

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

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Впровадження стрибкових вправ у спеціальну фізичну підготовку  
воротарів 17-19 років у футболі

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

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
«Фізичне виховання»

Владимиров Д.А.

(прізвище та ініціали)

Керівник Глущенко Н.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

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

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

**ЗАВДАННЯ  
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Владимирова Данила Андрійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Впровадження стрибкових вправ у спеціальну фізичну підготовку воротарів 17-19 років у футболі  
керівник проекту (роботи)

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

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

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

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Мета дослідження: впровадження спеціального комплексу стрибкових вправ у тренувальний процес воротарів 17-19 років у футболі.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан спортивної підготовки воротарів у футболі. 2. Визначити стан стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт на початку періоду експерименту. 3. Розробити експериментальну програму з використанням комплексу стрибкових вправ, орієнтовану на воротарів у футболі. 4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на стан стрибучості та успішність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 7 таблиць та 11 малюнків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

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

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент \_\_\_\_\_ **Владимиров Д.А.**  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_ **Глущенко Н.В.**  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 65 сторінки. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83).

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у футболі.

Предмет дослідження – використання стрибкових вправ у спеціальній фізичній підготовці воротарів.

Мета нашого дослідження було впровадження спеціального комплексу стрибкових вправ у тренувальний процес воротарів 17-19 років у футболі.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан спортивної підготовки воротарів у футболі.

Визначити стан стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт на початку періоду експерименту

Розробити експериментальну програму з використанням комплексу стрибкових вправ, орієнтовану на воротарів у футболі

Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на стан стрибучості та успішність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

Наукова новизна полягає в доповненні даних про спеціальні вправи, що розвивають та підвищують рівень стрибучості футбольних воротарів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості впливати на ефективність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт шляхом покращення їх рівню стрибучості.

Результати дослідження отримані до та після експерименту підтверджують ефективність впровадженої нами програми з використання стрибкових вправ в процесі спеціальної фізичної підготовки воротарів у футболі.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ФУТБОЛ, СТИБКОВІ ВПРАВИ, ВОРОТАРІ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

## ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	7
Вступ.....	8
Розділ 1. Огляд всебічної підготовки футбольних воротарів.....	10
1.1. Аналіз розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні.....	10
1.2. Фізична та психологічна підготовка воротарів.....	16
1.3. Технічна підготовка воротаря.....	19
Розділ 2. Методи та організація дослідження.....	22
2.1. Завдання дослідження.....	26
2.2. Методи дослідження .....	27
2.3. Організація дослідження.....	29
Розділ 3. Перевірка ефективності використання стрибкових вправ на успішність ігрової діяльності воротарів у футболі.....	31
3.1. Аналіз спеціальної фізичної підготовленості воротарів 17-19 років на початку періоду експерименту.....	31
3.2. Основи експериментальної програми з використанням комплексу стрибкових вправ воротарями.....	32
3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми по завершенню періоду експерименту.....	38
Висновки .....	46
Список літератури.....	49
Додатки.....	58

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

ЗФП – загальна фізична підготовленість

ССС – серцево-судина система

уд/хв – ударів в хвилину

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

Актуальність теми. Актуальним для теорії та практики тренувальної діяльності є розробка засобів, форм та методів розвитку координаційних здібностей у юних воротарів. Гра воротаря відбувається у ймовірних та неочікувано виникаючих ситуаціях, котра потребує прояву знахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та перемиканню уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності [1].

Під рухово-координаційними здібностями розуміються здатності швидко, точно, доцільно, економно та знахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні та виникаючі неочікувано) [4].

У період с 16 до 19 років удосконалюються координаційні здібності, диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня. У зв'язку з цим необхідним є підбір адекватних засобів та вправ для воротарів [3,4].

Актуальність та безперечна практична значимість вказаної проблеми стали підставою для існуючого дослідження.

Мета дослідження – Мета нашого дослідження було впровадження спеціального комплексу стрибкових вправ у тренувальний процес воротарів 17-19 років у футболі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан спортивної підготовки воротарів у футболі.

2. Визначити стан стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт на початку періоду експерименту.

3. Розробити експериментальну програму з використанням комплексу стрибкових вправ, орієнтовану на воротарів у футболі



4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на стан стрибучості та успішність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у футболі.

Предмет дослідження – використання стрибкових вправ у спеціальній фізичній підготовці футболістів воротарів.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості впливати на ефективність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт шляхом покращення їх рівню стрибучості.

## РОЗДІЛ 1

### ОГЛЯД ВСЕБІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ

#### 1.1. Аналіз розвитку дитячо-юнацького футболу

Футбол стрімко розвивається у всьому світі. Це наочно демонструють останні чемпіонати світу і Європи, клубні змагання УЄФА і інших конфедерацій. Рівень тренувань і вдосконалення молодих футболістів досяг нових висот в багатьох країнах. Останнім часом ми можемо спостерігати значні поліпшення не тільки в області самої гри, але і у всьому, що називається ємким словом «інфраструктура». Удосконалюються технології виробництва полів і штучних покриттів, якість футбольного інвентарю. Зростання цін на телевізійні права, розвиток маркетингу і спонсорства привертають у футбол великі гроші. Важливо раціонально їх використовувати і зокрема на підготовку молодих дарувань. Тренер грає в цьому незаперечно важливу роль. Ніколи не можна сказати, як складеться той або інший матч, хто вийде переможцем у тих або інших турнірах. Інтерес до футболу з кожним роком зростає не тільки серед хлопчиків, але і серед дівчат, по масовості і популярності він випереджає багато видів спорту [24].

У футболі є ще одна цінна якість – він універсальний. Так, систематичні заняття футболом роблять на організм усебічний вплив, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток. Проблеми сьогодення українського футболу багато в чому обумовлені прорахунками в побудові тренувального процесу юних футболістів, особливо середнього і старшого юнацького віку. Незважаючи на експериментальні дослідження проведених з юними футболістами, увагу фахівців продовжує приваблювати проблема оптимізації тренувальних навантажень у всіх структурних утвореннях [1, 2].

За останній час в Україні та за кордоном ведуться пошуки шляхів і засобів підвищення ефективності навчання. Це викликано стрімким зростанням обсягу науково-технічної інформації і безупинним збільшенням числа людей, що навчаються. Процес навчання – це взаємозалежна діяльність викладача і його учнів, спрямована на оволодіння знаннями, навичкам й умінням. В процесі навчання викладач повинен не тільки повідомляти учням ту чи іншу інформацію, але й управляти їх активною діяльністю щодо засвоєння знань. Однак в практиці традиційного навчання цей процес не завжди оптимально організований [6, 22].

Процеси, що відбувалися в нашій країні в останні двадцять років, торкнулися футболу найбезпосереднішим чином. На жаль практично зруйнованою виявилася система підготовки резервів великого футболу, що була свого часу зразком для наслідування і запозичена багатьма ведучими футбольними державами. Дряхліла і не розвивалася спортивна наука, як фундаментальна, так і прикладна. Припинили випускати підручники і методичну літературу. Останнім часом футбольні ліги зробили певні кроки по виправленню ситуації, що склалася. Налагоджено навчання тренерів професійних клубів, поліпшується матеріально-технічна база. Перед клубами, у зв'язку з поетапним скороченням числа легіонерів, поставлена задача виховання власних кадрів [11, 54].

Тому, основні положення теорії і методики фізичного виховання “Організаційно-методична структура учбово-тренувального процесу у футбольній школі” заснована на строгому дотриманні спадкоємності цілей і задач етапів підготовки, головною в яких є суворе відповідність рівня рухових можливостей і фізичної підготовленості юних футболістів ступеню складності технічних прийомів, які вивчаються [2].

Весь процес підготовки резерву розбитий на 4 етапи відповідно до вікових особливостей юних футболістів. На всіх етапах передбачені контрольні вимірювання і тестування, що дозволяє оцінювати в динаміці

ефективність тренувального процесу і перспективність кожного футболіста [9].

Довгий час адміністрації футбольних шкіл в розділ кута роботи тренерів ставили задачі досягнення спортивного результату на якому-небудь змаганні, особливо не турбуючись за передачу своїх вихованців в команди майстрів, не звертаючи уваги на невідповідність рівня їх підготовленості збільшеним вимогам міжнародного футболу. Причому засоби для досягнення результату вибиралися самі елементарні: - розвиток фізичних якостей без урахування вікових можливостей організму; - акцент на використання лише простих технічних прийомів; - обмеження індивідуальної тактичної ініціативи і тому подібне. Тому базова технічна і тактична підготовленість юних футболістів не дозволяє сміливо зробити крок у “великий” футбол, створити гідну спортивну конкуренцію в клубних командах, в збірних. Таким чином, стан дитячо-юнацького футболу, що існує на сьогоднішній день, як резерву футболу головного, наполегливо вимагає перебудови [20, 61].

Головною причиною положення, що створилося, на наш погляд є забуття основних положень чудово розробленою в нашій країні теорії і методики фізичного виховання [3]. Не секрет, що зарубіжні юні футболісти, яких наші хлопці свого часу обігравали, ставши дорослішими, нерідко беруть своєрідний реванш на рівні клубних і збірних команд. Це багато в чому пояснюється тим, що зарубіжні тренери, які працюють з юними спортсменами, не форсують придбання високих фізичних кондицій, властивих дорослим футболістам. Вони поступово навчають “школі футболу”, враховуючи індивідуальні особливості юних футболістів і їх рухові можливості. Лише потім, удосконалюючи отриману хорошу технічну оснащеність, у міру природного розвитку організму плавно нарощують і фізичні навантаження [7, 14].

Таким чином, рухові можливості учнів, складність технічних прийомів, що набувають, і швидкість на якій вони виконуються, ростуть паралельно. Теорія і методика фізичного виховання, заснована на вивченні багаторічного

практичного досвіду в області фізичного виховання, спеціальних наукових досліджень в СРСР і за кордоном, на даних інших наук - враховує викладені вище за положення, але, на жаль, багатьма тренерами не використовується повною мірою в практичній роботі. Знайомство з роботою футбольних шкіл, аналіз рівня підготовленості кандидатів і членів збірних юнацьких команд підтвердили, що причиною положення, що створилося, є не тільки повільна перебудова свідомості тренерського складу і адміністрації шкіл в необхідності підвищення, в першу чергу, якісного рівня технічної і тактичної підготовленості юних футболістів. Однобокий підхід тренерів до методики в навчально-тренувальній роботі, але і певна невпорядкованість організаційно-методичної структури навчально-тренувального процесу в спортивних школах в цілому [5, 44].

