготовку до літнього періоду та підвищення ігрової форми гравців. Тактичні аспекти гри зміцнюються, і проводяться більше змагальних ігор. Тренування відбуваються регулярно, включаючи підготовку до турнірів та змагань.

Червень (Завершальний етап сезону)

Фізична підготовка: фізична підготовка до вищого навантаження на весняно-літній період, тестування фізичних показників.

Технічна підготовка: останні налаштування технічних навичок, практика гри в різних футбольних позиціях.

Тактична підготовка: вдосконалення розуміння стратегії та тактики гри в різних ситуаціях на полі.

Розглянемо більш детально всі різновиди підготовки юних-футболістів у нашій методиці.

I. Фізична підготовка: включала різні аспекти фізичної підготовки, загальнорозвивальні вправи, аеробну та анаеробну тренувальність, а також роботу над силовими показниками. Ось важливі аспекти:

1. Загальнорозвивальні вправи (всі сезони): розминка, стрейчінг, розвиток загальної координації та балансу.

2. Аеробна тренувальність (літо, весна): включала біг на короткі та середні дистанції, біг зі зміною напрямку та аеробні вправи для розвитку витривалості гравців. Інколи проводили темпові бігові тренування для підвищення швидкості та витривалості, але при такому завданні враховували вікові особливості та емоційний стан спортсменів.

3. Анаеробна тренувальність (осінь, весна): включали короткі інтервальні забіги та інші вправи з високою інтенсивністю для підвищення анаеробної витривалості. Також використовували тренування зі змінним навантаженням, щоб підвищити стійкість гравців в ігрових ситуаціях.

4. Силова підготовка (зима, літо): включали в методику вправи для розвитку м'язової сили та витривалості, зокрема присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ваг, робота з власною масою тіла та використання простого обладнання, такого як гантелі чи гири.

Важливий аспект це - індивідуальний підхід для кожного гравця. Необхідно адаптувати максимально всі вправи для того щоб кожен гравець максимально розкрив свій потенціал для забезпечення гравців фізичною готовністю та витривалістю на полі.

II. Технічна підготовка спрямована була на розвиток навички керування м'ячем, передачі, прийому, дриблінгу та інші футбольні навички.

Розвиток футбольних навичок, таких як керування м'ячем, передачі, прийом, дриблінг та інші, є центральною частиною тренування для футбольної команди молодших гравців. Ось важливі аспекти удосконаленої методики:

1. Керування м'ячем для поліпшення навичок контролю м'яча з різних частин тіла: груди, стопи, голови. Необхідно навчати гравців робити точні і контрольовані прийоми м'яча при руху та у стоячому положенні.

2. Передачі: базі видів передач, таких як короткі та довгі паси, горизонтальні та вертикальні передачі; передачі в парі та групах, щоб розвивати навички співпраці.

3. Прийом м'яча: вправи для вдосконалення навичок прийому м'яча на різних висотах та з різних напрямків; вправи ефективно використовувати різні частини ноги для прийому м'яча.

4. Дриблінг через конуси та інші перешкоди, зміни напрямку та швидкості під час дриблінгу.

5. Техніка ударів: навчання техніці ударів, включаючи вдосконалення ударів ногами та головою, проводьте тренування для вивчення техніки виконання стандартних ударів, таких як штрафні та кутові.

6. Гра в команду: проводили тренування та змагання, які включають гру в команду для того щоб працювати разом, передачі та взаємодії на полі.

7. Індивідуальні вправи вдома або під час вільного часу.

На даному етапі дуже важливо давати оцінку та відстеження прогресу для індивідуальної корекції кожного спортсмена

III. Тактична підготовка є важливою складовою розвитку та підготовки для майбутніх змагань. Ось як використовували тактичні аспекти гри:

1. Формації. Вивчення основних формацій гри, таких як 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 тощо. Пояснюємо гравцям ролі та відповідальності в кожній формації. Також використовували варіації формацій в залежності від ситуації, наприклад, переходити в атакуючу або оборонну формацію.

2. План гри.

Розуміння гри: навчали гравців читати гру та розуміти, коли потрібно здійснити атаку або відстоювати.

