

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ

Кафедра теоретико - методичних
основ спорту



Магістерська робота

за спеціальністю 8.010203 «олімпійський та професійний спорт»

**«ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Магістрант:

52 групи, факультету спорту
Артим'юк Назарій Іванович

Науковий керівник:

к. фіз. вих., доц. каф
теоретико - методичних основ
спорту

Пітин Мар'ян Петрович

Робота захищена на засіданні ДЕК

З оцінкою „_____”

Протокол ДЕК __ від ”__” _____” 201_ р.

Робота розглянута на

засіданні кафедри

теоретико- методичних основ
спорту

Протокол № _____ від

„___” ___ 201_ р.

Зав. каф. ТМОС

_____ Бріскін Ю. А.

ЛЬВІВ 2010

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	9
1.1 Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів.....	9
1.2 Фізична і технічна підготовка юних футболістів.....	21
1.3 Взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю спортсменів.....	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Методи дослідження.....	31
2.2 Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ III. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	41
3.1 Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.....	41
3.2 Взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	44
3.3 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.....	46
3.4 Взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	49
3.5 Взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	52
3.6 Обґрунтування експериментальної програми фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	56
3.7 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за час педагогічного експерименту.....	71
ВИСНОВКИ.....	79
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	81
ДОДАТКИ.....	82
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

Фізична і технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. Назарій Артим'юк. Львівський державний університет фізичної культури.

Анотація. Пошук обдарованих, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів є одним з напрямів удосконалення системи підготовки. Це у поєднанні із зростанням вимог до підготовленості футболістів-початківців потребує вдосконалення програма фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічного вдосконалення.

Мета дослідження: Розробити програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру і зміст фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.
2. Вивчити взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів-початківців.
3. Розробити програму фізичної та технічної підготовки на основі комплексного тренувального впливу.

У магістерській роботі підібрано тести та проведено контроль за рівнем фізичної та технічної підготовленості, встановлено взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів-початківців, обґрунтовано програму фізичної і технічної підготовки з використанням комплексного підходу для вирішення тренувальних завдань та розроблено практичні рекомендації з урахуванням результатів дослідження.

Ключові слова: юні футболісти, фізична і технічна підготовка, комплексний підхід, етап початкової підготовки.

Физическая и техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки. Назарий Артимьюк. Львовский государственный университет физической культуры.

Аннотация. Поиск одаренных, перспективных детей, которые могут в последующем достичь высоких спортивных результатов является одним из направлений усовершенствования системы подготовки. Это вместе с ростом требований к подготовленности начинающих-футболистов требует совершенствование программы физической и технической подготовки с учетом существующих методических подходов на этом этапе многолетнего совершенствования.

Цель исследования: Разработать программу физической и технической подготовки начинающих футболистов с использованием комплексного подхода в решении тренировочных заданий.

Задание исследования:

1. Определить структуру и содержание физической и технической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.
2. Изучить взаимосвязи между физической и технической подготовленностью начинающих-футболистов.
3. Разработать программу физической и технической подготовки на основе комплексного тренировочного влияния.

В магистерской работе подобрано тесты и проведен контроль за уровнем физической и технической подготовленности, установлены взаимосвязи между физической и технической подготовленностью начинающих-футболистов, обоснованно программу физической и технической подготовки с использованием комплексного подхода для решения тренировочных заданий и разработаны практические рекомендации с учетом результатов исследования.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая и техническая подготовка, комплексный подход, этап начальной подготовки.

Physical and technical preparation of footballers is on the stage of initial preparation. Nazariy Artim'yuk. Lvov state university of physical culture.

Annotation. Search of the perspective children which can in subsequent attain high sporting results is one of directions of improvement of the system of preparation. Together with the growth of requirements to preparedness of footballers-beginners it requires perfection of the program of physical and technical preparation which can include existent methodical approaches on this stage of long-term perfection .

Research purpose: To develop the program of physical and technical preparation of footballers-beginners with the use of complex approach in the decision of trainings tasks.

Task of research:

1. To define a structure and maintenance of physical and technical preparedness of footballers on the stage of initial preparation.
2. To learn intercommunications between physical and technical preparedness of footballers-beginners.
3. To develop the program of physical and technical preparedness on the basis of the complex training influence.

In master's degree work tests are selected, control after the level of physical and technical preparedness is set, intercommunications between physical and technical preparedness of footballers-beginners are set, the program of physical and technical preparedness is grounded with the use of complex approach for the decision of training, practical recommendations are developed taking into account all results of the research.

Keywords: young footballers, physical and technical preparation, complex approach, stage of initial preparation.

ВСТУП

Актуальність. Пошук обдарованих здібних, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів на внутрішньому та міжнародному рівні є одним з напрямів удосконалення системи підготовки у сучасному спорті вищих досягнень. Це розглядається як актуальне науково-практичне питання з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально - економічними і етичними аспектами [30]. У підготовці юних спортсменів використовується розмаїття засобів і методів, які широко представлені застосування засобів різного спрямування за видами спорту, з переважанням ігрового методу виконання вправ [35].

Початкова підготовка – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки - створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [80].

На цьому етапі В.В.Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В.Соломонко (1997), визначають основним у навчанні - оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок з виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап визначає також В.Н. Платонов (2004) вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення, це підтверджено і дослідженням у футболі [25].

Значна кількість науково-методичних робіт спортсменів присвячена дослідженню фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки. Наявні наукові дані з проблем підготовки спортсменів-початківців у волейболі Сергеев Е.А., (1979); Поповский В.М., (1980), баскетболі Поплавський Л.Ю., (2004), гандболі Ткачук В.Г., (1989). ін.

При вирішенні основних завдань підготовки футболістів-початківців визначають кілька методичних підходів. При першому, розвиток фізичних якостей та навчання основ техніки відбувається послідовно [88].

Проте, у загальній теорії підготовки спортсменів наявний підхід, в основу якого покладено метод спряженої дії. При якому вдосконалення фізичних якостей і вивчення основ технічних елементів відбувається паралельно [44].

Управління ефективним тренувальним процесом футболістів-початківців охоплює широке коло запитань організаційного, методичного і наукового характеру Кулиба В., Мунттян В., Трошкін В. та ін. (1997). Ці напрями логічно взаємопов'язані з постановкою завдань, які вирішуються на етапах багаторічної підготовки, адекватністю застосовуваних там засобів, методів і форм організації процесу тренувань Лисенчук Г., Догадайло В., Колотов В., (1997).

Одночасно із зростанням вимог до підготовленості футболістів-початківців потребує вдосконалення програма фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічної підготовки [80].

Отже набуває актуальності визначення оптимального методичного підходу до фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:

Робота буде виконуватися згідно теми 2.1.7. «Теоретико методичні основи удосконалення підготовки футболістів» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

Мета дослідження: Розробити програму фізичної та технічної підготовки футболістів – початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру і зміст фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

2. Вивчити взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів – початківців.

3. Розробити програму фізичної та технічної підготовки на основі комплексного підходу для вирішення тренувальних завдань.

Об'єкт дослідження: Спортивна підготовка футболістів – початківців

Предмет дослідження: вдосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів- початківців.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел та емпіричних даних.
2. Документальний метод.
3. Педагогічне спостереження .
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- Доповнено знання про взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю на початковому етапі багаторічної системи підготовки.
- Доповнено знання про ефективність науково-методичних підходів у спортивному тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки.
- Підтверджено ефективність впливу у підготовці футболістів-початківців засобів тренувань комплексної спрямованості.

Практичне значення. Полягало в розробці тренувальної програми для футболістів-початківців з використанням засобів тренування комплексної спрямованості. Результати роботи були впроваджені у навчально-тренувальний процес ДЮСШ м. Сколе та навчальний процес студентів спеціалізації кафедри футболу ЛДУФК. Також, за результатами дослідження було підготовлено та подано до друку чотири наукові публікації, з яких одна у фаховому виданні ВАК України.

РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів

У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сокупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття [35].

Досконалість наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до значного збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні вищих досягнень. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, в тому числі і для таких найбільш популярних, таких як легка атлетика Михайлов В.В., (1983), плавання Булгакова Н.Ж., (1986), різні види боротьби, бокс Романов В.М., (1956), а також футболу Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., (2005).

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів темпів їх біологічного дозрівання і в більшості зв'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності [60]

- віку, в якому спортсмен почав займатися, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування [47];

- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, забезпечуючи високі спортивні результати [82];

- закономірностей встановлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів в ведучих для даного виду спорту функціональних систем [64];

- зміст тренувального процесу склад засобів і методів, динаміки навантажень, побудова різних структурних моделей тренувального процесу, застосування допоміжних факторів (спеціальне харчування, тренажери і т.д.) [66].

Вказані фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, строки, необхідні для досягнення вищих спортивних результатів, оптимальні вікові зони, в котрих спортсмени досягають цих результатів (Матвєєв Л.П., 2005)

Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів [65].

У системі багаторічної підготовки В.Н. Платонов, (2004) виділяє 8 етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньо базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) вихід зі спорту вищих досягнень;

Структура та зміст етапів багаторічної підготовки спортсменів полягають у наступному.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ. На цьому етапі слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем [80].

У підготовці юних спортсменів властиві розмаїття засобів і методів, якнайширше застосування вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, застосування ігрового методу. Щодо технічного вдосконалення, то необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, прагнути сформувати стійкі рухові навички для досягнення певних спортивних результатів [35].

Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення росту на 3-4 см, процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні. Слід уникати положення, що призводить до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різких зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхньої кінцівки й таза [8].