Вимоги світового спорту, що постійно ростуть, націлюють кожного тренера на пошук нових форм організації занять, на використання додаткових резервів для якісного підйому результатів своєї роботи. Виходячи з вищевикладеного, розроблена "організаційно-методична структура навчальнотренувального процесу у футбольній школі", заснована на дотриманні основних положень вчення про планомірно-поетапне формування рухів, розробленого Н.А. Бернштейном, на строгому дотриманні спадкоємності цілей і задач етапів підготовки, головною в яких є строга відповідність рівня рухових можливостей і фізичної підготовленості юних футболістів із ступенем складності технічних прийомів, що вивчаються [5, 6].

На жаль, більшість тренерів погано уявляють собі закономірності багаторічної підготовки футболіста, а про планування такої підготовки мають і зовсім умовне уявлення. Багато в чому тренерська робота ґрунтується на особистому досвіді і на самоосвіті, яка у тренера часто відсутня, оскільки серйозних методичних розробок у нас немає, і головне, немає аналізу досвіду, накопиченого тренерами, що діють, і методистами. Більш того, деякі принципи підготовки резерву мають застаріле або навіть помилкове обґрунтування. Рідкісні методичні публікації дуже спрощені або просто

формальні. Методика технічної підготовки юних футболістів розроблена поверхнево, наявна література відзначає важливість теми, що зачіпає, але пропонує єдину і явно просту класифікацію методів навчання [11, 60].

Оскільки проблеми немає, то вона і не обговорюється і не вирішується, Парадокс сучасного футбольного тренера в тому, що, володіючи достатніми знаннями, він працює на найпримітивнішому професійному рівні. Причин тут, мабуть, декілька:

- перша - це невизначеність його праці і небажання підвищувати кваліфікацію;

- друга - це неповажне, якщо можна так сказати, знеособлене відношення до його професійної діяльності;

- третя - це непрофесійне відношення до роботи безпосередньо самого тренера. І тут, на жаль, ми можемо констатувати, що футбольні тренери стають все менш професійні [61].

Тут, звичайно, треба враховувати всі умови, характерні для країни в цілому, і наше любительське відношення до професіоналізму. У цьому, мабуть, основні причини низької тренерської культури. Звичайно, є категорія тренерів, яким явно не вистачає елементарних знань і творчого підходу до своїх прямих обов'язків, але таких, на щастя, одиниці. Завдяки своїй доступності, футбол в нашій країні масовий вид спорту, і дивно, що при такій масовості футболу якісних зрушень у нас не намічається. Хоча все ж таки треба пригадати призові місця в юнацьких чемпіонатах Європи. Відмітимо, що відставання повільне, але настільки повільне, що відразу незрозуміло, як протистояти йому і за рахунок чого [15, 70].

В даний час виходить багато книг, що розповідають про футбол. Звичайно, вони необхідні, але фахівці і тренери відчувають недолік книг, що розкривають практичні моменти підготовки команд. Використовуючи таку базу інформації, можна копіювати старі принципи підготовки початкуючих футболістів, але для підготовки гравців для команд майстрів цього мало [4, 7].

Як це не дивно, у нас склалася своя система підготовки гравців, але нажаль потрапила в ситуацію глибокої кризи, яка має як економічне, так і наукове коріння. Звичайно, на мій погляд, у нас спостерігається дефіцит серйозної наукової теорії, і, можна сказати, час серйозного відношення до підготовки кваліфікованих футбольних виконавців ще не наступив. Ефект навчання і вдосконалення повністю залежить від методики викладання. Якщо воно на рівні фізкультурного відношення, то і результати ми отримаємо оздоровчого характеру. Безсистемне навчання породжує середніх гравців, які у нас є у великій кількості [3, 41].

Специфіка футбольної освіти така, що дитячому тренерові відразу розібратися у всіх методичних нюансах підготовки досить складно. На жаль, у футбольній освіті не все так просто, і в різні періоди навчання необхідно різними шляхами добиватися придбання навичку. І якщо для дітей 6-8-річний процес навчання пройшов якісно і планомірно, то в подальших 10 років вони прогресуватимуть в улюбленій грі і показуватимуть з року в рік наростаючий результат. Хочемо ми цього або не хочемо, але ми вимушені йти по шляху поліпшення якості роботи, а не жити з надією знайти талановитого готового футболіст [8].

Підготовка вороторів у футболі має важливе значення для ефективної гри команди будь якого рівня підготовки. Ефективність гри воротаря є запорукою перемоги команди.

Велику частину часу воротар захищає свої ворота від поразки, граючи безпосередньо в них, рідше – у площі воріт, ще рідше – у штрафній площі, а іноді навіть і за межами. Воротар – остання перешкода на шляху м'яча, спрямованого у ворота, і тому одна з центральних фігур команди. Роль його надзвичайно відповідальна [58].

## 1.2. Організація фізичної підготовки воротарів

Фізична підготовка – це процес розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язаний з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. У навчально-тренувальній роботі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані між собою.

Загальна фізична підготовка футболіста вирішує завдання всебічного розвитку фізичних здібностей, підвищення загальної працездатності. В якості основних засобів застосовуються загальнорозвивальні вправи та вправи з різних видів спорту, що здійснюють загальний вплив на організм футболістів. При цьому досягається розвиток та зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалення функцій внутрішніх органів і систем, покращення координації рухів та загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей.

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток та удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболіста. За допомогою спеціальних вправ, переважно спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей, є можливість паралельно удосконалювати виконання окремих технічних прийомів і тактичних дій. Для цього, зазвичай, застосовують спеціальні вправи, що відображають структуру технічного прийому або моделюють окремі елементи гри.

Вирішальну роль у загальній та спеціальній фізичній підготовленості відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Саме ці фізичні якості відображають рівень рухових можливостей футболіста.

**Розвиток сили.** Сила людини визначається як її здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Футболіст завжди має справу з власною вагою та вагою м'яча. У зв'язку з цим, він використовує свою силу, як правило, для подолання інерції власного тіла і м'яча. Початок руху, прискорення, зупинка, зміна напрямку руху, стрибок,



удар по м'ячу – це ті дії, у яких виявляється сила футболіста. Отже, у всіх випадках вона має динамічний характер. Таким чином, характер ігрової діяльності визначає рівень розвитку та специфіку виявлення сили у грі. Футболісту необхідний певний рівень сили, яку він зможе реалізувати у найбільш короткий проміжок часу, тобто "динамічна сила". Взагалі, силова підготовка футболіста повинна передбачати органічне поєднання сили та швидкості, не погіршуючи координаційних можливостей та не знижуючи витривалості. Найбільш раціональним засобом виховання сили та швидкості у футболістів є комбінована динамічна робота, що поєднує концентричний та ексцентричний режими роботи м'язів.

**Розвиток швидкості.** Під швидкісними здібностями необхідно розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні та комплексні форми виявлення швидкісних здібностей. Елементарні форми відображаються у латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремих рухів та частоті рухів. Прості реакції характеризуються відповіддю визначеним рухом на заздалегідь відомий сигнал. Для розвитку швидкості застосовуються вправи, в яких необхідно виконувати обумовлений рух слідом за визначеним сигналом. При цьому необхідно поступово ускладнювати умови, супутні виконаним рухам.

Ускладнення умов проявляється в:

- а) збільшенні швидкості реагування;
- б) вимогах реагувати на несподіваний сигнал;
- в) вимогах реагувати на сигнал різної сили (гучності);
- г) збільшенні вимог, щодо точності.

**Розвиток витривалості.** Під витривалістю футболіста розуміють здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом усієї гри. Під час навантаження на витривалість велике значення мають органи дихання та кровообігу, оскільки в роботі задіяні численні групи м'язів. У цьому виді діяльності обсяг роботи, що виконується,

чималий, а інтенсивність незначна. На початку навантаження на витривалість потреба в кисні досить швидко збільшується, доки не досягне визначеного рівня, який залишається постійним протягом усього часу роботи.

Робота на витривалість залежить, насамперед, від постачання киснем працюючих м'язів. Його кількість залежить від вмісту повітря, яке ми вдихаємо, вентиляції легенів, хвилинного обсягу серця, дифузії кисню з альвеолів у кров, її розподілу та припливу, здатності тканин використовувати кисень, енергетичних запасів функцій м'язової та нервової систем, окислюючих процесів на клітинному рівні. При визначенні методів виховання витривалості у футболістів необхідно розрізняти загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю зазвичай розуміють здатність тривалий час виконувати різні види робіт на рівні помірної або малої інтенсивності. Спеціальна витривалість буде виявлятися у здатності футболіста підтримувати високий темп гри до останньої хвилини матчу.

**Розвиток спритності.** Єдиного погляду на характеристику цієї якості не сформовано. Проте терміном "рухова координація" користується більшість авторів. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи окремих частин тіла за умов вирішення конкретних рухових завдань. Координація футболіста виявляється перш за все у діях з м'ячем та без м'яча, у ситуаціях, що постійно змінюються на футбольному полі. Пересування, поєднані з веденням, обведенням, відбором та ударами по м'ячу, вимагають від гравця наявності високого рівня координаційних можливостей. Отже, від того, наскільки добре гравець володіє власним руховим апаратом, а також від рівня розвитку рухових здібностей, залежить швидкість, точність та своєчасність виконання прийомів. Позитивно позначається на покращенні координаційних можливостей гравців заняття акробатикою, рухливими та спортивними іграми. Покращенню координації будуть сприяти вправи, спрямовані на підвищення технічної майстерності в умовах дефіциту часу та безперервної зміни ситуацій. Не останню роль при цьому відіграє діяльність аналізаторів. Чим вище здатність спортсменів

точно сприймати та відтворювати рух, тим краще вони оволодівають новими навичками. Для удосконалення координації необхідні такі вправи, які б у однаковій мірі впливали на руховий, вестибулярний та зоровий аналізатори.