Будівля атаки: вчили, як будувати атаки з задачею створення шансів для забиття голів. Пояснювали поняття вільних просторів та передач у глибину поля.

Оборона: розглядали тактику оборони, включаючи зонування, відступи, блокування та винос м'яча. Навчали гравців, як зберігати формацію під час оборони.

3. Змагальні ігри та симуляції.

Спільні тренування організовували симуляції матчів та змагальні ігри, де гравці мали змогу відтворювати та вдосконалювати свої тактичні навички.

Проведення матчів та симуляцій гри є важливою частиною тренувального процесу для вдосконалення тактичних рішень гравців. Це надає можливість гравцям застосовувати та вдосконалювати свої тактичні знання у реальних геймах та розвивати розуміння гри. Ось напрямки які ми використовували у своїй методиці:

- проводили симуляції гри під час тренувань, де команда поділяється на дві групи, щоб відтворити ситуації матчу.
- сконцентруйвались на практиці тактичних аспектів, таких як атака, оборона, план гри та взаємодія на полі.
- організовували внутрішні матчі між різними групами гравців на тренувальних сесіях, використовували ці матчі для вдосконалення тактичних навичок та випробування різних формацій.
- проводили змагальні вправи та відкриті тренувальні матчі для створення атмосфери змагань і вдосконалення взаємодії команди.
- навчали гравців реагувати на спеціальні ситуації, такі як штрафні, кутові та інші стандартні ситуації.
- після симуляцій матчу проводили аналіз гри з гравцями, обговорюючи їхні тактичні рішення, помилки та можливість поліпшення.
- надавали гравцям тактичні інструкції під час симуляцій гри, допомагаючи їм розуміти, як правильно реагувати на різні ситуації.

- дозволяли гравцям робити спроби грати на різних позиціях та відчувати, як різні ролі впливають на гру.
- випробовували різні формації команди під час симуляцій гри, дозволяючи гравцям зрозуміти, як вони можуть адаптувати свою гру під різні тактичні схеми.

Симуляція гри та матчі на тренуваннях створюють можливість для практичного вдосконалення тактичних навичок та розвивають футбольний інтелект гравців. Це також робить тренування більш цікавим та захоплюючим для команди, оскільки вони мають можливість застосовувати свої знання на практиці.

Важливий аспект - аналіз матчів. Він проходив обов'язково після змагальних ігор. Проводили аналіз гри, спільно з гравцями обговорюючи, що вдалося, а що можна покращити з тактичної точки зору.

4. Комунікація.

Особливу увагу приділяли ролі капітана. Визначали капітана команди та навчали його комунікувати з товаришами на полі та передавати інструкції від тренера. Також звертали увагу на командну роботу та вміння слухати партнера по команді. Розробляли негласні сигнали для омана противників.

5. Тренування на фіксацію навичок.

Постійна практика тактичних аспектів гри, включаючи формації, план гри, атаку та оборону. Створювали завдання та вправи, які дозволяють гравцям застосовувати та удосконалювати тактичні знання в реальних ситуаціях.

Навчання тактичним аспектам гри вимагає часу та терпіння, але воно допоможе гравцям краще розуміти футбольну стратегію та бути більш ефективними на полі. Важливо також розвивати розуміння гри та футбольний інтелект у молодших гравців, оскільки це буде корисно на довгострокову перспективу.

IV. Психологічна підготовка.

Розвиток ментальної міцності, самоконтролю та мотивації є важливими аспектами тренування футбольних гравців будь-якого віку. Молоді гравці також можуть вигідно використовувати ці навички. Важливі аспекти психологічної підготовки які ми використовували у нашій удосконаленій методики:

1. Ментальна міцність:

А. Позитивне мислення. Навчали гравців розвивати позитивне мислення та підходити до навчання та змагань з вірою у власні можливості.

В. Концентрація. Вправи з підвищення концентрації, такі як медитація або глибоке дихання, можуть допомогали гравцям зосередитися на грі.

С. Стресостійкість. Використовували симуляції ситуацій тиску та важкості, щоб навчити гравців контролювати стрес та діяти ефективно в умовах, коли грається важливий матч.