У дітей у цьому віці відносно більше, ніж у дорослих, ЧСС (90-92 уд./хв.), серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми. Обмежуються вправи з різними напруженнями, доданням значного опору, не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервово напруження [9]. Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу. Дихання у дітей чисте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв., потрібно навчати глибокому, рівномірному диханню через ніс. Процеси збудження переважають гальмувальні, тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. Варто застосовувати рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень [79].

У науково-методичній літературі вказано, що навчально-тренувальні заняття на цьому етапі слід проводити не частіше 2- 3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути в межах 60 хвилин [35].

На етапі попередньо базової підготовки головним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних особливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості [80].

На етапі спеціалізованої базової підготовки головну роль відводять спеціальній і допоміжній підготовці, як найширшому використанню вправ із суміжних видів спорту, вдосконаленню техніки, у другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут визначається майбутня спортивна спеціалізація. На цьому етапі найважливіше значення набуває індивідуалізація процесу підготовки відносно притаманним особистості спортсмена фізичним та психічним якостям [47].

При плануванні функціональної підготовки на цьому етапі, необхідно враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена) [66].

На етапі підготовки до вищих досягнень, основною метою є максимальне використання засобів, які здатні викликати значне протікання адаптаційних процесів. Сумарна величина об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягати 15-20 і більше, різко збільшується змагальна практика і об'єм спеціальної, психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів у видах спорту та номерах програм, обраних для поглибленої спеціалізації. Головним завданням цього етапу є максимальне використання тих тренувальних засобів, які здатні викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів. Обов'язковою умовою покращення результатів на цьому етапі підготовки є міцне здоров'я спортсменів, тут слід

визначати у них наявність захворювань, котрі здатні суттєво гальмувати цей приріст [60].

Важливим моментом цього етапу є забезпечення умов, за яких період максимального прагнення спортсмена до досягнення найвищих результатів співпадає з періодом найбільш інтенсивних і координаційно складних тренувальних навантажень [48].

Як зазначається Латышкевич Л., Погорелов В., Бухтий Л., Митронов Л., Хромаев З., (2000), особливо тривалим є шлях до вищої спортивної майстерності у спортивних іграх, багатоборствах, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складників техніко-тактичних та психічних компонентів

Ознакою етапу збереження досягнень є поглиблення індивідуалізованості підходу до кожного спортсмена. Для цього етапу характерне намагання підтримати раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому чи навіть меншому обсязі тренувальної роботи [35].

Етап поступового зниження досягнень. Важливим моментом підготовки на цьому етапі багаторічної досконалості може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншим числом циклів. Це, з одної сторони, робить процес більш пощадливим, а з другої- дозволяє сконцентруватися в заданих періодах максимальний об'єм спецефічних засобів як фактор стимуляції адаптаційних ресурсів і вивід спортсмена на найвищий рівень до моменту головних змагань року [66].

Етап виходу зі спорту вищих досягнень. Специфіка кожного із видів спорту породжує необхідність спецефічних програм фізичних навантажень, медико- біологічного контролю і управління адаптаційними реакціями на цьому етапі. У випадку його раціональної побудови можливий ефективний перехід спортсмена до продовження життя, в якій нейтралізується негативне відношення здоров'я спортсмена в наслідок спорту вищих досягнень або реалізуються сильніші сторони спортивної підготовки, забезпечуючи високі

якості продовження життя. Якщо спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, це в майбутньому негативно відбивається на його здоров'ї [66].

Початковий етап є найголовнішим із вище перелічених [80], тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту. Також, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. Такий підхід є основою для наступного технічного і фізичного вдосконалення [86].

При побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка б дозволила помітно ускладнити завдання тренувальної програми від одного етапу підготовки чи від одного макроциклу до другого. Велике значення має збереження принципу поступового підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [60].

Необхідно досягнути планомірного зростання фізичних та технічних можливостей спортсмена, збільшення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому слід чітко виділяти напрямок, по якому повинна йти інтенсифікація тренувального процесу на протязі всього шляху спортивного вдосконалення [35].

Стратегія конкретного педагогічно тренувального впливу в багаторічній підготовці юних спортсменів основана на знаннях закономірностей росту і розвитку організму дітей і підлітків [30]. Тільки у взаємозв'язку вікового, біологічного, психічного розвитку і навчально-тренувального впливу можна досягнути успіхів у спортивній підготовці підростаючого покоління, зміцнення здоров'я і працездатності [25].

Як відмічають дослідники [24, 27, 32, 37, 38, 51] фізична підготовка спортсменів, у тому числі і юних, формує одну із найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування.

Відомо, що основний зміст фізичної підготовки на початковому етапі підготовки заснований на гармонійному розвитку і вдосконаленні якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей [5].

Вибіркове збільшення тренувальних навантажень на всіх етапах спортивної підготовки дітей і підлітків визначаються закономірностями розвитку фізичних здібностей.

Високий рівень і приріст розвитку у юному віці оцінюється як чутливий період і є основним для збільшення засобів дії на конкретну фізичну якість [85].

Дослідженнями З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского, Л.В. Волкова, Ягелло В. (2000) встановлено, що фізичні якості в віковому аспекті розвиваються гетерохронно, чітко розглядається збільшення темпів розвитку, їх спад і підйом.

Знання чутливих періодів вікового розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості дає можливість з найбільшою ефективністю використовувати їх для збільшення рухового потенціалу молодих спортсменів, здібностей і можливостей з допомогою педагогічного впливу [60].

Так, наприклад встановлено (З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского, Л.В. Волкова, Ягелло В. 2000), що аналіз підготовки спортивних резервів в дзюдо є свідченням про те, що формування спортивної майстерності в основному ведеться без урахування чутливих періодів, що, звісно, знижує ефективність підготовки спортсменів, а також негативно відбивається і на стані здоров'я дітей які займаються [94].

Інші дані [27, 58.] при характеристиці навантажень у гімнастиці вказують на необхідність враховувати відставлений ефект навантажень і накопичення ефектів тренування на протязі багаторічної підготовки, яка

починається у спортивній гімнастиці вже з шести років. У сучасній спортивній гімнастиці, очевидно, що спортивна досконалість вимагає прогресивного зростаючої кількості повторень вправ і затрат часу при спрощених умовах вже в юному віці. В цьому виді сорту односторонньо формується лише система інтенсифікації засвоєння складних технічних елементів. Що вказую на значущість початкового етапу (Савчин С., Засада М. 2004).

Вплив тренувальних навантажень в спортивній гімнастиці на етапах становлення спортивної майстерності може бути оптимізована при взаємопов'язаному розгляді велечини, інтенсивності, складності навантажень і темпів фізичного розвитку і дозрівання, приріст загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також динаміки встановлення спортивної майстерності [27]

Також, [54, 55, 59.]при вибіркового вдосконаленні фізичних якостей на початковому етапі тренування легкоатлетів надавав перевагу розвитку витривалості. На його думку це є більш ефективним, ніж вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових якостей. При заняттях з переважним спрямуванням на розвиток витривалості і функціональних можливостей спортсменів, організм готується до успішного виконання більш інтенсивних тренувальних навантажень. Це дозволяє запропонувати більш високу ефективність вибіркового тренування при розвитку витривалості на етапі початкової підготовки, а у подальшому швидкісних і швидкісно- силових якостей [43].

У свою чергу, комплексне тренування фізичних якостей на початковому етапі підготовки легкоатлетів повинно бути більш ефективним, ніж вибіркоче [19].

Доповнюючи дані отримані у результаті аналізу робіт, Журавіна М. Л.,(1976), Матвеева А.Є.,(1986), розглянемо дослідження Сергеев С.А. (1991), Юкнявичюс В.Й. (1987). Так, з 1975 року в ДЮСШ з боксу зараховуються діти 12- річного віку. Ними доведено, що заняття на початковому етапі

підготовки спортсменів у боксі, а також гімнастиці та легкій атлетиці спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально- допоміжних вправ [63].

Взаємозв'язкам технічної майстерності і фізичної підготовленості є присвячено значна кількість науково-методичних робіт. Так, Богуславський В.Г. (1989) вважає технічну майстерність і фізичну підготовленість найважливішими сторонами підготовки боксерів. Їхній досконалості слід приділяти основне місце в навчально- тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки.

Доан-Ван-Тхао (1974) відзначив, що у бар'єрному бізі досягнення високої майстерності перебуває в пряміпропорційній залежності від ефективності навчально-тренувального процесу, основа (база) якого закладається на етапі початкової підготовки спортсменів

Актуальність питань підготовки спортсменів на початковому етапі підкреслюється також Ночевой Н.Н. (1990) у сучасному важкоатлетичному спорті. Відзначено, що відкривається все більше преспектив перед молодими атлетами в досягненні високої спортивної майстерності за порівняно невеликий термін підготовки (в середньому 6- 8 років). Проте, цього необхідно постійно вдосконалювати процес спортивного тренування в важкій атлетиці, особливо на початковому його етапі [58].

У теперішній час в гандболі особливе значення займає етап початкової підготовки, який захоплює дітей молодшого шкільного віку, у якому найбільш інтенсивно розвиваються і формуються рухові функції [86]. Підготовка спортивного резерву з гандболу пов'язана з досконалістю початкової підготовки спортсменів, що забезпечує ефективне оволодіння руховими вміннями і навичками [34].

Схожі тенденції спостерігаються у баскетболі. Головним у роботі з спортсменами груп початкової підготовки баскетболістів є навчальна програма, що передбачає формування передумов для успішного володіння

юними спортсменами широким теніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на подальших етапах спортивного вдосконалення [69].