Розвиток гнучкості. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить переважно від форми суглобів, еластичності м'язів та зв'язок. Систематичне виконання спеціальних вправ створює передумови значного покращення еластичності зв'язкового апарату та м'язів-антагоністів. На рівень гнучкості впливає температура повітря, пора дня, стан збудження центральної нервової системи тощо. Розвиваючи гнучкість, слід пам'ятати, що в окремих випадках надмірний рух в суглобах перешкоджає досягненню кращих показників, оскільки призводить до розпорошення сил спортсмена. Цьому можна запобігти тільки шляхом раціонального застосування, у відповідній пропорції, вправ на силу та гнучкість. Вправи на гнучкість слід виконувати на кожному тренуванні, у другій частині розминки або після її закінчення з повільно зростаючою швидкістю.

### 1.3. Техніка гри воротаря

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротареві межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча, ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньо високій (на рівні грудей і голови), високій і низькій траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловлення м'ячів, котрі котяться на відстані 2—2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається "перекатом": спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем — групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

До переведень відносяться дії воротаря, мета яких — спрямувати м'яч, котрий летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, котрі летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками важкі м'ячі переводяться в падінні.

Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами [49].

Відбивання м'яча. За умови неможливості використовувати ловлення м'яча (протидії суперника, сильний удар), використовується відбивання м'яча. До відбивання відносяться дії, за допомогою яких воротар перекидає шлях м'ячу в ворота, перериває прострільні та навісні передачі (без оволодіння м'ячем). Відбивання м'яча виконується як двома, так і однією рукою. Перший прийом значно надійніший завдяки більшій площі поверхні, що торкається до м'яча. Проте другий прийом, дозволяє відбивати м'ячі, що летять на значній відстані від воротаря.

У попередній та підготовчій фазах рухи під час відбивання м'яча однією або двома руками багато в чому схожі з рухами за умов ловлення м'яча зверху або збоку. Назустріч м'ячу, у відповідності з напрямком та траєкторією його руху, воротар швидко виносить одну або дві напружені руки. Як правило, м'яч відбивається долонями. Рекомендується спрямовувати м'яч убік від воріт. М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, необхідно відбивати однією або двома руками в падінні. Причому однією рукою можна дістати більш важкий для відбивання м'яч.

У залежності від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча виконується необхідне попереднє переміщення та енергійний поштовх у бік м'яча, які аналогічні діям за умов ловлення м'яча в падінні. Витягнуті

напружені руки (одна або дві) зустрічають м'яч, і відбивання виконується долонями (однією або двома) та кулаками (одним або двома). У заключній фазі відбуваються групування та приземлення, схожі з діями воротаря під час ловлення м'яча в падінні.

Переведення м'яча. Спрямування м'яча, що летить у ворота, через поперечину називається переведенням. Перш за все переводяться м'ячі, що летять сильно та з високою траєкторією над воротарем або збоку від нього [63].

#### 1.4. Мотиваційно-психологічна підготовка воротарів

Успіх у футболі в значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей гравців. Найбільш значущими властивостями особистості, що визначають ефективність та надійність змагальної діяльності у футболі є наступні:

- у мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;
- в емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність та стійкість до перешкод, тривожність;
- у комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивноділовій та неформальній галузях взаємовідносин.

Окрім того, з рівнем спортивних досягнень футболістів тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості вияву в тренувальній та змагальній діяльності, засоби та методи удосконалення. До них відносяться:

- різні вияви волі;
- стійкість футболістів до стресових ситуацій тренувальної та особливо змагальної діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних та візуальних сприймань різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища;

- здібності до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здібності сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що обумовлює ефективність техніко-тактичних дій футболіста;
- здібності до формування у структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктують вимоги ефективної змагальної боротьби;
- здібності керувати своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами та суперниками.

Важливим компонентом психологічної підготовленості у футболі є ступінь єдності команди, її згуртованість для досягнення загальнокомандного результату.

Тут повинні враховуватись такі аспекти, як лідерство провідних гравців, потенціал, сильні та слабкі сторони окремих гравців, відношення на рівні команди, окремих ланок та гравців, індивідуальні амбіції окремих футболістів та ін.

Побудова психологічної підготовки з урахуванням цих факторів дозволить значно підвищити ефективність як індивідуальної, так і командної змагальної діяльності, формує відчуття згуртованості гравців та командної впевненості у досягненні загальнокомандного результату.

Недостатня ж увага до цих факторів може різко знизити ефективність командних процесів. Наприклад, суперництво в середині команди може суттєво впливати на структуру та ефективність змагальної діяльності не тільки окремих гравців та ігрових ланок, але і команди в цілому. Облік цього суперництва при розробці техніко-тактичних схем ігрової діяльності, у процесі психологічної підготовки окремих гравців здатен значно підвищити результат загальнокомандної діяльності, в той час як його недооцінка, ігнорування або придушення можуть призвести до негативних наслідків.

Особливу увагу в цьому питанні необхідно звертати на забезпечення раціональної поведінки лідерів команди та взаємозв'язок поведінки лідерів та інших членів команди.

Здатність до управління психічними станами, зокрема стартовим та змагальним, є важливою частиною психологічної підготовки, оскільки від неї значною мірою залежить рівень конкретних спортивних досягнень. Стартові стани часто проявляються вже за кілька годин перед грою і тривають аж до її початку. Вони суто індивідуальні і залежать від темпераменту гравця, його досвіду, характеру змагань, суб'єктивних відчуттів та підготовленості.

Стан надмірної активності характеризується так званою стартовою лихоманкою.

Типовим проявом цього стану є занепокоєння (хвилювання), підвищення м'язового тону тощо. Він проявляється також у надмірному потінні, відчутті тиску крові в горлі, підвищеними позовами до сечовиділення, відчутті важкості ніг.

У психічній сфері — це надмірна увага, лабільні відчуття, нетерплячість, підвищений тон розмови, попередній пошук відмовок на випадок невдачі. Стан низької активності протилежний попередньому і проявляється в депресії, апатії, але з надмірною пітливістю, тремтінням і т. д.

Переважає скутість, пасивна поведінка, симуляція травми, намагання усунути від участі в змаганнях тощо. Стан оптимальної активності проявляється в бажанні грати, бойовитості, здоровій поведінці, оптимістичному настрою.

Перші два типи стартових станів близькі і тому можуть зустрічатися у гравців в різних ситуаціях. Вони типові для неврівноважених, збуджених, слабких гравців. Останній тип, як правило, виникає у гравців урівноважених, сильних та добре підготовлених. Змагальний стан є провідним на весь період змагань. Характерним тут є високий емоційний рівень і домінанти, що управляють функцією другої сигнальної системи, діють головним чином у



двох напрямках: на перемогу в активності і доведення її до агресивності, або на пасивність аж до депресії.

Обидві крайності вимагають негайних впливів. Уміння володіти стартовим, змагальним і післязмагальним станами у футболі, у зв'язку з циклічністю змагань, є надзвичайно важливим. Для їх регулювання використовуються різноманітні методи, від природних засобів (харчування, сон), до гігієнічних (баня, душ, масаж), спортивних (зарядка, зміна обстановки), психофармація (заспокійливі ліки), а також до типових психологічних засобів, до яких належить ауторегуляція (вправи, які чергуються з розслабленням або напруженням психічних, а отже і м'язових процесів). Психологічна підготовка є невід'ємною складовою частиною спортивного тренування, особливістю якої є те, що вона має мало власних засобів, і тому користується засобами техніко-тактичної, а головне фізичної підготовки.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Завдання дослідження

Для реалізації поставленої у роботі мети, нами були визначені наступні завдання

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан спортивної підготовки воротарів у футболі.
2. Визначити стан стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт на початку періоду експерименту
3. Розробити експериментальну програму з використанням комплексу стрибкових вправ, орієнтовану на воротарів у футболі
4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на стан стрибучості та успішність дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

#### 2.2. Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань експериментального дослідження кваліфікаційної роботи нами були використані наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися нами з метою узагальнення

знань про футбол, як олімпійський вид спорту та особливостей спортивної підготовки футболістів різної спортивної кваліфікації. В робота представлені характеристики розвитку усіх рухових якостей спортсменів-футболістів. Розглянуті засоби та прийоми техніко-тактичної підготовки та розвитку спеціальної фізичної підготовленості футбольних воротарів. Проаналізовані науково-методичні матеріали з тематики дослідження у періодичних фахових виданнях, навчальних посібниках, методичних вказівках, монографіях, авторефератах, дисертаціях та книгах.

Педагогічне спостереження. Метою педагогічного спостереження було вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тематики дослідження. Була вивчена специфіка та побудови тренувального процесу футболістів 17-19 років та методика тренувань досліджуваного контингенту, зокрема футболістів з амплуа «воротар».

Педагогічний експеримент. На першому етапі експериментального дослідження нами була перевірена однорідність підбраного контингенту, шляхом перевірки стану їх спеціальної фізичної підготовленості. На другому етапі нами була розроблена та впроваджена експериментальна програма, котра базувалась комплексі стрибкових вправ орієнтованих на підготовку воротарів. На третьому етапі нами була перевірена ефективність впровадженої нами експериментальної програми.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Стрибок у довжину з місця – виконується поштовхом двох ніг досліджуваного від лінії, краю дошки, якими обмежується вихідне положення носків ніг. Стрибок виконується в яму з піском або на полу, на резиновій доріжці. На виконання контрольного випробування спортсменові надається три спроби. Кращий результат заноситься до протоколу.

Стрибок угору з місця – виконується поштовхом двох ніг із присіду, зручного для досліджуваного, з невеликої окресленої на підлозі площини. Висота стрибка вимірюється за допомогою стрічкопротяжного устаткування.

На виконання контрольного випробування спортсменам експериментальної групи надається три спроби. Кращий результат заноситься в протокол.

Стрибки через скакалку за 30 с, разів. Спортсмен виконує стрибки зі скакалкою з максимальною для себе швидкістю. Спортсменові надається на це завдання 30 с. Саме за цей час підраховується кількість виконаних стрибків.