2. Самоконтроль:

А. Саморегулювання емоцій. Вчили гравців розпізнавати свої емоції та керувати ними на полі. Наприклад, навчали їх контролювати гнів або роздратування, які можуть вплинути на їхню гру.

В. Планування і прийняття рішень Вправи на розвиток навичок планування та прийняття рішень допомагають гравцям вибирати оптимальні варіанти в грі.

3. Мотивація:

А. Цільове налаштування: Допомогали гравцям встановлювати конкретні цілі, які вони хочуть досягти на полі, і надихайте їх працювати на їх досягнення.

В. Похвала та підтримка. Визнавали та заохочували досягнення гравців, навіть невеликі. Позитивна підтримка від тренера та команди допомагає підтримувати мотивацію.

С. Розвивали страсть та любов до гри.

4. Спілкування та психологічна підтримка – створили відкрите середовище для гравців, де вони мали змогу ділитися своїми думками,

страхами та проблемами. Також періодично залучали психолога для надання гравцям додаткової психологічної підтримки.

5. Гра в різних умовах:

А. Тренування в екстремальних умовах. Проводьте тренування в різних погодних умовах та на різних типах покриття, щоб підвищити витривалість та мотивацію гравців.

В. Гра в різних ролях. Навчали гравців бачити гру з різних точок зору, наприклад, включаючи їхню власну

У нашій удосконаленій методиці велику увагу ми приділяли оцінці прогресу гравців та їх досягнень. Тому що ці дії є ключовою частиною тренувального процесу і допомагало визначити, наскільки ефективні наші тренування та як можна покращити навички гравців. Основні кроки, які допомагали нам в цьому процесі:

А. Встановіть чіткий критерій оцінки. Перед початком сезону або тренувального періоду визначили метрики та критерії, за якими буде оцінюватися прогрес гравців. Включало: технічні навички, рівень фізичної підготовленості, розуміння тактики.

В. Регулярність оцінки. Проводили регулярні сесії оцінки для відстеження прогресу гравців.

С. Використовували рекорди та відеоаналіз. Записували результати оцінок та аналізуйте відео гри гравців. Це допомогло визначити конкретні області для покращення.

Д. Обговорення з гравцями. Проводили індивідуальні консультації з кожним гравцем, де обговорювали особистий прогрес, визначали цілі та обговорити способи покращення.

Е. Зворотний зв'язок від гравців. Сприяли відкритій комунікації і запитували гравців про їх думку щодо процесу тренування та прогресу.

Ф. Плани покращення. На основі оцінок та аналізу створювали індивідуальні плани покращення для кожного гравця.

Г. Моніторинг змін. Слідкували за тим, як гравці реагують на тренувальні методи та зміни в планах.

Н. Похвала та мотивація. Нагороджували гравців за їхній прогрес і досягнення.

І. Загальний огляд команди. Порівнювали прогрес гравців не лише індивідуально, але і в контексті команди. Якщо всі покращуються, це може позитивно вплинути на результати команди.

Але у процесі тренування, особливо на етапі початкової підготовки, важливо забезпечення регулярного медичного огляду гравців.

Регулярний медичний огляд гравців є важливою складовою забезпечення фізичного здоров'я та безпеки під час тренувань і змагань. Важливі складові:

1. Обов'язковий медичний огляд при вступі. Перед тим як гравці приєднуються до команди, всі повинні пройти медичний огляд. Це допоможе виявити потенційні проблеми зі здоров'ям та підготувати індивідуальний план для гравців з медичними проблемами.

2. Регулярні медичні перевірки. Медичні огляди протягом сезону, наприклад, перед початком основного етапу сезону та після його завершення. Важливо вивчати показники, такі як серцевий ритм, тиск, фізичний стан та збільшення ризику травм.

3. Діагностика травм. При настанні травм під час тренувань чи змагань, негайно консультуваліст з медичним спеціалістом та робили необхідні діагностику та лікування. Після травми гравці повинні пройти перевірку перед поверненням на поле.

4. Забезпечення медичного персоналу.