Як зазначає Мохамед Лотфи Мохамед Таха (1981), цей зв'язок є двохстороннім, є фізичні якості та психологічні процеси які забезпечують ефективність техніки, а також є ті, які вдосконалюються в процесі тренування паралельно.

У футболі на початковому етапі, слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем (веденням, передачами, ударами в ціль) [47].

Навчаючи дітей окремим прийомам техніки, перед ними треба ставити і певні вимоги, але підходити до цього слід з великою обережністю. Важливо вміло обирати і застосовувати відповідно до віку фрагменти гри, що трапляються на змаганнях. Їх відпрацьовують на заняттях з дітьми на обмежених просторах і в малих групах, що збільшує частоту контакту дітей з м'ячем. Внаслідок цього у вправах часто повторюються необхідні елементи техніки. Не слід зловживати тривалими словесними поясненнями, краще вдаватися до чіткого виконання запропонованих вправ.

Паралельно з початком навчання, спрямованого на точність та чіткість виконання прийомів техніки, тактики, велике значення надається вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами по команді, суперником, повага до суддів, власному підпорядкуванню виконанню визначених функцій і завдань команди [80].

Управління у процесі багаторічної підготовки футболістів може розглядатися як комплекс подій які включають: планування, контроль, елементи прогнозування, цілеспрямоване використання різних засобів, методів і способів організації тренувального процесу з метою його оптимізації. Критеріями ефективності управління тренування можуть

служити показники підготовленості і ефективності змагальної діяльності футболістів.

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005), вказують, що футбол на даному етапі розвитку передбачає розподіл спортивної підготовки на три етапи: початкової підготовки, основної і спеціальної. Кожен етап має свої плани, а це дає змогу поглиблювати зміст і диференціювати завдання на весь процес підготовки. Зміст і завдання цього процесу визначаються та узгоджуються з особливостями кожного періоду [80, 81].

Початкова підготовка - перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу- створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що у подальшому сприятиме адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру. На цьому етапі навчання спортсмен оволодіває загальнотеоритичними та спеціальними знаннями, у нього формуються рухові навички [86].

Досягнення дидактичної мети визначається за показниками виконання вимог: результати, досягнуті на змаганнях, є важливим контрольним показником,

за допомогою якого можна оцінювати ефективність тренувань на даному етапі. Їх оцінюють позитивно, якщо 25% гравців, які відвідували тренування, вважатимуться найкращим; критерієм показників має стати фактичний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки. Під час тренувань потрібно вести контроль, щоб знати, чи забезпечують заняття необхідну підготовку для проведення роботи на наступному етапі.

Тут для виконання визначених завдань встановлюються контрольні нормативи; критерії оцінки рівня засвоєння рухових навичок невідрізняються від тих, що засвоюються в інших видах спорту. За одержаними даними переконуються, чи досконало у кінцевій фазі тренувань футболіст оволодів основними прийомами техніки; для оцінки оволодіння якістю тактичних дій користуються показниками, що визначають рівень грамотності та вміння

гравця застосовувати ці дії в умовах гри; показники антропометричних даних та лікарського контролю свідчать про рівень розвитку молодого організму і рівень його підготовленості до сприйняття відповідних тренувальних навантажень; показники, якими оцінюють ставлення спортсмена до тренувальних занять, його дисциплінованість, старанність під час виконання індивідуальних завдань.

Початкове тренування, крім окремих спецефічних завдань, завжди передбачає загальний розвиток, що розглядається як етап подальшої підготовки футболістів до високих спортивних результатів.

Провідний у досягненні спортивної майстерності другий етап тренування, коли спортсмен отримує спеціальні завдання з великими навантаженнями. Характерним є перехід від занять, що сприяють загальному розвитку, до спеціальних, оскільки їх метою є оптимальне використання всіх можливостей для формування рухових якостей [47].

Головним напрямком тренувань на основному етапі- змістовний розподіл засобів, що сприяють всебічному фізичному розвитку і забезпечують найвищий рівень спеціальної підготовки. Тренувальні заняття мають бути насичені вправами з інших спортивних дисциплін і чітко спрямовані на виконання власних тренувальних завдань [80].

Спеціальне тренування- останнє у загальному процесі тренувань, де всі методи, засоби націлені на досягнення найвищого спортивного рівня. Мета цього періоду тренування- виховання такого гравця, фізичні та техніко-тактичні досягнення якого проявлялися б у високих результатах на змаганнях.

Усі три етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету- підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень [89].

1.2 Фізична і технічна підготовка юних футболістів

Досягнення високого рівня результатів можливі тільки при залученні обдарованих спортсменів та створення відповідних умов для оптимального планування багаторічної підготовки [52, 65, 68, 73, 75].

Успіх футбольної команди в основному визначається трьома факторами: технікою гравців, їхнім розумінням тактики гри і фізичним станом кожного гравця. [16]. Виключно в тому випадку, коли ці фактори гармонійно доповнюють один одного, можна говорити про команду високого рівня [24, 39].

Гравець, який майстерно володіє технічними елементами ніколи не зможе в повній мірі їх продемонструвати за поганої спортивної форми., або у випадку коли він рідко володіє м'ячем.

Дуже часто поняття «спортивна форма» трактується односторонньо. Під нею зазвичай розуміють тільки фізичний стан футболіста, включаючи швидкість, координаційні здібності, витривалість, силу, гнучкість, але сюди необхідно віднести також психологічні фактори. Їх не можливо досягнути в результаті тренувань, але вони тісно пов'язані з фізичною підготовкою [48, 81].

Фізичний стан і технічна майстерність на етапі початкової підготовки об'єднуються в єдине ціле, що є запорукою успіху [1].

У науково-методичній літературі розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка футболіста направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомогати розвивати такі важливі в сучасному футболі якості, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість і стійкість. Важливе значення мають природні задатки футболіста [76].

Загальна фізична підготовка спрямована на всесторонній фізичний розвиток спортсмена [2], зміцнений відповідними морфологічними і

функціональними змінами у організмі. Вона зміцнює якість виконання вправ і дій по суті у двох напрямках.

Перший напрям спрямований на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Це означає, що кожна рухова якість повинна розвиватися всесторонньо, що позитивно відображається на швидкому розвитку спеціально спрямованої фізичної якості [56].

Другий напрям впливає з форм всестороннього розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Це відобразиться в швидкому і досконалому оволодінні прийомами і навичками техніки. Обидва напрями допомагають створити солідну основу загальної підготовки гравця [80].

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, а інші, що частина роботи проводиться без м'яча [16]. Проте це слід уточнити, враховуючи, що загальна теорія підготовки спортсменів, передбачає як основні засоби для загально фізичної підготовки - різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів [35].

Фізична підготовка включає в себе не тільки вправи, які використовуються під час гри з м'ячем, але і ті які необхідні для взаємодії гравців. Всестороння підготовленість спортсменів під час гри зуміє використати всі свої фізичні можливості.

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них [35].

Спеціальна фізична підготовка, заснована на загальному розвитку, ставить перед собою мету технічного розвитку гравців з допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру швидкою, спритною, рухливою.

Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна повністю відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів і дій [56].

Всі засоби відповідно до їх впливу на організм можна розподілити на кілька рівнів.

Найбільш впливовим засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста безумовно є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей.

Із інших засобів, в яких спеціальні рухові якості розвиваються в єдності, можна назвати вправи з м'ячем. В таких вправах рухові якості розвиваються в комплексній формі безпосередньо в спецефічних рухових структурах.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити всією командою, а спеціальну частину - по групам, підібраних по силі [89].

Співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення різне.

Таблиця 1.1

Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (за Платоновим В.Н., 1997)

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізован ої- базової	Максимальної реалізація індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	5%	15%	40%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	40%	25%	20%
Загальна підготовка	50%	35%	20%	15%	15%

Проаналізувавши етапи багаторічної підготовки ми бачимо, що на етапі початкової підготовки 50% відводиться загальній підготовці, тому що на цьому етапі формується різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку і навчання техніки з обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціально- підготовчих вправ.

Гриндлер К; Пальке Х; Хеммо Х. (1976) вказують, що у футболі важливою складовою частиною фізичної підготовки є гімнастика. У будь-якому занятті необхідно включати гімнастичні вправи, спеціально призначених для футболу. Вправи на координацію, силу, розтягнення роблять людину більш рухливою [74].

Також, вони зазначають, що футбол вимагає від спортсменів значної рухливості у суглобах і еластичності м'язів. Систематичні і ціленаправлені заняття гімнастикою крім чисто фізичного впливу викликають і розвивають у спортсменів розуміння і відчуття рухів.

Важливість гімнастичної підготовки підкреслює той факт, що у рухливого гравця з еластичною мускулатурою значно рідше трапляються травми. Гімнастичні вправи, які входять в кожне заняття, повинні заставляти працювати все тіло, особливо туловище та плечовий пояс. Вправи на розслаблення, попереджують м'язеві судоми і підготовлюють м'язи до нових навантажень [76, 80,].

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності [84]. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій.

Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори [7].

- кількість прийомів, якими гравець досконало володіє;

- стабільність і надійність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, активна протидія суперників, реакція болільників)

- ефективність і доцільність застосовуваних прийомів;

- легкість, невимушеність і раціональна швидкість виконання прийомів.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всім різноманіттям техніко тактичних прийомів і дій футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних. [95].

Закріплюється прийом при навчально-тренувальних іграх та змагань. При навчанні техніці гри спочатку освоюють основні прийоми та способи ведення гри, і на їхній основі опановують більш складні технічні прийоми і дії. При навчанні польового гравця техніці гри рекомендується наступна послідовність: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою і грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, викидання м'яча за бокової лінії. Такої системи дотримуються на початку навчання. При удосконаленні і закріпленні техніки гри відбувається комплексно засвоєння декількох прийомів одночасно в різних поєднаннях [87].