Контрольна вправа з відбивання штрафних ударів.. Воротар розміщується посередині лінії воріт. Воротар не має права виходити вперед до нанесення удару по воротах. У тесті виконується десять 9-ти метрових штрафних ударів, після яких м'яч має потрапити у рамку воріт. Ведеться підрахунок відбитих воротарем мячів.

Тест «Хрест» Перед виконанням тесту була дана установка: виконувати стрибки з максимально можливою дальністю. Тест проводився двічі. При аналізі враховувалися кращі показники.

Інформативність показника цього тестового завдання зростає з тривалістю тренувальних занять від середнього до сильного зв'язку, отже його можна використовувати при відборі на всьому протязі підготовки у спеціалізованих спортивних школах.

Методи математичної статистики. Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулами наступних статистичних параметрів:

середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), яке визначалося за формулою:

де (2.1.)

$n$  – обсяг вибірки;

$x_i$  – варіанти вибірки;

$\sum_{i=1}^n$  – позначення суми  $n$  чисел;

середньоквадратичне відхилення, яке визначалося за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \text{ де} \quad (2.2.)$$

$n$  – обсяг вибірки

$x_i$  – варіанти вибірки

$\bar{x}$  – середнє арифметичне

$\sum_{i=1}^n$  – позначення суми;

помилка репрезентативності ( $m$ ), яка визначалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma_{\text{выб}}}{\sqrt{n-1}}, \text{ де} \quad (2.3.)$$

$\sigma$  – середнє квадратичне відхилення вибіркової сукупності;

$n$  – обсяг вибірки;

коефіцієнт варіації ( $V$ ), який визначався за формулою:

$$V = \frac{\sigma \times 100\%}{\bar{x}}, \text{ де} \quad (2.4.)$$

$\sigma$  – середнє квадратичне відхилення;

$\bar{x}$  – середнє арифметичне;

Математико-статистична обробка отриманих результатів досліджень виконувалася з використанням пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 6.0».

### 2.3. Організація дослідження

Експериментальне дослідження проводилось нами на СФК «Металург», м. Запоріжжя.

На першому етапі дослідження ми дослідили сучасний стан футболу та особливості побудови тренувального процесу воротарів, а також вправи, що розвивають стрибкові якості футбольних воротарів.

На другому етапі нами були обрані тести для перевірки рівню стрибучості та успішності захисту воріт. Проаналізована спеціальна фізична підготовленість воротарів на початку періоду експерименту.

На третьому етапі дослідження нами була розроблена експериментальна програма з підвищення рівню стрибучості та, як наслідок, успішності захисту воріт футбольними воротарями.

На четвертому етапі дослідження ми перевірили ефективність експериментальної програми шляхом повторного тестування спеціальної фізичної підготовленості (стрибучості та дій у захисті воріт) досліджуваного контингенту.

На завершальному п'ятому етапі отримані данні формувались, синтезувались та були послідовно викладені у кваліфікаційній роботі.

У дослідженні приймали участь спортсмени-футболісти з амплуа «воротар», котрі проходили тестування на базі СФК «Металург», м. Запоріжжя.

### РОЗДІЛ 3

## ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ НА УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

3.1. Аналіз спеціальної фізичної підготовленості воротарів 17-19 років на початку періоду експерименту

Згідно поставленим в експериментальній роботі завданням ми перевірили у футболістів 17-19 років з амплуа «воротар» стрибучість та безпосередньо ефективність їх дій у захисті воріт, а отримані результати представили у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Аналіз стрибучості та ефективності дій воротарів 17-19 років  
у захисті воріт, (n = 8)

№/№	Тестування	Результат
1	Стрибок у довжину з місця, см	175,50±3,00
2	Стрибок угору з місця, см	57,90± 1,46
3	Стрибки через скакалку за 30 с, разів	30,00± 2,50
4	Десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів	3,00±1,00
5	Тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см	230±8,00
6	Тест «Хрест», стрибок вперед, см	73,00±5,00
7	Тест «Хрест», стрибок назад, см	30±3,00
8	Тест «Хрест», стрибок праворуч, см	67±4,00
9	Тест «Хрест», стрибок ліворуч, см	60±3,00

Згідно у наведених у таблиці 3.1. даних перевірки стрибучості та ефективності дій воротарів 17-19 років у захисті воріт, ми можемо констатувати наступні результати: стрибок у довжину з місця складав  $175,50 \pm 3,00$  см, стрибок угору з місця  $57,90 \pm 1,46$  см; стрибки через скакалку за 30 с  $30,00 \pm 2,50$  разів; з десяти 9-ти метрових штрафних ударів зареєстровано  $3,00 \pm 1,00$  влучних разів; загальна довжина стрибків у тесті «Хрест»  $230 \pm 8,00$  см; тест «Хрест», стрибок вперед  $73,00 \pm 5,00$  см; тест «Хрест», стрибок назад  $30 \pm 3,00$  см; тест «Хрест», стрибок праворуч  $67 \pm 4,00$  см та тест «Хрест», стрибок ліворуч  $60 \pm 3,00$  см, відповідно.

Отримані результати дозволили нам підтвердити необхідність корекції спеціальної підготовки футбольних воротарів шляхом посилення та варіативності використання спеціальних стрибкових вправ.

### 3.2. Основи експериментальної програми з використанням комплексу стрибкових вправ

З метою підвищення рівня розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей у юних воротарів у тренувальному процесі нами була впроваджена методика занять з використанням комплексів вправ у стрибках з м'ячем та без м'яча. В експериментальній групі на протязі трьох місяців з воротарями використовувались стрибкові вправи у різних напрямках (вперед, назад, праворуч, ліворуч) поштовхом однієї та обох ніг (правої, лівої та двома) та їх сполучення.

На кожному тренуванні (до 2-х годин) кількість стрибків складала від 25 до 35 вправ у підготовчій та від 20 до 40 стрибкових вправ та їх серій в основній частині навчально-тренувального заняття. При цьому використовується різне поєднання стрибкових вправ, як з м'ячем, так й без м'яча, з ловлею м'яча та відбиванням (однією та двома руками, головою та ногою) (рис.3.1).



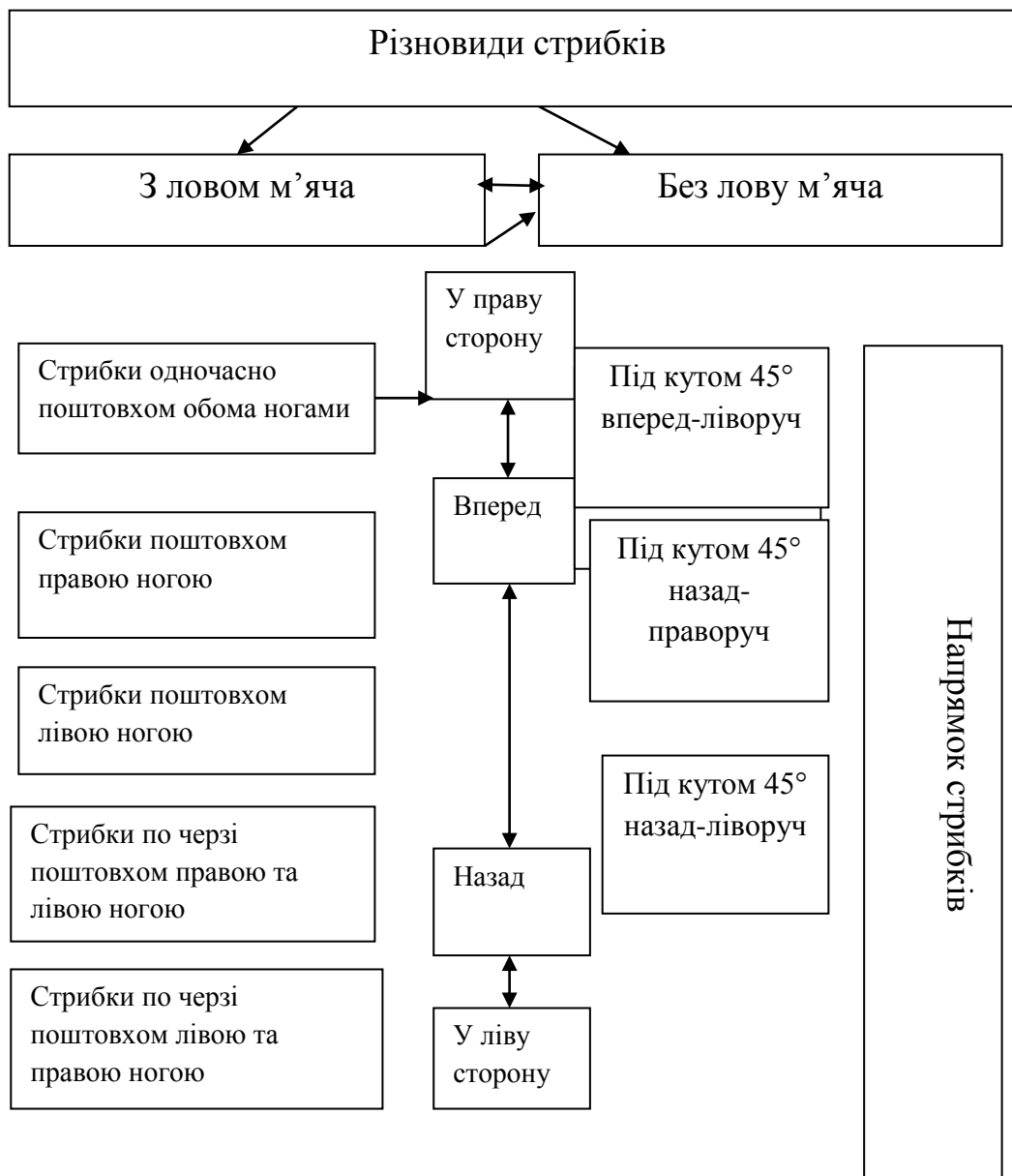


Рис. 3.1. Схема комплексирования упражнень в прыжках с мячом и без мяча в подготовке юных вратарей в футболе

Як видно з рисунку 3.1, стрибкові вправи були наступними:

- стрибки одночасно поштовхом обома ногами у вправу сторону без ловлі м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами у ліву сторону без ловлі м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед без ловлі м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад без ловлі м'яча;

- стрибки одночасно поштовхом обома ногами у вправу сторону з ловлею м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами у ліву сторону з ловлею м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед з ловлею м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад з ловлею м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою у вправу сторону без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою у ліву сторону без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою вперед без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою назад без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою у вправу сторону з ловлею м'яча;
- стрибки поштовхом правою ногою у ліву сторону з ловлею м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою у вправу сторону без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою у ліву сторону без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою вперед без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою назад без ловлі м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою у вправу сторону з ловлею м'яча;
- стрибки поштовхом лівою ногою у ліву сторону з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою у вправу сторону без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою у ліву сторону без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою вперед без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою назад без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою у вправу сторону з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом правою та лівою ногою у ліву сторону з ловлею м'яча;

- стрибки одночасно поштовхом обома ногами вперед з ловлею м'яча;
- стрибки одночасно поштовхом обома ногами назад з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою у вправу сторону без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою у ліву сторону без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою вперед без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою назад без ловлі м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою у вправу сторону з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою у ліву сторону з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою вперед з ловлею м'яча;
- стрибки по черзі поштовхом лівою та правою ногою назад з ловлею м'яча.