5. Дотримання медичних рекомендацій. Гравці, які отримали медичні рекомендації щодо обмежень у навантаженнях, повинні їх дотримуватися. Тренерам та батькам слід бути відомими ці обмеження.

6. Освіта щодо травм. Вчили гравців про правила безпеки та запобігання травмам, а також як розпізнавати ознаки потенційно небезпечних ситуацій.

7. Психологічна підтримка. Забезпечте гравців психологічною підтримкою під час реабілітації після травм, оскільки ментальний стан також важливий для швидкого і повного відновлення.

Загальною метою медичного обслуговування команди є збереження фізичного здоров'я та безпеки гравців. Регулярний медичний огляд та співпраця з медичними фахівцями допоможуть визначити та управляти можливими ризиками та травмами.

Охопивши всі аспекти при побутові та реалізації нашої удосконаленої методики стверджуємо, що вона має право на існування і буде сприяти максимальному розкриттю потенціалу юних спортсменів.

3.2. Результати дослідження

У нашому дослідженні ми отримані результати переводили в бали. Але для дослідження однорідності групи ми використовували коефіцієнт варіації.

За показниками тестів: «Біг 30 м» (КГ: V – 8,91%; ЕГ: V – 7,03%), «Стрибок у довжину з місця» (КГ: V – 6,39%; ЕГ: V – 6,26%), «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (КГ: V – 7,34%; ЕГ: V – 7,12%), «Присід за 20 секунд» (КГ: V – 6,02%; ЕГ: V – 6,81%), «Човниковий біг 3x10 м» (КГ: V – 9,45%; ЕГ: V – 8,28%), «Передачі м'яча в заданий коридор» (КГ: V – 7,82%; ЕГ: V – 8,04%), «Обвід стійок відстань 15 м» (КГ: V – 9,12%; ЕГ: V – 9,03%), «Ведення м'яча із ударом по воротах» (КГ: V – 5,71%; ЕГ: V – 5,15%),

Для тестів: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (КГ: V – 13,58%; ЕГ: V – 12,27%), «Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв.» (КГ: V – 13,72%; ЕГ: V – 14,11%), «Жонглювання м'ячем» (КГ: V – 12,08%; ЕГ: V – 11,71%), «Передачі м'яча між стійками в парах» (КГ: V –

14,33%; ЕГ: V – 14,39%), «Удари по м'ячу на дальність» (КГ: V – 10,61%; ЕГ: V – 10,83%), коливання результатів вимірів були середніми.

Аналізуючи бальну таблицю (відсоткове співвідношення для хлопчиків) тестів до експерименту контрольної та експериментальної груп відмічаємо, що за результатами тесту 1) «Біг 30 м(с)» співвідношення за балами склали у контрольній групі: 13% – 1б; 29% – 2б; 51% – 3б; 7% – 4б., а у експериментальній відповідно: 10% – 1б; 25% – 2б; 59% – 3б; 6% – 4б.

У тесті 2) «Стрибок у довжину з місця (см)» виявили наступні данні у контрольній групі: 9% – 1б; 34% – 2б; 46% – 3б; 11% – 4б. А у експериментальній групі: 8% – 1б; 35% – 2б; 48% – 3б; 9% – 4б.

Показники тесту 3) «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» у контрольній групі був наступний розподіл балів: 18% – 1б; 36% – 2б; 40% – 3б; 6% – 4б. У експериментальній відповідно: 16% – 1б; 37% – 2б; 43% – 3б; 4% – 4б.

За результатами тесту 4) «Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)» виявив наступні данні у контрольній групі: 10% – 1б; 34% – 2б; 51% – 3б; 5% – 4б. Експериментальна група виявила наступні данні: 12% – 1б; 31% – 2б; 53% – 3б; 4% – 4б.

Аналізуючи показники тесту 5) «Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв (кількість разів)» відмічаємо, що у контрольній групі показники розподілились наступним чином: 17% – 1б; 31% – 2б; 49% – 3б; 3% – 4б. Експериментальна група відповідно: 18% – 1б; 28% – 2б; 50% – 3б; 4% – 4б.