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) розділяють техніку: на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення, фінти, відбирання м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) [49].

Головними елементами загальної техніки є біг і стрибки. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються у легкій атлетиці. Футболіст

пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу й напрямку руху [50].

До спеціальної техніки відносяться різновиди ударів головою та ногами. Виконати прийоми техніки гри у футбол не можливо володіти відповідною силою і бистрістю. Так само як і без витривалості наші навички в техніці гри не мали б великого значення [52].

Сила відіграє основну роль у виконанні елементів техніки; вона необхідна в однаковій мірі і при виконанні ударів ногою, головою, при обманних рухах, стрибках, гри корпусом для відбору м'яча. Тільки той гравець здібний, добре застосовувати обманні рухи, хто і під час ведення м'яча на значній швидкості виконує повороти, зміну напрямку і зупинки.

Зв'язок між витривалістю і технікою теж об'єктивний: футболіст зі слабкою витривалістю і втомленими м'язами не здібний на точні рухи. Недостатня витривалість породжує помилки в техніці. Взаємозв'язок техніки зі швидкістю, координацією, гнучкістю існує в тій залежності [81].

1.3 Взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю спортсменів

Підвищений рівень фізичних якостей не завжди забезпечує покращення фізичних можливостей під час виконання характерних для певного виду спорту прийомів і дій. Це пояснюється відсутністю необхідного взаємозв'язку між фізичними якостями та конкретними проявами техніки. А як відомо, кінцевим завданням фізичної підготовки спортсменів є досягнення високих показників сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей які є характерні для певного виду спорту. Тому в фізичній підготовці виділяється розділ, пов'язаний з підвищенням здатності спортсменів до реалізації у змагальній діяльності наявного потенціалу всіх якостей [20, 35].

Високий рівень розвитку фізичних і функціональних можливостей організму баскетболіста, як зазначає В.А. Данілов (1972), великою мірою визначає його спеціальну працездатність, технічну та тактичну майстерність. Є.Н. Приступа (1990) виділив фізичну підготовку баскетболістів як один з факторів результативності змагальної діяльності. Схожу думку відстоює Р.Я Проходовський (2002) щодо значущості швидкісно-силової підготовленості волейболістів. Так, серед визначених ним факторів структури спеціальної підготовленості волейболістів, які він визначив одразу після інтегральної майстерності, зазначено фактор швидкісно-силової підготовленості.

Дослідження В.М. Левіна (1970) у баскетболі та В.І. Ізаака (1974) у гандболі зберігають свою актуальність і сьогодні. Так, В.М.Левін вказує на наявність статистично істотного взаємозв'язку між розвитком швидкісно-силових якостей та технічною майстерністю баскетболістів середнього та старшого віку на рівні В.И. Изаак відзначив, що за практичної відсутності кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості та технічної майстерності спостерігаються значні взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості і технічної майстерності кваліфікованих гандболістів.

Оптимізація процесу початкової підготовки баскетболістів можлива шляхом розширення використання засобів і методів розвитку спеціальних рухових функцій за рахунок використання спряженого методу [44]. Це обумовлено щільними взаємозв'язками всіх видів підготовки, зокрема психологічної тактичної, технічної і фізичної, залежить ефективність підготовки спортсменів і результативність їх діяльності [57].

В інших дослідженнях, зокрема В.С. Львова (1993), відзначено, що у командах кваліфікованих хокеїстів побудова силової та швидкісно-силової підготовки переважно спрямована на загальну силову підготовленість та не забезпечує необхідний рівень спеціального силового та швидкісно-силового потенціалу. Окрім цього, засоби та методи, що використовуються є малоефективні для підвищення спеціальної силової підготовленості, яка була

б адекватною умовам змагальної діяльності хокеїстів. Думки щодо спільного розгляду фізичної і технічної підготовленості у хокеї ще раніше висловлював В.К. Зайцев (1980), розглядаючи систему педагогічного контролю, яка б об'єднувала ці дві складові процесу підготовки кваліфікованих хокеїстів

А.В. Крутиков (1992) підтримує метод спряженого впливу на підготовленість спортсменів. Зокрема у його варіанті використання цього методу відбувається на основі застосування спеціального тренажерного пристрою. Також він стверджує, що внаслідок використання цього методу у тренуванні баскетболістів 11-13 років підвищуються не тільки показники швидкісно-силової підготовленості м'язів верхніх кінцівок, але й показники техніко-тактичної та інтегральної підготовленості.

Приклади вивчення взаємозв'язків загальної та спеціальної фізичної підготовленості з техніко-тактичними діями не є поодинокими. Ґрунтовні дослідження проводилися впродовж останніх двадцяти років у різних видах спорту. Зокрема, окрім вищезазначених, праці В.П. Крупського (1998), В.Г. Олешка (1999), Р.Я. Проходовського (2002), Г.Г. Хохлова (2003), С. Савчина (2000), О.В. Ханікянц (2005), В.В. Шаленко (2004), Ші Дунліна (2006) розкривають окремі аспекти взаємозв'язку та співвідношення фізичної підготовленості з технічною, тактичною, окремими показниками змагальної діяльності у лижних перегонах, легкій атлетиці, атлетичних видах спорту, гімнастиці тощо. Так, В.Г. Богуславський, (1987) вивчаючи ефективність спряженого методу розвитку спеціальної витривалості та технічної майстерності, виявив значущість концентричних навантажень на організм боксера [6].

Поруч із розробками В.Г. Богуславського (1989), А.В. Крутікова (1992), пов'язаними з урахуванням істотності та ефективності спряженого методу вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості у традиційних видах спорту, виявлено відсутність досліджень, у яких вивчався б вплив спряженого методу тренування на підготовленість футболістів.

Як вказують В.М.Платонов, М.М. Булатова (1995), В.А. Дрюков (2002) та інші [6, 29, 43, 44, 88], спеціальні фізичні якості, які проявляються у змагальній діяльності, вимагають їх органічного взаємозв'язку з арсеналом техніко-тактичних дій, а це може бути забезпечене лише застосуванням змагальних і спеціальнопідготовчих вправ, що сприяють одночасному вдосконаленню фізичної і техніко-тактичної підготовленості.

Виявлено значну кількість робіт з вивчення впливу спряженого методу тренування у різних видах спорту. Проте, у науковій літературі не виявлено відомостей щодо доцільності використання засобів в межах цього методу у фізичній та технічній підготовці юних футболістів, які б ураховували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

Актуальність і вірогідність більшості досліджень з інших видів спорту є переконливою. Однак зазначені дослідження та виявлені актуальні наукові напрями вказують на необхідність розробки ефективної навчально-тренувальної програми з використанням спряженого методу тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки.

Висновки до розділу

1. Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини.

2. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету - підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

3. Висока значущість фізичної і технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної та технічної підготовки юних футболістів мають протиріччя.

4. У науково-методичній літературі відсутні науково-обґрунтовані дані щодо використання спряженого методу у підготовці юних футболістів де б урахували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

За результатами фундаментальних наукових досліджень встановлено, що основою підготовки спортсменів є спортивне тренування, що включає у себе фізичну, тактичну, технічну, теоретичну, психічну та інтегральну підготовку [35, 60, 66].

Враховуючи специфічність фізичної і технічної підготовки футболістів початківців та особливості змагальної діяльності футболістів, доцільно впроваджувати адекватні зміни та розробляти нові методичні прийоми вдосконалення фізичної і технічної підготовленості та впровадження нових методик.

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовувалися:

1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Документальний метод;
3. Методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;
4. Методи математико-статистичної

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити: закономірності побудови тренувального процесу з розвитку та вдосконалення фізичних та технічних якостей футболістів-початківців; наявні засоби і методи розвитку та удосконалення фізичних і технічних якостей, футболістів на етапі початкової підготовки.

Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету та основні завдання.

Документальний метод Документом в соціології називається спеціально створений людиною предмет, який призначений для передачі або зберігання інформації.

Багато сторін фізичного виховання і спорту знаходять своє відображення в різних документах (планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, керівних матеріалах і зведених звітах спортивних організацій, матеріалах інспектування, навчальних планах і програмах, лікарсько-фізкультурних картках і ін.).

У нашому дослідженні використано документальний метод для аналізу навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу. За способом фіксування інформації документ є друкованим, за типом авторства – суспільний, за статусом – офіційним, за способом отримання – природній, за ступінню близькості до емпіричного матеріалу – повторним, за часом дії – діючим.

Педагогічного спостереження. У дослідженні використовувалося за обсягом тематичне – що велося за технічною і фізичною підготовленістю футболістів-початківців; за програмою основне, чіткою програмою та способом фіксації отриманих даних; за часом проведення безперервне, що відповідає дослідженому тривалості явищу; за стилем проведення невиключене, спостерігали зі сторони, і не приймали особистої участі у занятті; а також відкрите - мета та завдання спостереження були достатньо розкриті учасникам [5]. Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення:

1. Рівня фізичної підготовленості;
2. Рівня технічної підготовленості;

Спостереження з метою визначення рівня фізичної і технічної підготовленості проводилося після відпочинку впродовж двох тренувань: 26 - 28 жовтня та 17-19 лютого 2009-2010 року. Спостереження тривали з 15⁰⁰ до 17⁰⁰ години.