Також в процесі занять ми використовували скіпінг (з англ. *skipping*, *gore-skipping*) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку.

Скіпінг – один із популярних засобів рухової активності, до якого входять традиційні стрибки та складні комбінації з них, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, які виконують індивідуально або в групах. Скіпінг сприяє розвитку особистості, загальному оздоровленню організму, укріпленню м'язів, знижує вагу. Скіпінг – це високоінтенсивний вид циклічної аеробіки із використанням скакалки. Передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру. Стрибки на скакалці розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги та координацію рухів. Вправи зі скакалкою дозволяють ефективно розвивати м'язи верхнього

плечового поясу, черевного преса та ніг. Розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права вперед на п'яту; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з переміщенням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

- Стрибки виносячи вперед по чергово ліву, праву ногу.
- Стрибки з високим підніманням стегна.
- Стрибки ноги нарізно, ноги схресно по чергово попереду то ліва, то права нога.
- Стрибки захльостуючи гомілки.
- Стрибки поперемінно на правій та на лівій нозі.
- Стрибки з поворотом на 180°.
- Стрибки з поворотом на 360°.
- Біг перестрибуючи скакалку.
- Стрибки на двох з подвійним обертом за один стрибок.
- Високий стрибок ноги разом підтягуючи коліна до грудей.
- Високий стрибок вліво вправо.
- Високий стрибок вперед назад.
- Потрійний стрибок.
- Стрибки захльостуючи гомілки, ноги в сторони.
- На кожні 8 рахунків змінюючи вид стрибка.
- На кожні 4 рахунків змінюючи вид стрибка.
- Змінюючи швидкість обертів скакалки 120-180-240 обертів за хвилину.

Під час відпочинку треба крокувати з одночасними обертами скакалки то зліва, то справа.

Також ми застосовували два комплекси стрибкових вправ вибухового характеру.

Перший комплекс:

- стрибки в кроці 3х30 м;
- стрибки на одній нозі (правій, лівій) на відстані 3х30 м;
- 10 стрибків у глибину з висоти 50-60 см із приземленням на дві ноги, із подальшим доланням бар'єру висотою 76 см і приземленням у яму з піском;
- 10 настрибувань із місця на тумбу висотою 60-70 см, після чого робилося прискорення на відстань 30-40 м.

Другий комплекс:

- 10 стрибків у глибину з висоти 60-70 см із подальшим миттєвим виплигуванням угору;
- 10 стрибків у глибину з висоти в 60-70 см із подальшим настрибуванням на тумбу заввишки 50 см;
- стрибки на двох ногах угору з підтяганням колін до грудей. Три серії по 20 стрибків;
- стрибки вгору з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг.

Три серії по 20 стрибків. Відштовхування повинне бути пружним і швидким, відпочинок між серіями – активним.

Кількість стрибків і серій у кожному подальшому тренувальному мікроциклі має поступово збільшуватися.

Після виконання стрибкових вправ виконувались прискорення або перемінний біг 50 м швидко, 50 м повільно.

Комплекси вправ «вибухової» спрямованості для футбольних воротарів 17-19 років експериментальної групи планувалися нами два рази на тиждень, через день: 1-й комплекс – у другому, а 2-й – у четвертому занятті тижневого тренувального мікроциклу.

### 3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми по завершенню періоду експерименту

Згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завдання, ми перевірили спеціальну фізичну підготовленість воротарів 17-19 років по завершенню періоду експерименту, а результати представили у таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2.*

Аналіз стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт по завершенню періоду експерименту, (n = 8)

№/№	Тестування	Результат
1	Стрибок у довжину з місця, см	188,00±2,00
2	Стрибок угору з місця, см	69,00± 2,00
3	Стрибки через скакалку за 30 с, разів	49,00± 2,00
4	Десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів	7,00±1,00
5	Тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см	330±6,00
6	Тест «Хрест», стрибок вперед, см	86,00±3,00
7	Тест «Хрест», стрибок назад, см	58±2,00
8	Тест «Хрест», стрибок праворуч, см	94±4,00
9	Тест «Хрест», стрибок ліворуч, см	92±3,00

Згідно наведених у таблиці 3.2 експериментальних даних перевірки стрибучості та ефективних дій футбольних воротарів 17-19 років у захисті воріт по завершенню періоду експерименту нами були зареєстровані наступні результати: стрибок у довжину з місця 188,00±2,00 см, стрибок угору з місця 69,00± 2,00 см, стрибки через скакалку за 30 с 49,00± 2,00 см, десять 9-ти метрових штрафних ударів 7,00±1,00 разів, тест «Хрест» загальна

довжина стрибків  $330 \pm 6,00$  см, тест «Хрест», стрибок вперед  $86,00 \pm 3,00$  см, тест «Хрест», стрибок назад  $58 \pm 2,00$  см, тест «Хрест», стрибок в праворуч  $94 \pm 4,00$  см та тест «Хрест», стрибок ліворуч  $92 \pm 3,00$  см.

В свою чергу у таблиці 3.3. ми представили порівняльний аналіз результатів перевірки спеціальної фізичної підготовленості, а саме рівню стрибучості та результативності ефективних дій футбольних воротарів віком 17-19 років у захисті футбольних воріт на початку та по завершенню періоду експерименту.

Отже, згідно представлених нижче даних, виконання стрибка у довжину змінилось к завершенню експерименту з  $175,50 \pm 3,00$  см до  $188,00 \pm 2,00$  см; довжина стрибка вгору з місця покращилась з  $57,90 \pm 1,46$  см до  $69,00 \pm 2,00$  см; кількість виконаних стрибків через скакалку за 30 с зросла з  $30,00 \pm 2,50$  разів до  $49,00 \pm 2,00$  разів; влучність (відбивання 10 штрафних ударів по воротах) захисті футбольних воріт покращилась з  $3,00 \pm 1,00$  разів до  $7,00 \pm 1,00$  разів; загальна довжина стрибків при виконанні тестування «Хрест» збільшилась з  $230 \pm 8,00$  см до  $330 \pm 6,00$  см; довжина стрибку вперед у тестуванні «Хрест» зросла з  $73,00 \pm 5,00$  см до  $86,00 \pm 3,00$  см; довжина стрибку назад у тестуванні «Хрест» збільшилась з  $30 \pm 3,00$  см до  $58 \pm 2,00$  см; довжина стрибку праворуч у тестуванні «Хрест» змінилась з  $67 \pm 4,00$  см до  $94 \pm 4,00$  см, а довжина стрибку ліворуч у тестуванні «Хрест» покращилась з  $60 \pm 3,00$  см до  $92 \pm 3,00$  см, відповідно.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз стрибучості та ефективних дій воротарів  
17-19 років у захисті воріт на початку та по завершенню періоду  
експерименту, (n = 8)

Тестування	До експерименту	Після експерименту	t	p
Стрибок у довжину з місця, см	175,50±3,00	188,00±2,00	6,23	p<0,001
Стрибок угору з місця, см	57,90± 1,46	69,00± 2,00	2,73	p<0,001
Стрибки через скакалку за 30 с, разів	30,00± 2,50	49,00± 2,00	2,11	p<0,001
Десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів	3,00±1,00	7,00±1,00	1,99	p<0,001
Тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см	230±8,00	330±6,00	7,25	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок вперед, см	73,00±5,00	86,00±3,00	3,18	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок назад, см	30±3,00	58±2,00	2,56	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок праворуч, см	67±4,00	94±4,00	3,04	p<0,001
Тест «Хрест», стрибок ліворуч, см	60±3,00	92±3,00	3,20	p<0,001

Наведені у таблиці 3.3. результати ми також представили на рисунках 3.2.-3.4.

Так на рисунку 3.2. ми відобразили результати стрибків вперед та вгору на початку та по завершенню періоду експерименту.