Результати тестування 6) «Присід за 20 секунд (кількість разів)» дані контрольної групи показали розподіл: 8% – 1б; 30% – 2б; 51% – 3б; 11% – 4б. Експериментальна група розподіл: 10% – 1б; 28% – 2б; 55% – 3б; 7% – 4б.

У тесті 7) «Човниковий біг 4х9 (с)» контрольна група відповідає розподілу: 11% – 1б; 31% – 2б; 54% – 3б; 4% – 4б. А експериментальна група відповідає розподілу: 12% – 1б; 30% – 2б; 55% – 3б; 3% – 4б.

Далі проаналізуємо показники тестів з технічної та спеціальної фізичної підготовленості до експерименту. За результатам тесту 1) «Жонгливання м'ячем (кількість разів)» контрольна група відповідає розподілу: 10% – 1б; 29% – 2б; 56% – 3б; 5% – 4б. А експериментальна група відповідає розподілу: 13% – 1б; 27% – 2б; 57% – 3б; 3% – 4б.

У тесті 2) «Передачі м'яча в заданий коридор (кількість разів)» співвідношення за балами склало у контрольній групі: 11% – 1б; 31% – 2б; 50% – 3б; 8% – 4б, а у експериментальній відповідно: 12% – 1б; 32% – 2б; 47% – 3б; 9% – 4б.

Показники тесту 3) «Передачі м'яча між стійками в парах (с)» виявили наступні данні у контрольній групі: 10% – 1б; 36% – 2б; 44% – 3б; 10% – 4б. А у експериментальній групі: 9% – 1б; 38% – 2б; 42% – 3б; 11% – 4б.

За результатами тесту 4) «Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м (с)» у контрольній групі був наступний розподіл балів: 19% – 1б; 37% – 2б; 40% – 3б; 4% – 4б. У експериментальній відповідно: 18% – 1б; 36% – 2б; 41% – 3б; 5% – 4б.

Аналізуючи показники тесту 5) «Обвід стійок відстань 15 м (с)» не мав великих відмінностей як у контрольній групі: 11% – 1б; 32% – 2б; 49% – 3б; 8% – 4б. А у експериментальній групі розподіл: 9% – 1б; 31% – 2б; 50% – 3б; 10% – 4б.

Дані тесту 6) «Ведення м'яча із ударом по воротах (с)» виявив наступні данні у контрольній групі: 8% – 1б; 29% – 2б; 52% – 3б; 11% – 4б. Експериментальна група виявила наступні данні: 7% – 1б; 30% – 2б; 53% – 3б; 10% – 4б.

Розглядаючи показники тесту 7) «Удари по м'ячу на дальність (м)» відмічаємо, що у контрольній групі показники розподілились наступним чином: 18% – 1б; 35% – 2б; 44% – 3б; 3% – 4б. Експериментальна групи відповідно: 19% – 1б; 34% – 2б; 45% – 3б; 2% – 4б.

Аналізуючи стан вихідного рівня розвитку юних спортсменів можна відмітити, що для всіх використовуваних в дослідженні тестів показники

результатів експериментальної та контрольної груп статистично достовірно не відрізнялися при порівнянні значень.

Аналізуючи бальну таблицю (відсоткове співвідношення для хлопчиків) тестів після експерименту контрольної та експериментальної груп. Відмічаємо, що за результатами тесту 1) «Біг 30 м(с)» співвідношення за балами склали у контрольній групі: 61% – 3б; 28% – 4б; 11% – 5б, а у експериментальній відповідно: 22% – 3б; 54% – 4б; 24% – 5б.

Показники тесту 2) «Стрибок у довжину з місця (см)» виявили наступні дані у контрольній групі: 66% – 3б; 27% – 4б; 7% – 5б. А у експериментальній групі: 23% – 3б; 52% – 4б; 25% – 5б.

За результатами тесту 3) «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» у контрольній групі був наступний розподіл балів: 4% – 2б; 69% – 3б; 22% – 4б; 5% – 5б. У експериментальній відповідно: 3% – 2б; 36% – 3б; 42% – 4б; 19% – 5б.

Тест 4) «Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)» виявив наступні дані у контрольній групі: 49% – 3б; 39% – 4б; 12% – 5б. Експериментальна група виявила наступні дані: 17% – 3б; 57% – 4б; 26% – 5б.