Визначення рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців проводилось за допомогою тестів. За мету було поставлено отримати дані щодо рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців. Для рівня фізичної підготовленості проводилось визначення, швидкісної і вибухової сили, загальної витривалості, частоти рухів, швидкості в цілісних рухових діях, орієнтування в просторі. Для рівня технічної підготовленості були підібрані такі тести: жонгливання, передачі м'яча в парах між стійками, ведення по прямій 30 м, ведення з ударом по воротах, удар на дальність, обвід стійок 15 м, удари на точність з відстані 11,13,15 м, передачі в заданий коридор. Нами був проведений пошук методів та засобів контролю у науковій літературі, що дало нам змогу відібрати для визначення фізичної і технічної підготовленості низку контрольних тестів.

Для отримання даних щодо фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців нами було обрано такі тести:

Швидкість в цілісних рухових діях (біг 30 метрів з ходу). Для цього тесту необхідно було мати секундомір. Учасник тестування робив розбіг 10 метрів, на максимальній швидкості перетинав стартову лінію і долав дистанцію 30 метрів. Результат: час, зафіксований з точністю до 0.1 секунди [78].

Для визначення швидкості частоти рухів ми обрали тест біг на місці за 10 секунд. Частота рухів ніг визначають за допомогою секундоміру у бігу на місці. За командою «Старт!» учасник набирав максимальну швидкість. Після цього включався секундомір. Підраховувалося кількість опускань однієї ноги на ґрунт за 10 секунд. Візуально контролювалася висота підйому стегон. Нога мала підніматися до рівня 90° що до тулуба. Результат: кількість кроків, виконаних учасником за 10 секунд [78].

Щоб визначити швидкісну силу ми обрали тест присідання за 20 секунд, 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. Результат: кількість присідань за 20 секунд.

Для того щоб визначити вибухову силу ми підібрали тест стрибок у довжину з місця, для нього необхідно було мати рулетку і крейду. Учасник тестування ставав у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконував мах руками назад, потім різко виносив їх уперед, і, відштовхується двома ногами, стрибав вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання землі п'ятами. Результат. Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб.

Для контролю здібностей до орієнтування в просторі нами було обрано тест біг до пронумерованих набивних м'ячів. Для цього тесту необхідно було мати таке обладнання: 5 набивних м'ячів по 3 кг кожен; 1 набивний м'яч 4 кг. Проведення тесту: учасник стояв перед набивним м'ячем масою 4 кг. Позаду на відстані 3 м (і 1,5 м один від одного) лежали в колах 5 набивних м'ячів по 3 кг з нумерацією від 1 до 5 (нумерація довільна). Тренер називав цифру, учасник повертався на 180°, біг до відповідного набивного м'яча, торкався його рукою і повертався назад до м'яча 4 кг. Як тільки він торкнувся цього м'яча, тренер називав іншу цифру і т.д. Вправа закінчувалася після того, як учасник три рази її виконав і після цього торкнувся набивного м'яча 4 кг. Результат: визначається з точністю до 0,1 с.

Загальну витривалість визначали за тестом біг на 1000 м . Обладнання: секундомір, відміряна дистанція, прапорець. За командою «На старт!» Учасники тестування ставали перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою «Марш!» починався біг. Спортсмени повинні були намагатися пробігти дистанцію як найшвидше. При потребі дозволялося переходити на ходьбу. Результат: час з точністю до 1 с.

Контроль гнучкості ми визначили провівши такий тест, а саме, учасник тестування сидів на гімнастичній лаві з випрямленими ногами без хвату руками. За командою «Можна!» учень нахилився вперед і намагався дістати

руками ступні ніг. Визначалася відстань між пальцями рук і ступнями ніг. Для цього тесту необхідно було мати лінійку.

Координаційні здібності можна було визначати багатьма тестами, одним із таких тестів – човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів. 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 будь-якого 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. Результат: час подолання човникової дистанції, визначений з точністю 0,1 с.

Для контролю технічної підготовленості футболістів-початківців нами були обрані такі тести:

Жонглювання м'ячем. Щоб виконати цей тест учаснику потрібно було якомога більше зробити дотиків ногами м'яча у повітрі. Учаснику надавалося три спроби і підраховувалися кількість дотиків ногами м'яча.

Передачі в заданий коридор, 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 і підраховувалось кількість попадань у заданий коридор.

Передачі м'яча між стійками в парах. 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, фіксувався час з точністю до 0,1 с.

Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м. Щоб провести це тестування необхідно було мати вимірну 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). Результат фіксувався з точністю до 0,1 с.

Обвід стійок відстань 15 м. 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, час зафіксований з точністю до 0,1 с.

Ведення м'яча із ударом по воротах. 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.

Удари по м'ячу ногою на точність з відстані 11м, 13м, 15м. Для цього тесту ми мотузкою поділили ворота на дві частини. Учасники з кожної відстані виконували по три спроби вправу і три спроби в ліву частину воріт. Фіксувалося кількість попадань.

Удари по м'ячу на дальність. Учасник тестування намагався якомога сильніше і далі ударити м'яч. Результат кількість метрів які м'яч подолав у повітрі.

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.

Виконання тестів проводилось після стандартного розминання, яке включало в себе:

- ✓ повільний біг навколо стадіону;
- ✓ біг із зміною напрямку руху;
- ✓ біг з одночасним виконанням обертів на 360°;

- ✓ біг з-за киданням гомілок назад;
- ✓ біг з підніманням стегна;
- ✓ біг приставним кроком правим, лівим боком;
- ✓ загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів;

Загальний час розминання футболістів-початківців склав 20 хв.

Всі тести виконувалися впродовж двох послідовних тренувальних днів з 15 год. після вищезазначеного стандартного розминання.

У перший день футболісти-початківці виконували:

- біг 30 м з ходу;
- жонгливання;
- біг до пронумерованих набивних м'ячів;
- удари по м'ячу ногою на точність з відстані 11м, 13м, 15м.;
- біг на місці 10 с.;
- обвід стійок, відстань 15 м;
- присідання за 20 с.;
- удар по м'ячу на дальність;

На другий день виконувались такі тести:

- човниковий біг 3x10;
- передачі м'яча між стійками в парах;
- стрибок у довжину з місця;
- ведення м'яча по прямій, відстань 30 м;
- передачі в заданий коридор;
- ведення м'яча із ударом по воротах;
- нахил у сиді на гімнастичній лаві з випрямленими ногами без хвату руками;
- Біг на 1000 м;

Експериментальний фактор полягав у використанні засобів тренування в межах ігрового методу, що передбачають комплексний вплив на фізичну та технічну підготовленість футболістів початківців.

Педагогічний експеримент

проводився з метою апробації та експериментальної перевірки авторської програми розвитку фізичних і технічних якостей за допомогою комплексного підходу. Педагогічний експеримент був за метою проведення формулюючим, що передбачав розробку нових теоретико - методичних положень підготовки футболістів-початківців; за умовами – природним, що не передбачав значних змін звичних умов проведення процесу підготовки спортсменів; за характером – закритим, за спрямованістю – порівняльний, передбачав вивчення питання фізичної і технічної підготовки футболістів контрольної та експериментальної груп. Різниця у підготовленості спортсменів визначалась згідно обраних контрольних вправ для даного контингенту учасників експерименту. Отримані результати педагогічного експерименту доповнюють теорію та практику підготовки юних футболістів. Досліджень у напрямі фізичної і технічної підготовки футболістів-початківців за допомогою комплексного впливу. Однак, у подальшому вони можуть стати підґрунтям для порівняльних експериментів [5].

Для експериментальної групи було розроблено програму фізичної та технічної підготовленості з використанням комплексного підходу.

Програмою було задано параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами їх співвідношення та дозування.

Експериментальний вплив полягав у використанні комплексного підходу для футболістів-початківців з метою підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості.

Експеримент проводився впродовж п'яти місяців з 24 жовтня 2009 року до 28 березня 2010 року. Футболістам-початківцям, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренування команди. На даному етапі експерименту тренувальний

вплив був помірний та здійснювався в умовах триразових тренувальних занять впродовж тижня.

Впродовж педагогічного експерименту було заплановано, у відповідності з річним календарем шістдесят тренувальних занять, що об'єднувались у двадцять тижневих мікроцикли.

Однак, у зв'язку з об'єктивними обставинами, серед яких:

- Карантин, що проходив з 30 жовтня по 23 листопада 2009 року;
- Новорічні канікули з 30 грудня по 10 січня 2010 року;

Таким чином у процесі підготовки футболістів-початківців з запланованих 60 занять відбулося 46 тренувальних занять.

Методи математичної статистики. За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес групування результатів спортсменів у відповідності до отриманих даних у контрольних випробуваннях.

Проводилась загальна статистична обробка матеріалів – знаходження основних статистичних числових сукупностей, оцінка статистичної вірогідності отриманих результатів та ступінь їх узгодженості; визначався коефіцієнт кореляції Браує - Пірсона.

За допомогою використання програмного забезпечення ("Microsoft" – "Excel для Windows XP) визначались: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, стандартні помилки середньої величини тощо), що дало змогу спостерігати за динамікою даних та їх відсотковим співвідношенням.

Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При оцінці статистичних гіпотез виходили з 5% рівня вірогідності, яка забезпечує необхідну точність у педагогічних дослідженнях. При проведенні аналізу керувалися загальними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проходили в декілька етапів:

Перший етап (вересень-листопад 2009 року) . присвячено вивченню і теоретичному узагальненню відомостей за тематикою дослідження, аналізу літератури та інформаційних джерел з проблематики магістерської роботи, що дозволило обґрунтувати мету й основні завдання, розробити методологічно доцільну схему дослідження.

Другий етап (листопад 2009 року) спрямовано на проведення педагогічного спостереження. Завдання полягали у вивченні фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців. Одним з проміжних завдань був вибір та модифікація контрольних вправ для оцінки рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців.