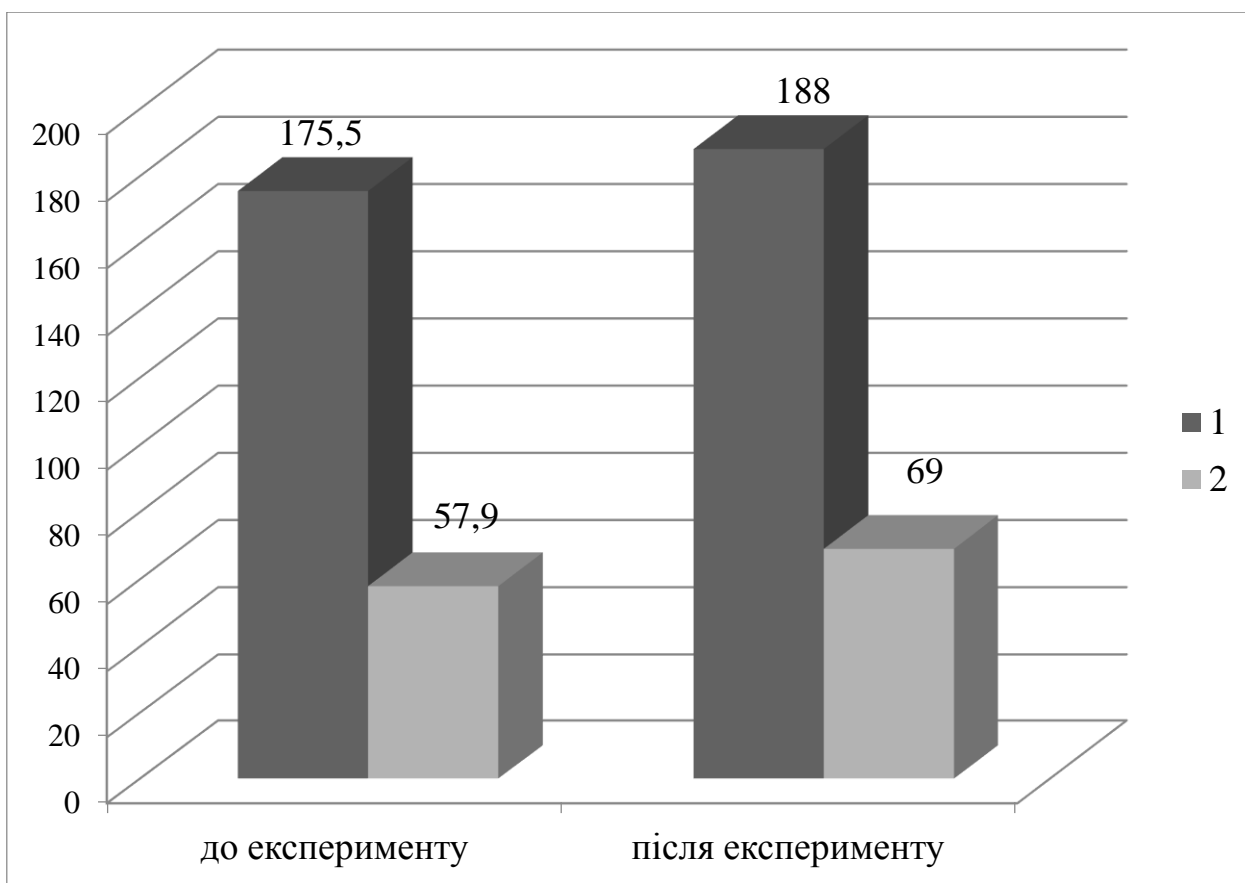


Рис. 3.2 Результати стрибків вперед та вгору на протязі усього періоду експерименту

Примітки: 1 – стрибок у довжину з місця, см; 2 – стрибок угору з місця, см.

Згідно наведеним результатам стрибків на рисунку 3.2., при стрибку у довжину результат к завершенню періоду експерименту був покращений на 12,5 см, а стрибка вгору з місця на 11,1 см, відповідно.

В свою чергу на рисунку 3.3. ми представили результати стрибків на скакалці та відбиття штрафних ударів на протязі усього періоду експерименту. Так кількість стрибків на скакалці за 30 с зросла к завершенню періоду експерименту на 19 разів, а кількість відбитих м'ячів зросла на 4 м'яча.

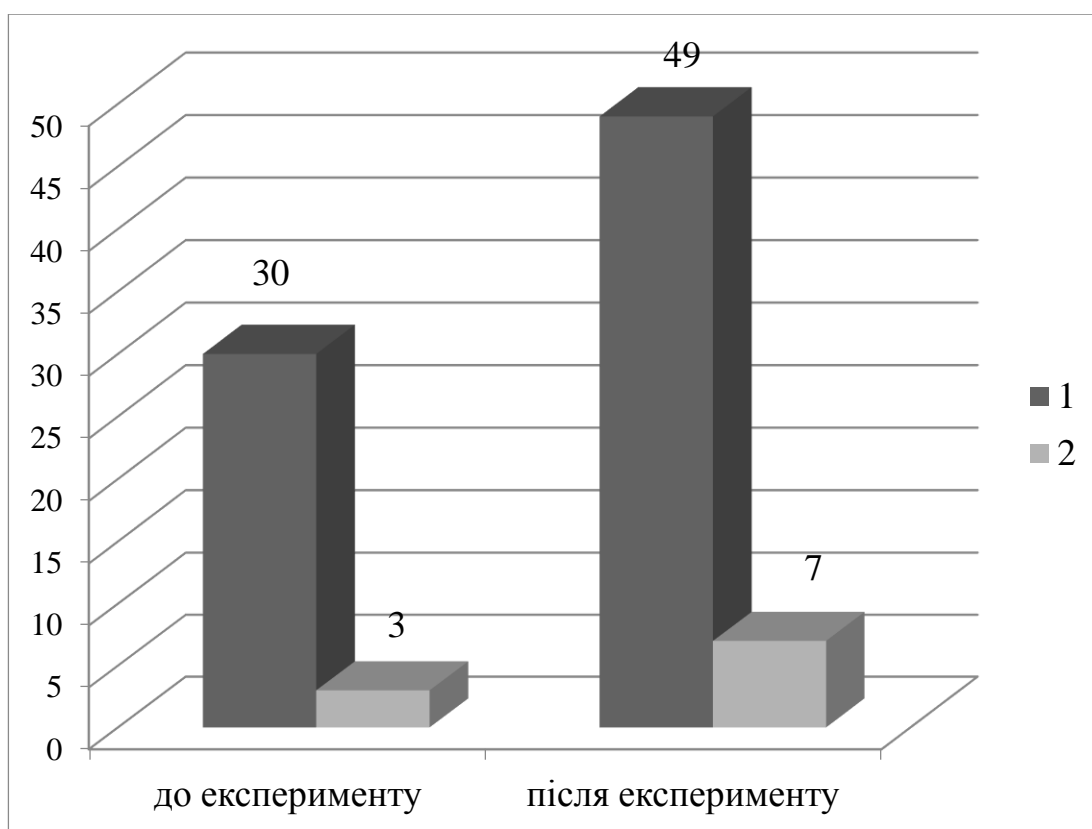


Рис. 3.3. Результати стрибків на скакалці та відбиття штрафних ударів на протязі усього періоду експерименту

Примітки: 1 – стрибки через скакалку за 30 с, разів; 2 – десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів.

Нарешті отримані результати при проведенні тестування «Хрест» відображені нами на рисунку 3.4.

Так, ми маємо можливість спостерігати наступне покращення к завершенню періоду експерименту, а саме: загальна довжина стрибків у тесті «Хрест» збільшилась на 10 см; довжина стрибка вперед у тесті «Хрест» збільшилась на 13 см; довжина стрибка назад у тесті «Хрест» покращилась на 28 см; довжина стрибка праворуч у тесті «Хрест» змінилась у кращій бік на 27 см, а довжина стрибка ліворуч у тесті «Хрест» збільшилась на 32 см, відповідно.

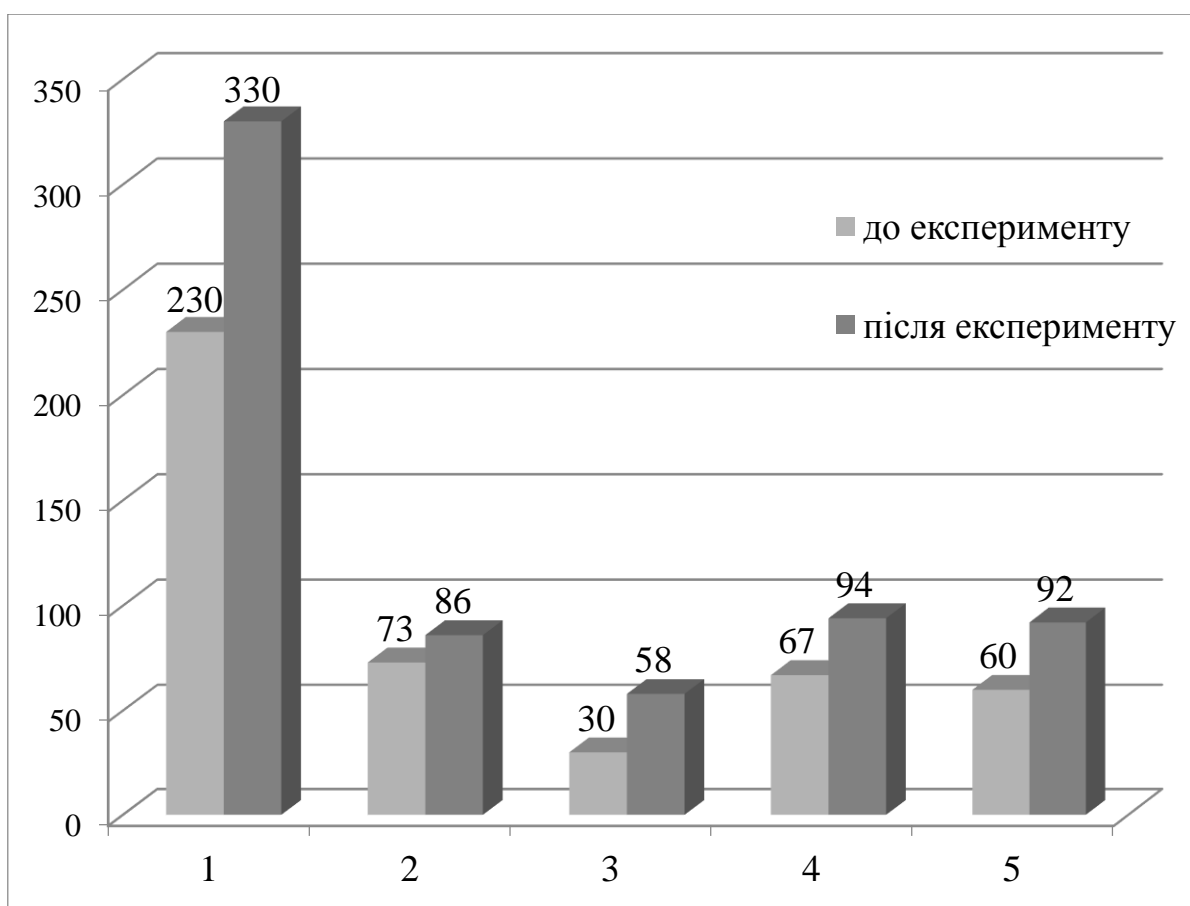


Рис. 3.4. Результати тестування «Хрест» на протязі усього періоду експерименту

Примітки: 1 – тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см; 2 – тест «Хрест», стрибок вперед, см; 3 – тест «Хрест», стрибок назад, см; 4 – тест «Хрест», стрибок праворуч, см; 5 – тест «Хрест», стрибок ліворуч, см.