Розглядаючи показники тесту 5) «Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв (кількість разів)» відмічаємо, що у контрольній групі показники розподілились наступним чином: 3% – 2б; 67% – 3б; 24% – 4б; 6% – 5б. Експериментальна група відповідно: 2% – 2б; 33% – 3б; 44% – 4б; 21% – 5б.

Аналізуючи показники тесту 6) «Присід за 20 секунд (кількість разів)» дані контрольної групи показали розподіл: 47% – 3б; 43% – 4б; 10% – 5б. Експериментальна група розподіл: 15% – 3б; 62% – 4б; 23% – 5б.

У тесті 7) «Човниковий біг 3х10 м (с)» контрольна група відповідає розподілу: 2% – 2б; 55 – 3б; 34% – 4б; 9% – 5б. А експериментальна група відповідає розподілу: 34% – 3б; 45% – 4б; 21% – 5б.

Аналізуючи відсоткове співвідношення для тестів технічної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів-початківців після експерименту контрольної та експериментальної груп, відмічаємо, що за результатами тесту 1) «Жонглювання м'ячем (кількість разів)» контрольна група відповідає розподілу: 2% – 2б; 56% – 3б; 34% – 4б; 8% – 5б. А експериментальна група відповідає розподілу: 35% – 3б; 44% – 4б; 21% – 5б.

У тесті 2) «Передачі м'яча в заданий коридор (кількість разів)» співвідношення за балами склало у контрольній групі: 63% – 3б; 27% – 4б; 10% – 5б, а у експериментальній відповідно: 23% – 3б; 56% – 4б; 21% – 5б.

Показники тесту 3) «Передачі м'яча між стійками в парах (с)» виявили наступні данні у контрольній групі: 68% – 3б; 26% – 4б; 6% – 5б. А у експериментальній групі: 23% – 3б; 53% – 4б; 24% – 5б.

За результатами тесту 4) «Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м (с)» у контрольній групі був наступний розподіл балів: 5% – 2б; 70% – 3б; 19% – 4б; 6% – 5б. У експериментальній відповідно: 3% – 2б; 37% – 3б; 40% – 4б; 20% – 5б.

Аналізуючи показники тесту 5) «Обвід стійок відстань 15 м (с)» дані контрольної групи показали розподіл: 48% – 3б; 42% – 4б; 10% – 5б. Експериментальна група розподіл: 14% – 3б; 62% – 4б; 24% – 5б.

Тест 6) «Ведення м'яча із ударом по воротах (с)» виявив наступні данні у контрольній групі: 47% – 3б; 42% – 4б; 11% – 5б. Експериментальна група виявила наступні данні: 15% – 3б; 58% – 4б; 27% – 5б.

Розглядаючи показники тесту 7) «Удари по м'ячу на дальність (м)» відмічаємо, що у контрольній групі показники розподілились наступним чином: 4% – 2б; 68% – 3б; 23% – 4б; 5% – 5б. Експериментальна групи відповідно: 2% – 2б; 35% – 3б; 44% – 4б; 19% – 5б.

Необхідно відзначити, що при певному розвитку фізичних якостей у дітей контрольної і експериментальної групах вирішальним фактором є врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей та комплексний підхід на тренуваннях.

Отже, виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані які характеризують приріст результатів у юних спортсменів 7-9 років свідчить про те, що застосування експериментальної методики є більше ефективною у використанні навчально-тренувального процесу.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що при наявності значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки основною проблемою продовжується пошук оптимізації навчально-тренувального процесу для досягнення максимально якісних результатів які будуть мати змогу зберегтись та удосконалюватись протягом наступних етапів багаторічної підготовки.

На основі проаналізованого матеріалу удосконалили методику навчально-тренувального процесу футболістів 7-9 років на етапі початкової підготовки. Звісно велику увагу приділили фізичній та техніко-тактичній підготовці з урахуванням індивідуального та групового підходу тренувального процесу. також залучили до нашої методики психологічну підготовку, тому що позитивний настрій сприяє мотивації та бажанню досягати успіху у всіх напрямку футбольного життя.