На підставі отриманих результатів та математико-статистичної обробки результатів педагогічного спостереження було розроблено експериментальну програму вдосконалення фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців, що за своєю структурою та змістом відповідають їхнім віковим особливостям.

Одним з проміжних завдань був вибір тестів для оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців.

Третій етап (листопад 2009 року-березень 2010 року) – проведено формуючий педагогічний експеримент впродовж листопада 2009 року по березень 2010 року із залученням дітей з дитячо-юнацької спортивної школи м. Сколе. У дослідженнях прийняло участь 30 юних футболістів-початківців віком 8-10 років. З метою з'ясування ефективності розробленої комплексної програми та впровадження результатів дослідження у спортивну практику.

Здійснено математико-статистичну обробку результатів.

Четвертий етап (березень – травень 2010 року) – був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків за матеріалами проведених досліджень, розробці практичних рекомендацій з удосконалення системи фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, оформлено текст магістерської роботи

РОЗДІЛ III. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки

Фізична підготовка футболістів може включати засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, які використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить, в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсмену потенціал своїх можливостей.

Однак Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) у тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки пропонують застосовувати вправи, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості спортсменів на цьому етапі зазначено [86], що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку.

Педагогічне спостереження за рівнем фізичної підготовленості футболістів виявило наступні показники їх підготовленості.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30).

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Сергієнко			Романенко		
			відмінно	добре	задовільно	відмінно	добре	задовільно
Сила								
1	присідання за 20 с., рази	24,1±1,2;						
2	стрибок у довжину з місця, см	151,6±4,4	150	145	140	150	—	—
Координаційні здібності:								

3	біг до пронумерованих м'ячів, с	9,6±0,5	10,8	11,5	12,4			
4	човниковий біг 3x10, с	9,7±0,3	8,8	8,9-9,2	9,3-9,9			
Витривалість:								
5	біг на 1000 м, с	4,2±0,4	4,9	—	—			
Гнучкість								
6	нахил в сиді, см	8,1±2,8	6	—	—			
Бистрота								
7	біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2	—	—	—	4,5	4,9	5,3
8	біг на місці 10 с, рази	45,0±4,9	—	—	—			

При визначенні швидкісної сили (присідання за 20 с.) середній показник склав 24,1, мінімальний показник 22 присідання, максимальний 27 присідань. Кількість футболістів-початківців, які показали результат вище середнього 10, нижче середнього 8 і 12 спортсменів, які мали середній показник. Цей тест було обрано у відповідності до опрацьованої науково-методичної літератури [78]. Проте, цифрових показників норми для порівняльних даних наведено не було. У зв'язку з цим отримані дані нами були прийняті за абсолютні на даному етапі дослідження.

При виконанні контрольного нормативу для визначення вибухової сили (стрибок у довжину з місця) середній показник склав 151,6 см.; мінімальний - 132 см., максимальний 157 см., 17 спортсменів мали результат вище середнього і 6 нижче середнього і 7 мали середній результат. Порівнюючи у процесі аналізу даних педагогічного спостереження цей показник з даними вказаних норм тестів [78] нами виявлено, що ці показники потрапляють у межі оцінки «відмінно». Це вказує на те, що потрібно підтримувати цей рівень на такому ж рівні.

Результати контрольного тестування з бігу до пронумерованих м'ячів (координаційні здібності) вказують, що мінімальний показник у групі спостереження склав 10,8, максимальний 8,9 і середній показник становив 9,6с, футболісти-початківці, що мали результат вище середнього 11 чоловік, нижче

10 і 9 мали середній результат. Порівнюючи отримані дані з даними літератури [78] можна спостерігати, що отримані дані відповідають відмінному результату, який складає 10,8 с.

При тестуванні координаційних здібностей (спритності) — човникового бігу 3x10 середній показник становив 9,7 с., максимальний показник 9,0, мінімальний 10,2. Кількість юних футболістів, які перевищили середній результат становила 15 осіб і 12 спортсменів, що мали результат нижче середнього і 3 мали середній показник. Це вказує на те, що у розвитку спритності у юних спортсменів цієї групи є досить суттєві розбіжності. Порівнюючи отримані нами дані з літературними [78] можна відмітити, отримані дані відповідають лише задовільному результату. Це означає, що у подальшому дослідженні та при складанні програми підготовки слід зосередити свою увагу на розвиток спритності.

Під час визначення контрольного нормативу (витривалість) біг на 1000 м. середній показник склав 4,2 с., при цьому мінімальний показник становив 4,34 і максимальний 4,07 с. Футболісти-початківці, які перевищили середній показник 17 і 12 мали нищій результат і один спортсмен показав середній результат. Порівнюючи отримані дані за Сергієнком Л.П. (2001), можна спостерігати, що отримані дані відповідають відмінному результату.

При виконанні контрольного нормативу (гнучкості) нахил в сиді без хвату руками, середній показник становив 8,1 см. Максимальний показник 13 см., мінімальний 2 см., 14 спортсменів мали результат вище середнього і 13 нижче середнього і 3 мали середній результат. Проте, зведені результати свідчать, що у прояві гнучкості у дітей даної групи є розбіжності. Зіставляючи отримані показники з літературними [78], можна стверджувати про відмінний рівень розвитку прояву цієї фізичної якості на даному етапі багаторічної підготовки.

Середній результат бистроти (частота рухів, біг на місці 10 с.) становив 45,0, мінімальний показник 36. Максимальний 54. Кількість спортсменів, які

перевищили середній результат складає 14 чоловік, 10 чоловік які мали нищій результат, 6 показали середній результат.

Під час визначення швидкості (біг 30 м. з ходу) середній результат склав 5,0с. Мінімальний показник становив 5,4, максимальний 4,8 с. 12 спортсменів перевищили середній показник і в 12 був нищій результат від середнього і 6 мали середній результат. Протиставляючи отримані результати з даними літератури [71], спостерігаємо, що цей показник відноситься до задовільного рівня, а це вказує на необхідності акцентованого впливу на розвиток швидкості. Це також підтверджується згідно даних[48, 50, 52, 76].

Таким чином, порівнюючи отримані дані з даними науково-методичної літератури можна спостерігати що такі дані фізичної підготовленості як: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м., нахил в сіді без хвату руками відносяться до відмінного результату, а човниковий біг 3x10 м., біг 30 м. з ходу відповідають лише задовільному результату, що слід врахувати при складанні авторської програми.

3.2 Взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Для розробки оптимальної програми фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки було проведено визначення взаємозв'язків (за допомогою коефіцієнту кореляції) між показниками фізичної підготовленості спортсменів (табл. 2). Ці взаємозв'язки визначалися з метою врахування їх при складанні авторської програми з використанням засобів тренування в межах ігрового методу, що передбачають комплексний вплив на фізичну та технічну підготовленість футболістів початківців.

Таблиця 3.2

Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30, $r_{кр} = 0,374$)

Фізичні якості	Контрольні вправи		1	2	3	4	5	6	7	8
	Бистрота	біг на місці 10с.	1	X						
біг 30м з ходу		2	-0,17	x						
Гнучкість	нахил у сиді	3	-0,30	0,03	x					
Сила	присідання за 20 с	4	0,10	0,22	-0,10	x				
	стрибок у довжину з місця	5	-0,41	-0,29	-0,06	-0,14	x			
Координаційні здібності	біг до набивних м'ячів	6	0,07	0,20	-0,43	-0,06	0,05	x		
	човниковий біг 3x10 м	7	-0,15	0,12	-0,11	-0,29	0,07	-0,13	x	
Витривалість	біг 1000 м	8	0,15	-0,32	0,18	0,08	0,28	-0,37	0,16	x

Таким чином, серед показників фізичної підготовленості практично були відсутні достовірні кореляційні взаємозв'язки. Виявленні у процесі дослідження взаємозв'язки також не відображають за своїм змістом даних науково-методичної літератури, що стосуються інших етапів багаторічного вдосконалення спортсменів. Проте, відзначимо, що у фізичній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між результатами контрольної вправи щодо розвитку гнучкості (нахил у сиді) та координаційними здібностями (біг до набивних м'ячів) $r = -0,43$. Це досить очікувано оскільки, при орієнтуванні в просторі, змінюється зовнішнє середовище до якого хоче пристосуватися спортсмен. При цьому різка зміна напрямку чи падіння вимагає від спортсмена готовності м'язів до цих змін щоб не отримати травми чи пошкодження.

Зафіксовано обернений взаємозв'язок між бистротою (біг на місці 10 с) та силою (стрибок у довжину з місця) $r = -0,41$, що досить важко пояснити.

Аналіз даних педагогічного тестування та кореляційної матриці вказує на те, що у юних футболістів на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформованим. Фізичні якості розвинулися у більшості завдяки періодичним та несистемними впливами у попередньому руховому досвіді. Окрім того підтверджується наявність складнощів у визначенні перспективності спортсменів за показниками фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки.

3.3 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності [84]. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій.

Як відомо, технічна підготовка є однією із складових частин процесу спортивного тренування у футболі. Високий рівень володіння гравцями технічною майстерністю обумовлює успішний виступ команди під час змагань. [25].

При визначенні технічного прийому жонгливання середній показник становив 6 раз, мінімальний результат становив 4 рази, а максимальний 8 раз. Кількість спортсменів, які перевищили середній показник 9 осіб, і 12 футболістів-початківців мали нищій за середній результат і 9 спортсменів, показали середній показник. Співставлення отриманих даних з нормою

програми ДЮСШ (1985), визначило, що кількість набивань отриманих даних менша на два рази. Це може бути викликане тим, що за цією програмою більшу увагу приділяли цьому технічному елементу, ніж приділяють в даний час.