Достовірне покращення результатів перевірки стрибучості та ефективності дій досліджуваного контингенту у захисті воріт від початку к завершенню періоду експерименту є безперечним.

В той же час на рисунку 3.5. ми представили відсоткові зміни, що відбулись к завершенню експерименту в показниках стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

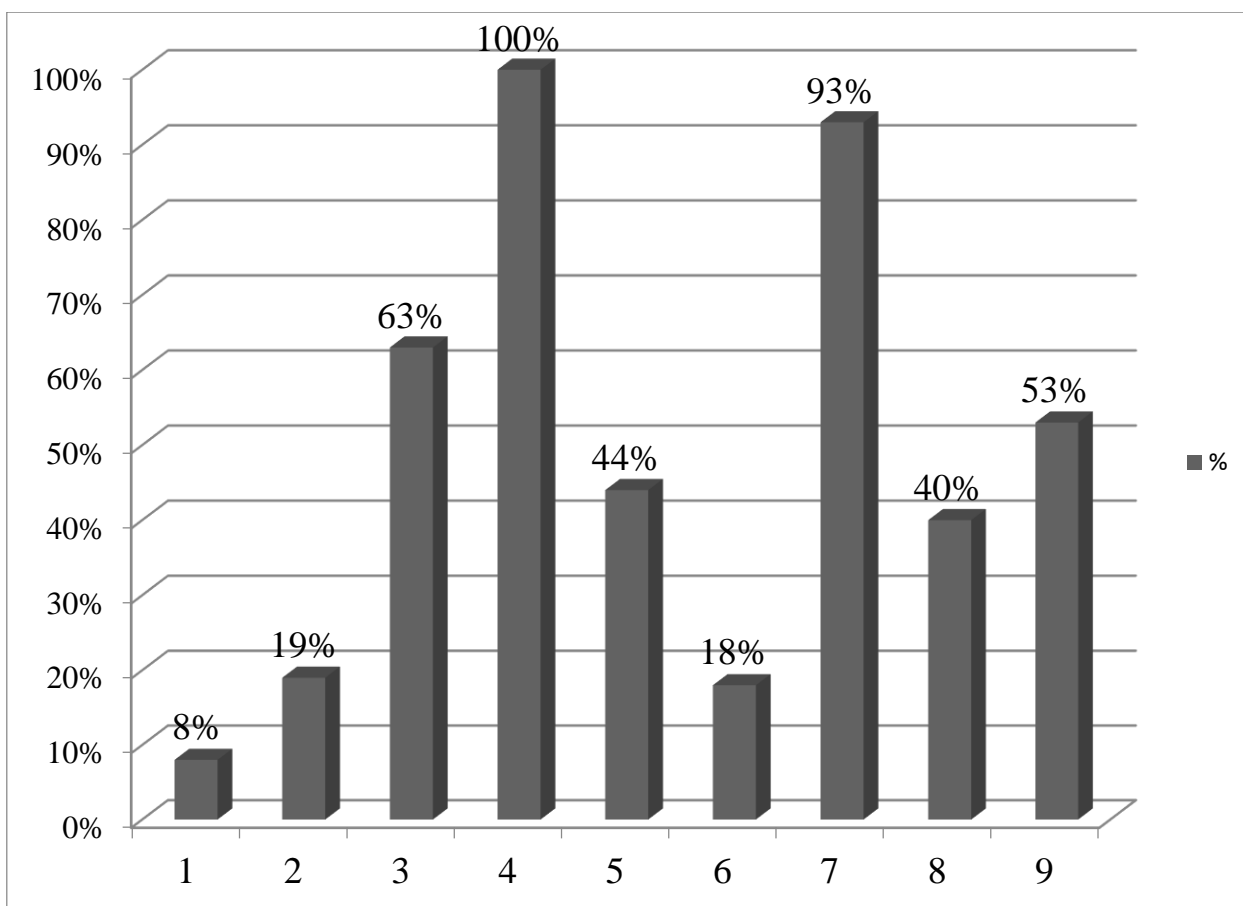


Рис. 3.5. Відсоткові зміни, що відбулись к завершенню експерименту в показниках стрибучості та ефективних дій воротарів 14-16 років у захисті воріт

Примітки: 1 – стрибок у довжину з місця, см; 2 – стрибок угору з місця, см; 3 – стрибки через скакалку за 30 с, разів; 4 – десять 9-ти метрових штрафних ударів, разів; 5 – тест «Хрест» загальна довжина стрибків, см; 6 – тест «Хрест», стрибок вперед, см; 7 – тест «Хрест», стрибок назад, см; 8 – тест «Хрест», стрибок праворуч, см; 9 – тест «Хрест», стрибок ліворуч, см.

Так, згідно даним 3.5., результат стрибку у довжину з місця покращився на 8%; довжина стрибку угору з місця збільшилась на 19%; кількість стрибків через скакалку за 30 с зроста на 63%; вдалі відбивання десяти 9-ти метрових штрафних ударів збільшились удвічі на 100%; у тесті «Хрест» загальна довжина стрибків зроста на 44%; довжина стрибку вперед у

тесті «Хрест» збільшилась на 18%; довжина стрибку назад у тесті «Хрест» збільшилась на 93%; довжина стрибку праворуч у тесті «Хрест» покращилась на 40%, а збільшення довжини стрибку ліворуч у тесті «Хрест» складало 53%, відповідно.

Таким чином ми маємо можливість підтвердити ефективність розробленої та впровадженої нами експериментальної програми з використанням стрибкових засобів на успішність захисту воріт та рівень стрибучості тих, що займаються.

## ВИСНОВКИ

1. Вимоги світового спорту, що постійно ростуть, націлюють кожного тренера на пошук нових форм організації занять, на використання додаткових резервів для якісного підйому результатів своєї роботи.

2. Згідно поставленим в експериментальній роботі завданням ми перевірили у футболістів 17-19 років з амплуа «воротар» стрибучість та безпосередньо ефективність їх дій у захисті воріт. Згідно у наведених у таблиці 3.1. даних перевірки стрибучості та ефективності дій воротарів 17-19 років у захисті воріт, ми можемо констатувати наступні результати: стрибок у довжину з місця складав  $175,50 \pm 3,00$  см, стрибок угору з місця  $57,90 \pm 1,46$  см; стрибки через скакалку за 30 с  $30,00 \pm 2,50$  разів; з десяти 9-ти метрових штрафних ударів зареєстровано  $3,00 \pm 1,00$  влучних разів; загальна довжина стрибків у тесті «Хрест»  $230 \pm 8,00$  см; тест «Хрест», стрибок вперед  $73,00 \pm 5,00$  см; тест «Хрест», стрибок назад  $30 \pm 3,00$  см; тест «Хрест», стрибок праворуч  $67 \pm 4,00$  см та тест «Хрест», стрибок ліворуч  $60 \pm 3,00$  см, відповідно.

Отримані результати дозволили нам підтвердити необхідність корекції спеціальної підготовки футбольних воротарів шляхом посилення та варіативності використання спеціальних стрибкових вправ.

З метою підвищення рівня розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей у юних воротарів у тренувальному процесі нами була впроваджена методика занять з використанням комплексів вправ у стрибках з м'ячем та без м'яча.

В експериментальній групі на протязі трьох місяців з воротарями використовувались стрибкові вправи у різних напрямках (вперед, назад, праворуч, ліворуч) поштовхом однієї та обох ніг (правої, лівої та двома) та їх сполучення.

На кожному тренуванні (до 2-х годин) кількість стрибків складала від 25 до 35 вправ у підготовчій та від 20 до 40 стрибкових вправ та їх серій в

основній частині навчально-тренувального заняття. При цьому використовується різне поєднання стрибкових вправ, як з м'ячем, так й без м'яча, з ловлею м'яча та відбиванням (однією та двома руками, головою та ногою).

Також в процесі занять ми використовували скіпінг (з англ. *skipping*, *gore-skipping*) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку.

Техніка рухів роуп-скіпінгу заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права вперед на п'яту; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з переміщенням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°. Також ми застосовували два комплекси стрибкових вправ вибухового характеру.

3. Згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завдання, ми перевірили спеціальну фізичну підготовленість воротарів 17-19 років по завершенню періоду експерименту.

Отже, згідно представлених в роботі даних, виконання стрибка у довжину змінилось к завершенню експерименту з  $175,50 \pm 3,00$  см до  $188,00 \pm 2,00$  см; довжина стрибка вгору з місця покращилась з  $57,90 \pm 1,46$  см до  $69,00 \pm 2,00$  см; кількість виконаних стрибків через скакалку за 30 с зросла з  $30,00 \pm 2,50$  разів до  $49,00 \pm 2,00$  разів; влучність (відбивання 10 штрафних ударів по воротах) захисті футбольних воріт покращилась з  $3,00 \pm 1,00$  разів до  $7,00 \pm 1,00$  разів; загальна довжина стрибків при виконанні тестування «Хрест» збільшилась з  $230 \pm 8,00$  см до  $330 \pm 6,00$  см; довжина стрибку вперед у тестуванні «Хрест» зросла з  $73,00 \pm 5,00$  см до  $86,00 \pm 3,00$  см; довжина стрибку назад у тестуванні «Хрест» збільшилась з  $30 \pm 3,00$  см до  $58 \pm 2,00$  см; довжина стрибку праворуч у тестуванні «Хрест» змінилась з  $67 \pm 4,00$  см до

94±4,00 см, а довжина стрибку ліворуч у тестуванні «Хрест» покращилась з 60±3,00 см до 92±3,00 см, відповідно.

Також нами представлені відсоткові зміни, що відбулись к завершенню експерименту в показниках стрибучості та ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт.