Дослідили ефективність удосконаленої методики при порівнянні показників контрольної та експериментальної груп отриманих у процесі дослідження.

1. Біг 30 м(с) покращення результатів відбулось: КГ на 8,03 %, ЕГ на 15,57 %.
2. Стрибок у довжину з місця (см): КГ на 9,71 %, ЕГ на 16,39 %(хлопців)..
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): КГ 8,51%, ЕГ на 19,72 %).
4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см): КГ на 21,01 %, ЕГ на 26,41 %.
5. Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв. (кількість разів): КГ на 22,19 %, ЕГ на 35,00 %.

6. Присід за 20 секунд (кількість разів): КГ на 27,41%, ЕГ на 32,35 %.

7. Човниковий біг 4x9 (с) – відбувся значний кількісний приріст у: КГ на 5,82 %, ЕГ на 9,33 %.

Показники технічної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів-початківців вирісли відповідно:

1. Жонглювання м'ячем (кількість разів), покращення результатів відбулось: КГ на 5,03 %, ЕГ на 10,12 %.

2. Передачі м'яча в заданий коридор (кількість разів): КГ на 6,00 %, ЕГ на 10,08 %.

3. Передачі м'яча між стійками в парах (с): КГ на 5,39 %, ЕГ на 12,59 %.

4. Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м (с): КГ на 24,65 %, ЕГ на 31,73 %.

5. Обвід стійок відстань 15 м (с): КГ на 18,55 %, ЕГ на 31,32 %.

6. Ведення м'яча із ударом по воротах (с): КГ на 25,04%, ЕГ на 30,19 %.

7. Удари по м'ячу на дальність (м): КГ на 1,88 %, ЕГ на 2,76 %.

Доведено, що використання удосконаленої методики практично за всіма показниками забезпечило підвищення рівня різновидів підготовки юних футболістів.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики яка дійсно має позитивний характер та може використовуватися під час навчально-тренувальних занять на етапі початкової підготовки юних футболістів 7-9 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баумгартнер Т., Губер К., Гаген М. Інтеграція технічного та фізичного тренування у підготовці юних футболістів: вплив на футбольні навички та фізичне розвиток. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. 29(5). 1288-1297.
2. Бріскін Ю. А. Блавт О. Є. Апаратне забезпечення оперативного контролю просторово-часових параметрів рухів спортсменів. Теорія та методика фізичної культури. 2013. № 3. С. 69-76.
3. Вихров К. Розминка футболістів: метод.пособ. Київ : Комбі ЛТД, 2015. 192 с.
4. Віхров К. Основи методики навчання та тренування юних футболістів. *Фізичне виховання у школі*. 2. 2017. С. 10-13.
5. Гомес-Мальдонадо С. М., Лібран-Морено А., Гарсія-Лопес З. Вплив програми з використання GPS на фізичну підготовку та футбольні навички у підлітків. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2016. 15(1), 14-22.
6. Горчакова О.А. Основи педагогічної етики. Одеса : ОІУВ, 2004. 79 с.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
8. Гурєєва А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
9. Дулібський О., Хоркавій Б., Колобич О. Направлення удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. 2 (72). С. 15-23.

10. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських та неолімпійських видах спорту*. Суми. 2021. С. 44-47.
11. Жосан І. О., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу. *Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. 3 (72). С. 60-63.
12. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедев С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків : ХДАФК, 2020. 207 с.
13. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних зайняти в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 215-221
14. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. 118 (4). С. 65-69
15. Колобич О., Хоркавий Б., Фалес Й. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні 40 проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах* : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460-464
16. Коробейників Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с
17. Костюкевич В. М. Організація та проведення змагань із спортивних ігор. навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та дод. Київ : КНТ, 2017. 216 с.
18. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 208 с