Таблиця 3.3

Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30).

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Лисенчук Г.А. (2003)	Максименко І.Г. (2007)	Програма ДЮСШ (1985)
1	Жонглювання (кількість раз)	6±1,0			8
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,6±0,7			
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.(с)	7,1±0,5		4,81±0,01	
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,7±0,9		8,54±0,04	
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,9±2,1	18,50		24
6	Обвід стійок, відстань 15 м. (с)	9,5±0,6			
7	Удар по м'ячу ногою на точність	5,0±1,9		5,24±0,06	
8	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,1±0,8		3,70±0,16	

Під час виконання контрольного нормативу передачі м'яча між стійками, максимальний показник становив 12с, мінімальний 14с при середньому результаті 12,6 с. 14 спортсменів відобразили результат нищий за середній і 16 показали вищий результат. Даний тест не було з чим порівняти оскільки в літературі [47] цей тест зазначено, але наведених порівняльних даних немає.

При тестуванні технічного елементу ведення м'яча по прямій на відстань 30 м середній показник становив 7,1, максимальний результат 6,2 — 7,8 склав мінімальний. Перевищили середній результат 13 осіб, 2 засвідчило середній показник і 15 спортсменів мали результат нищий за середній. Порівнюючи

отримані дані з літературними [53] можна відмітити, що отримані дані є суттєво нижчими за літературні. Це може бути зумовлено тим, що варіант тесту який нами було обрано передбачав зарахування тільки у тому випадку, коли футболісти-початківці зробили не менше 10 дотиків під час виконання ведення.

Згідно результатів контрольного тестування щодо ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с) середній показник склав 8,7 с., мінімальний показник 11с. і максимальний 7,1с. Кількість футболістів-початківців які перевищили середній показник 12, двоє спортсменів мали середній показник і решта мали нижчі результати за середній. Прирівнюючи отриманий показник у процесі педагогічного спостереження з даними норм вказаних у науково-методичній літературі тестувань [53] нами виявлено, що отримані нами дані не мають суттєвих розбіжностей з літературними. Про що свідчать дані таблиці 3.

При визначені контрольного нормативу удар по м'ячу на дальність (м), мінімальний показник склав 16 м, максимальний 23 м, а середній показник становив 19 м. Спортсмени які перевищили середній результат 16 і 10 мали нищий за середній показник і лише 4 показали середній результат. Порівнюючи отримані дані з попередніми даними [47], можна стверджувати, що отримані дані є вищими від літературних майже на 1,5 м, але в той самий час зіставляючи отриманий показник з програмними вимогами ДЮСШ за 1985р, то він є нищий на 4 м., це може бути зумовлене тим, що наше педагогічне спостереження проводилося на початку року, а за вказаною програмою ДЮСШ в кінці навчального року.

Під час прийому контрольного нормативу обвід стійок, відстань 15 м. (с), середній показник становив 9,5. Мінімальний результат 10,4, максимальний — 8,6 с. Футболісти-початківці, які перевищили середній показник — 12 осіб і 13 був нищий результат за середній і у 5 був середній показник. Цей тест також було взято з науково-методичної літератури [80], але як і в тесті передачі м'яча між стійками не було наведено еталонних результатів з якими можна було б порівняти отримані дані.

Середній результат контрольного нормативу передачі м'яча в заданий коридор становив 2,1 рази, мінімальний показник — 1 рази. максимальний 3 рази. Кількість юних футболістів, які перевищили середній результат становить 12 осіб, середній результат показало 11 і у решти було тільки по одному попаданню в коридор. Співставляючи отримані дані з літературними [53], у якого середній результат становить 3,7 виявляються суттєві розбіжності у цьому контрольному нормативі. Це вказує на необхідність акцентованого впливу на розвиток цього технічного елементу.

Результати контрольного нормативу удару по м'ячу ногою на точність не мають суттєвих розбіжностей з даними літератури [53] (табл. 3).

Порівняння отриманих даних з літературними дає нам змогу визначити ті показники, які підпадають, відмінному, доброму або задовільному рівню результатів. Це дало нам змогу у розробці експериментальної програми врахувати ті дані, які потрапляють в межі оцінки «задовільно» і «добре», і більш спрямовано на них впливати за допомогою засобів і методів які будуть направлені на відстаючі якості. А, що стосується «відмінного» результату то на нього потрібно було приділяти увагу з метою підтримання та закріплення набутого рівня.

3.4 Взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всіма різноманітними технічними прийомами і діями футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних.

Отож оптимізація процесу початкової підготовки можлива шляхом розширення використання засобів і методів розвитку спеціальних рухових функцій за рахунок використання спряженого методу [44]. Це обумовлено щільними взаємозв'язками всіх видів підготовки, зокрема технічної, від якої також залежить ефективність підготовки футболістів і результативність їх діяльності.

Таблиця 3.4

Взаємозв'язки показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Контрольна вправа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Жонглювання	1	x										
Передачі м'яча між стійками (с)	2	-0,45	x									
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.(с)	3	-0,20	0,12	x								
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	4	-0,33	0,15	0,21	X							
Удар по м'ячу на дальність (м)	5	0,03	-0,33	0,01	-0,02	x						
Обвід стійок	6	-0,31	0,42	0,13	0,23	0,15	x					
Удар по м'ячу ногою на точність 11м	7	-0,21	-0,12	-0,06	0,29	0,20	0,03	x				
13 м	8	0,12	-0,06	0,19	0,10	0,22	0,14	-0,18	x			
15 м	9	0,01	-0,35	0,34	0,25	0,27	-0,10	-0,02	0,42	x		
11, 13, 15 м.	10	-0,04	0,26	0,26	0,34	0,37	0,03	0,40	0,67	0,78	x	
Передача в заданий коридор	11	0,10	-0,01	0,01	0,10	0,21	0,24	0,19	0,04	0,29	0,28	x

Аналіз коефіцієнтів кореляції [5] вказав, що певна кількість достовірних взаємозв'язків у юних футболістів належить показнику технічної підготовленості жонглювання м'ячем, що має достатньо тісні взаємозв'язки з

передачею м'яча між стійками ($r=-0,45$), ведення м'яча, обведення стійок, ударами по воротах ($r=-0,33$), і обводом стійок відстань 15 метрів ($r=-0,31$). Це було досить очікуваним оскільки під час обведення стійок потрібно володіти м'ячем і при цьому швидко долати задану дистанцію, а ефективно володіння м'ячем може надати тільки жонглювання. Це дає підстави вважати, що ці технічні елементи є одними з профільних для футболістів-початківців.

Аналіз кореляційної матриці футболістів-початківців (табл. 4) свідчить про обернений взаємозв'язок між передачею м'яча між стійками та ударом по м'ячу на дальність ($r=-0,33$), і також виявлено обернений взаємозв'язок між передачами м'яча між стійками та обвід стійок 15 м. ($r= 0,42$). Можна зробити припущення, що футболісти-початківці з відносно високими швидкісними можливостями гірше виконують технічні елементи, тому, що дані дії пов'язані з високою точністю і майже досконалим володінням м'ячем, що на початковому етапі багаторічної підготовки практично не можливо.

Обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено також між веденням м'яча по прямій та ударом по м'ячу на точність з відстані 15 м. ($r=0,34$) і веденням м'яча, обведенням стійок, ударом по воротах та ударами по м'ячу на точність з різних відстаней (11м., 13м., 15м.) ($r=0,34$). Ці обернені взаємозв'язки можуть бути зумовлені тим, що під час ведення м'яча по прямій і обведенням м'яча між стійками працюють одні м'язи ніг, а при ударах по воротах на точність залучаються інші м'язи.

Також зафіксовано обернений взаємозв'язок між ударом по м'ячу на дальність і ударами по воротах на точність з різних відстаней 11м., 13м., 15м. ($r=0,37$). Цього можна було очікувати оскільки, удари по м'ячу потрібно було виконати точно і м'яч міг котитися по низу і не сильно, а удар по м'ячу на дальність слід було виконувати сильно і так щоб м'яч якомога далі пролетів у повітрі.

Відзначимо, що у технічній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між ударом по м'ячу з 11 м. та ударами по м'ячу з різних відстаней ($r=0,40$), також зафіксовано позитивні

взаємозв'язки між ударами на точність з відстані 13м і 15м ($r=0,42$). Також удар на точність з 13м корелював з ударами на точність з різних відстаней ($r=0,67$), і ще було зареєстровано значущий взаємозв'язок між ударом на точність з 15 м. і ударами з різних відстаней ($r=0,78$). Ці взаємозв'язки не викликають сумніву і були цілком передбачувані. Оскільки при виконанні цих технічних елементів використовується одна й та сама група м'язів.

3.5 Взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Оптимізація процесу початкової підготовки можлива шляхом розширення використання засобів і методів розвитку спеціальних рухових функцій за рахунок використання спряженого методу [44]. Це обумовлено щільними взаємозв'язками всіх видів підготовки, зокрема психологічної тактичної, технічної і фізичної, залежить ефективність підготовки спортсменів і результативність їх діяльності [57]. Приклади вивчення взаємозв'язків загальної та спеціальної фізичної підготовленості з техніко-тактичними діями не є поодинокими. Грунтовні дослідження проводилися впродовж останніх двадцяти років у різних видах спорту [6, 29, 43, 44, 88].

Зважаючи на те, що у футболі немає достатнього обсягу емпіричних даних, які б в повній мірі висвітлювали місце фізичної і технічної підготовки в тренувальному процесі юних футболістів нами проведено кореляційний аналіз за Спірменом, який дав нам змогу встановити взаємозв'язки між показниками фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Аналізу піддавалися результати тестування фізичної і технічної підготовленості всіх 30 учасників дослідження.