Так, результат стрибку у довжину з місця покращився на 8%; довжина стрибку угору з місця збільшилась на 19%; кількість стрибків через скакалку за 30 с зростає на 63%; вдалі відбивання десяти 9-ти метрових штрафних ударів збільшились удвічі на 100%; у тесті «Хрест» загальна довжина стрибків зростає на 44%; довжина стрибку вперед у тесті «Хрест» збільшилась на 18%; довжина стрибку назад у тесті «Хрест» збільшилась на 93%; довжина стрибку праворуч у тесті «Хрест» покращилась на 40%, а збільшення довжини стрибку ліворуч у тесті «Хрест» складало 53%, відповідно.

Таким чином ми маємо можливість підтвердити ефективність розробленої та впровадженої нами експериментальної програми з використанням стрибкових засобів на успішність захисту воріт та рівень стрибучості тих, що займаються.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.
2. Адамбеков К. И., Касымбекова С. И. Анализ программ подготовки юных спортсменов в ДЮСШ. Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы : материалы междунар. науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, 26-27 мая 2006 г. Москва., 2006. С. 108–113.
3. Андружейчик М. Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч-практ. конф., Минск, 8-10 апреля 2009 г. Минск: БГУФК, 2009. С.219–221.
4. Афанасьева И. А. Учет индивидуальной тренируемости в спортивном отборе. Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. Т. 1. С. 11–13.
5. Банніков С. Є., Мінязев Р. І. Футбол : навчально-методичний посібник. Єкатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, УПІ, 2006. 102 с
6. Бизин В. П. Технические средства обучения двигательным действиям. Харьков : ХаГИФК, 2000. 13 с.
7. Богданец В. В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2005. 149 с.

8. Богомолов И. Ф. Организационно-педагогические основы спорта. Теория и практика управления физ. культурой и спортом : материалы очно-заоч. науч. конф. Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2006. С. 19–30.
9. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (goore-skippping) : метод. указания по проведению практических занятий. Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет. УНПК», 2011. Ч. 1. 52 с.
10. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч. метод. посіб. Харків : ХГПА, 2016. 122 с.
11. Бойченко Б. М. Вихідні положення спортивного відбору футболістів : практикум з футболу. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 86.
12. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 121–124.
13. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Москва: Астрель, 2003. 259 с.
14. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
15. Васильчук А. Г., Фалес Й. Г. Футбол у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Буковинський науковий спортивний вісник. № 4. Чернівці, 2005. С. 125–127.
16. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч. метод. Посіб.. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
17. Власов А.А. Динамика показателей функциональной устойчивости у спортсменов, находящихся на разных этапах многолетней тренировки. Физ. воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1. С. 124–128.

18. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва : ФиС, 2003. 176 с.
19. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. Киев : “Вежа”, 1997. 128 с.
20. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
21. Воронова В. И. Психология спорта. Київ : Олимп. лит., 2013. 272 с.
22. Габрысь Т. Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. Москва, 2000. 57 с.
23. Голомазов С.В. Теорія і методика футболу: техніка гри. Москва : СпортАкадемія, Прес, 2002. 472 с.
24. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра – Спорт : Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
25. Годик М. А., Чкуасели А. Н. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки. Футбол : ежегодник. Москва, 2006. С. 40– 44.
26. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 5. С. 33–35.
27. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие. Москва : Физ. культура, 2008. 250 с.
28. Губа В. П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. Спорт. 2015. 568 с.
29. Губа В. П. Выбираем вид спорта как национальную, оздоровительную и воспитательную идею. Теория и практика физ. культуры. 2013. № 8. С. 12.
30. Губа В. П. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов. Вестн. спортив. науки. 2016. № 6. С. 27–30.

31. Декайло В. В. Особливості технічної підготовленості юних футболістів. Професійне педагогічну освіту студентів вузу: проблеми та перспективи (науково-педагогічна школа М.Е Кобринського): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; Мінськ, 14 травня 2008 р.: у 2 ч./редкол.: М.Е Кобринський (гол. ред.) [та ін]. Мінськ: БГУФК, 2008. Ч.1. - С. 98–101.

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

33. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Науково-методичний комітет Федерації футболу України. Київ. 2001. 130 с.

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

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

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

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

38. Кокс Р., Рассел Д. Энциклопедия британского футбола. Москва : Фаир-пресс, 2006. 383 с.
39. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця.: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. 283 с.
40. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. восп. Київ : Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с.
41. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 2005. 196 с.
42. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет). Москва : Олимпия, Человек, 2008. 208 с.
43. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. Київ : Олімп. літ., 2003. 268 с.
44. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуння наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” Київ, 2004. 34 с.
45. Линець М. М., Гуськов С. І. Професійний спорт. Київ : Олімпійська література, 2000. 391 с.
46. Лукін Ю.К. Диференційована фізична підготовка футболістів різної ігрової спеціалізації. Проблеми підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності у спорті (науково-педагогічна школа Т.П. Юшкевіча): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Мінськ, 13 березня 2008 р. Мінськ: БГУФК, 2008. С. 163–164.
47. Лях В. И. Координационные способности: Диагностика и развитие Москва : Дивизион, 2006. 288 с.

48. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія). Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с
49. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: [монография]. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
50. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. Луганск : Знание, 2002. 424 с.
51. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. Москва: Физ. культура, 2009. 288 с.
52. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Москва : Сов. спорт, 2007. 288 с.
53. Монаков Г.В. Підготовка футболістів: методика, вправи, психологія. Псков, 2003. 256 с.
54. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. 2016 р. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
55. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего мастерства: монография. Киев : Саммит-книга, 2014. 336 с.
56. Николаенко В. І., Дараган В. А. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. № 3. С. 15–16.
57. Новиков А. О. Соотношение генетического и физического потенциалов учащихся как основа создания вариативных программ обучения футболу. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 36–37.
58. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва : ООО „Издательство Астрель” : „Издательство АСТ”, 2003. 863 с.
59. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.

60. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
61. Петрович Любо. Прессинг как тактический принцип в современном футболе : методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА, и ФФУ). Федерация футбола Украины. Центр лицензирования. Технический комитет. Киев : ЧП «АртИнформМен». 2007. С. 23–34.
62. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. Москва : Советский спорт, 2006. 232 с.
63. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
64. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор : теория и практика. Советский спорт, 2013. 480 с.
65. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. Київ : Олімпійська література, 2005. 193 с.
66. Соломонко В.В., Фалес Й.Г. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. С.З. Гжицького. 2007. 134 с.
67. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене: підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту.-Київ : Олімпійська література, 2005. 295с.
68. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
69. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва : Сов. спорт, 2006. 496 с.

70. Фалес Й. Г. Тестування у футболі та міні-футболі : наук.-метод. посіб. Львів. 2005. 112 с.
71. Федерация футбола Украины. Центр лицензирования. Технический комитет. Тенденции развития современного футбола : методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА, и ФФУ). Киев : ЧП „АртИнформМен”. 2007. С. 1–23.
72. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2003. 105 с.
73. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
74. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.21. Харківська академія фізичної культури і спорту. Харків, 2005. 20 с.
75. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
76. Шамардин В. Н. Футбол: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 1997. 224 с.
77. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. л-ра, 2011. 360 с.
78. Шинкарук О. А. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 2– 3. С. 35– 39.
79. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.



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

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

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

83. Federation international de football association. Goalkeeping. RVA Druck und Medien. 236 с.

## ДОДАТОК

до кваліфікаційної роботи за темою ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКОВИХ  
ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ВОРОТАРІВ 17-19 РОКІВ У ФУТБОЛІ

Додаток А

Зразки протоколів тестування

Таблиця А.1.

Протокол тестування стрибку у довжину з місця, см воротарів 17-19  
років на початку періоду експерименту, (n = 8)

Досліджуваний контингент	Спроба 1	Спроба 2	Спроба 3	Рез-т найкращої спроби
Гравець з амплуа «воротар» № 1				
Гравець з амплуа «воротар» № 2				
Гравець з амплуа «воротар» № 3				
Гравець з амплуа «воротар» № 4				
Гравець з амплуа «воротар» № 5				
Гравець з амплуа «воротар» № 6				
Гравець з амплуа «воротар» № 7				
Гравець з амплуа «воротар» № 8				

Таблиця А.2.

Протокол тестування стрибку у довжину з місця, см воротарів 17-19 років по завершенню періоду експерименту, (n = 8)

Досліджуваний контингент	Спроба 1	Спроба 2	Спроба 3	Рез-т найкращої спроби
Гравець з ампуа «воротар» № 1				
Гравець з ампуа «воротар» № 2				
Гравець з ампуа «воротар» № 3				
Гравець з ампуа «воротар» № 4				
Гравець з ампуа «воротар» № 5				
Гравець з ампуа «воротар» № 6				
Гравець з ампуа «воротар» № 7				
Гравець з ампуа «воротар» № 8				

Таблиця А.3.

Протокол фіксування ефективних дій воротарів 17-19 років у захисті воріт на початку та по завершенню періоду експерименту, (n = 8)

Досліджуваний контингент	Результат до експерименту	Результат після експерименту
Гравець з ампула «воротар» № 1		
Гравець з ампула «воротар» № 2		
Гравець з ампула «воротар» № 3		
Гравець з ампула «воротар» № 4		
Гравець з ампула «воротар» № 5		
Гравець з ампула «воротар» № 6		
Гравець з ампула «воротар» № 7		
Гравець з ампула «воротар» № 8		

Таблиця А.4.

Протокол фіксування результату проходження тесту «Хрест» воротарів  
17-19 років у захисті воріт на початку періоду експерименту, (n = 8)

Досліджуваний контингент	загальна довжина стрибків	стрибок вперед	стрибок назад	стрибок праворуч	стрибок ліворуч
Гравець з ампула «воротар» № 1					
Гравець з ампула «воротар» № 2					
Гравець з ампула «воротар» № 3					
Гравець з ампула «воротар» № 4					
Гравець з ампула «воротар» № 5					
Гравець з ампула «воротар» № 6					
Гравець з ампула «воротар» № 7					
Гравець з ампула «воротар» № 8					

Фоторепортаж тренувального процесу футбольних воротарів  
17-19 років



Рис. Б.1. Стрибкова вправа «Хрест»



Рис. Б.2. Стрибки праворуч та ліворуч



Рис. Б.3. Стрибки у русі



Рис. Б.4. Тренувальний процес футболістів 17-19 років



Рис. Б.5. План схема виконання тестових штрафних ударів





Рис. Б.6. Виконання вправ зі скіпінгу