19. Костюкевич В. М. Теорія та методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-ге вид., допов. та доопраць. Навчальний посібник. Київ : КНТ, 2016. 616 с.
20. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки: монографія. 2-ге вид., доповнене та доопрацьоване. Київ : КНТ, 2016. 683 с
21. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та дод. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
22. Костюкевич В. Модельно-цільовий підхід при побудові тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту у річному макроциклі. *Наука в олімпійському спорті*. 2014. 4. С. 22–28.
23. Костюкевич В., Щепоткіна М., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. 8 (27). С. 145-156.
24. Котлох І., Павлішин О., Іванюк І. Оптимізація процесу підготовки юних футболістів за допомогою сучасних методів навчання. *Молодь та фізична культура*. 2018. 22(2), 24-27.
25. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ : Олимпийская литература, 2012. 392с.
26. Лебедев С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 10-12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. № 8. С. 56-61.
27. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. № 8 (27). С. 175-183
28. Мітова О. О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дніпро : ДДІФКіС, 2014. 90с

29. Назаренко Л. Д., Фуніна Є. Є. Вплив точності рухів ефективність їх засвоєння школярами молодшого віку. *Фізична культура*. № 6. 2014. С. 47-50.
30. Наумчук В. І. Теоретико-методичні засади навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.
31. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
32. Ніколаєнко В. В. Багаторічна підготовка юних футболістів. Путь до успіху. Київ : Самміт-книга, 2015. 360 с.
33. Ніколаєнко В. В. Концептуальні підходи до вирішення протиріччя між тренувальною та змагальною діяльністю в дитячо-юнацькому футболі. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. № 4 (47) 14. С. 104-116.
34. Ніколаєнко В. В. Раціональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: Монографія. Київ : Самміт-книга, 2014. 336 с.
35. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2013. № 16. С. 147-153
36. Новокщєнов І. Н. Основи спеціальної фізичної підготовки футболістів залежно від ігрової спеціалізації. Вінниця : КЗТР. 2013. 137 с
37. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко О. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ПФ Стандарт-Сервіс. 2017. 150 с.
38. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі у зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць*. Вінниця : ТОВ Планер, 2017. №3 (22). С.371-377

39. Пилипенко, В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. *Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. 6 (49). С. 358-362
40. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімп. літ., 2013. 624 с.
41. Платонов У. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник (для тренерів). Київ : Олімпійська література. 2015. 752 с.
42. Полулященко Ю. М. Саєнко В. Г., Толчева Г. В., Закірко О. Є., Закірко О. Є. Особливості контролю фізичної підготовленості у спортивних єдиноборствах. Київ : НУФЗСУ. 2018. С. 33-35.
43. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медикопрофілактичного забезпечення дітей в загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. №1(48). С. 52-54.
44. Порівняльний аналіз організації дитячо-юнацьких змагань з футболу в Україні та країнах Західної Європи. *Науковий журнал Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт*. 2017 № 6 (88). С.44-48
45. Пристинський В. М. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки у заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Маторіна. 2020. 101 с.
46. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта фізична культура : Навчально-методичний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 432 с.
47. Ріверо-Аріас О., Макміллан К., Сільва І. Вплив індивідуального тренування на футбольну ефективність у підлітків. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2018. 17(2). 290-298.

48. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 264с.
49. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
50. Сівохоп Є.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія та методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород. 2013. 152.
51. Теоретико-методичні засади управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер. 2018. 418 с
52. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-ге вид. перероб. та дод. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 310 с
53. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 384 с.
54. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 368 с.
55. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження та рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2013. №3(61). С. 12-18
56. Федецький О. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2015. №. 3 (31). С. 269-273.
57. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спец. Фізична культура. Мелітополь, 2017. 48 с.

58. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 2. С. 3-18.
59. Цьось А. Дмитрук В., Розтока О., Дикий О., Федецький О. Методика формування спеціальних знань учнів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця : Планер. 2017. № 3. С.186-192
60. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
61. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272с.
62. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.
63. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 276 с.
64. Шуба Л. В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 1. 50 с.
65. Шуба Л. В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 2. 54 с.
66. Якса Н.В. Основи педагогічних знань : Знання, 2007. 345 с.
67. Ярмолинський Л. М. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. 4 (54). С. 128-131.
68. Toner J.B., Claire A.B. Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior. Magination Press, 2021. 256 p.