Таблиця 3.5

Взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки ($n=30$, $r_{кр} = 0,374$)

Фізичні якості Технічна майстерність	біг на місці 10с.	біг 30 м з ходу	нахил у сиді	присідання за 20 с	стрибок у довжину з місця	Біг до набивних м'ячів	човниковий біг 3x10 м	біг 1000 м
Жонглювання	-0,17	-0,06	-0,39	-0,09	0,22	0,08	0,18	-0,21
Передачі м'яча між стійками (с)	-0,17	0,42	0,10	0,11	-0,18	0,17	0,07	0,03
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.(с)	-0,17	0,02	-0,03	0,05	0,36	0,04	-0,19	0,38
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	-0,13	0,07	0,25	-0,21	0,23	-0,27	-0,24	0,03
Обвід стійок 15 м	-0,07	-0,31	0,19	0,18	0,01	-0,23	-0,23	0,02
Удар по м'ячу на дальність (м)	-0,10	0,38	-0,05	0,06	-0,02	0,24	-0,02	-0,18
Удар по м'ячу ногою на точність 11м	-0,23	0,01	0,35	-0,08	0,19	0,06	-0,05	0,03
13 м	-0,16	0,19	0,12	0,15	-0,08	0,06	-0,17	-0,12
15 м	-0,06	-0,33	0,19	0,03	0,36	-0,30	-0,02	0,37
11, 13, 15 м.	-0,23	-0,08	0,34	0,06	0,26	-0,11	-0,10	0,16
Передача в заданий коридор	0,07	0,03	0,03	-0,24	-0,05	-0,22	0,28	-0,12

Кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між результатами бігу 30 м з ходу і передачами м'яча між стійками. Цей взаємозв'язок був очікуваними оскільки під час ведення гри потрібно швидко

виконати передачу м'яча і звільнитися від суперника і отримати передачу у відповідь.

Під час дослідження фізичної і технічної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки зафіксовано обернений взаємозв'язок між показником ударом по м'ячу на дальність та показником бігу 30 м з ходу ($r=0,38$). Цей зв'язок пояснюється тим, що біг 30 м з ходу, це та вправа під час якої проявляється така фізична якість, як бистрість, а під час удару м'яча на дальність – проявляється сила ніг. Тому як зазначають науковці, що розвиток однієї якості має негативний вплив на розвиток іншої, що ми отримали в нашому випадку.

Біг 30 м з ходу обернено корелював із показником обвід стійок на відстань 15 м ($r=-0,31$), що було досить не очікуваним, але це можна пояснити так, що футболісти – початківці під час бігу по прямій, біжать швидко. А під час обведення стійок на них діє зовнішній подразник стійки та м'яч, що гальмує їхню швидкість. Через те, під час визначення кореляційних взаємозв'язків цей зв'язок вийшов оберненим.

Наступним інформативним показником, який має статистично достовірний взаємозв'язок – удари на точність з відстані 15 м. із фізичним показником біг 30 м з ходу ($r=-0,33$). що цілком логічно оскільки при виконанні зазначеного технічного елемента з фізичною дією у змагальній діяльності необхідно своєчасно і адекватно реагувати на переміщення партнерів, віддати їм передачу, так щоб вони могли завдати удару по воротах.

Зафіксовано обернений взаємозв'язок між гнучкістю (нахил у сиді) та технічним елементом жонглювання ($r=-0,39$). Що складно пояснити, оскільки при жонглюванні м'ячем потрібно щоб м'язи були еластичні і щоб вони забезпечували стимулююче навантаження у всіх точках діапазону руху.

Також гнучкість (нахил у сиді) має позитивні кореляційні взаємозв'язки з ударом по м'ячу ногою на точність з 11м. ($r=0,35$). і ударами на точність з різних відстаней ($r=0,34$). Ці взаємозв'язки є цілком закономірними, тому що

при достатньому рівні розвитку гнучкості футболісту доступна амплітуда рухів, що підвищує необхідну для ефективного виконання змагальну вправу.

Ведення м'яча по прямій має обернений кореляційний взаємозв'язок з стрибком у довжину з місця ($r=0,36$). Цей зв'язок досить важко пояснити, через те, що як зазначають науковці [24, 80, 81] футбол це гра, яка носить швидкісно-силовий характер, а взаємозв'язок який ми отримали має дещо суперечливий їм характер.

При дослідженні виявлено достовірний кореляційний взаємозв'язок між показником ударом по м'ячу на точність з 15м. та стрибком у довжину з місця ($r=0,36$), а це пояснюється тим, що при ударі задіяні ті самі м'язи, що і при стрибку з місця, тобто там і там присутня вибуховість.

Також, зафіксовано позитивний взаємозв'язок між бігом до пронумерованих набивних м'ячів (орієнтування в просторі) і ударом по м'ячу на точність 15м. ($r=-0,30$). Це цілком закономірно оскільки, при ударі по м'ячу потрібно було попасти в задану площину.

Так само, отримано обернений взаємозв'язок між бігом на 1000 м.(витривалість) та ударом по м'ячу на точність 15м.($r=-0,37$). Цього можна було очікувати тому що, удар носить швидкісний, тобто вибуховий характер і включаються в роботу м'язи швидкісного характеру (білі м'язові волокна), що є протилежним до бігу на 1000м., в якому починають працювати червоні м'язові волокна.

Отже за допомогою кореляційного аналізу нами були визначені позитивні взаємозв'язки таких показників: біг 30 м з ходу і передачами м'яча між стійками, удари на точність з відстані 15 м. і бігом 30 м з ходу, гнучкість (нахил у сиді) з ударом по м'ячу ногою на точність з 11м. і ударами на точність з різних відстаней, ударом по м'ячу на точність з 15м. та стрибком у довжину з місця, бігом до пронумерованих набивних м'ячів і ударом по м'ячу на точність 15м.

Також було зафіксовані обернені взаємозв'язки між такими результатами: ударом по м'ячу на дальність та бігом 30 м з ходу, біг 30 м з ходу

і обвід стійок на відстань 15 м, гнучкістю (нахил у сиді) та жонглюванням, ведення м'яча по прямій з стрибком у довжину з місця, бігом на 1000 м. та ударом по м'ячу на точність 15м. Усі зв'язки будуть враховані при складанні авторської програми з використанням комплексного підходу.

3.6 Обґрунтування експериментальної програми фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки

Зростання конкуренції у змаганнях з футболу на національному та міжнародному рівнях вимагає подальшого узагальнення передового досвіду та всебічного наукового обґрунтування системи підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Важливою складовою удосконалення тактичної майстерності футболістів в навчально-тренувальному процесі та підвищення ефективності змагальної діяльності є належний рівень фізичної і технічної підготовленості. Лише систематичне тренування за раціонально розробленою програмою фізичної і технічної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки футболістів може забезпечити ефективний розвиток фізичних та технічних якостей [80].

Слід зазначити, що обґрунтування авторської програми було проведене після ґрунтовного аналізу програми ДЮСШ для футболістів на обраному етапі підготовки.

Так, характеристика загальноприйнятої навчальної програми полягає у тому, що у відповідності з існуючою навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. Це підтверджено також даними наукової літератури [35].

Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ різних видів спорту (легкої атлетики, плавання рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення у відповідності з програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності 2003 року потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Існує необхідність стабілізації техніки рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є засадою для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучити юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Метою змагань і підготовки до них на етапі початкової підготовки є визначення вихідного рівня спортивних результатів, результатом таких змагань — це виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях. Зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки і розвиток фізичних якостей є напрямом підготовки на цьому етапі багаторічного удосконалення.

Період занять футболом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виконання розвивається здібність

логічного міркування та абстрактного мислення. Навчання техніки у футболі у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу.

Метою підготовки футболістів у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

Згідно програми у навчально-тренувальному процесі приділено увагу всім сторонам підготовки: технічна підготовка - оволодіння засадами гри у футбол; фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів загальної фізичної підготовки, формування рухових функцій; психологічної підготовки – посилення мотивації до занять футболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги тобто творчих здібностей; тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футболі; теоретична підготовка – створення уявлення про систему футболістів.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість:

Тренувальних днів на рік – 160-200;

Тренувальних занять на рік – 160-200;

Змагань на рік – 10-20;

Тренувальних днів на тиждень – 3-4;

Занять на день – 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною – планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у них.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх учнів, дотримання вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

Метою планування та змісту занять у річному циклі підготовки є створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння засадами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення їх функціональної підготовленості та мотивації до занять у спортивній школі.

Основні програмні матеріали за видами підготовки передбачають для фізичної підготовки: мета – сприяння всебічному фізичному розвитку учня, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, естафети з футбольними м'ячами, медичними болами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загально розвиваючого характеру та на координацію.

Технічна підготовка на цьому етапі ставить перед собою таку мету: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань. Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках, ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінів, жонгливання, укидання м'яча руками.

Тактична підготовка (1-3-й роки навчання). Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, ведення та зупинки м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівно чисельною кількістю учасників із завданням відкриття, закривання суперника, рівномірною кількістю учасників у команді, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

Психологічна підготовка. Метою є формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність. Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації.

Теоретична підготовка має на меті вивчення спрощених правил, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій. Основними методами теоретичної підготовки є: бесіди, демонстрації наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

Проте, у педагогічному експерименті нашого дослідження вирішувалась мета – експериментально перевірити програму фізичної та технічної підготовки футболістів–початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань. Методологічною основою авторської програми фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки було використання спряженого методу.

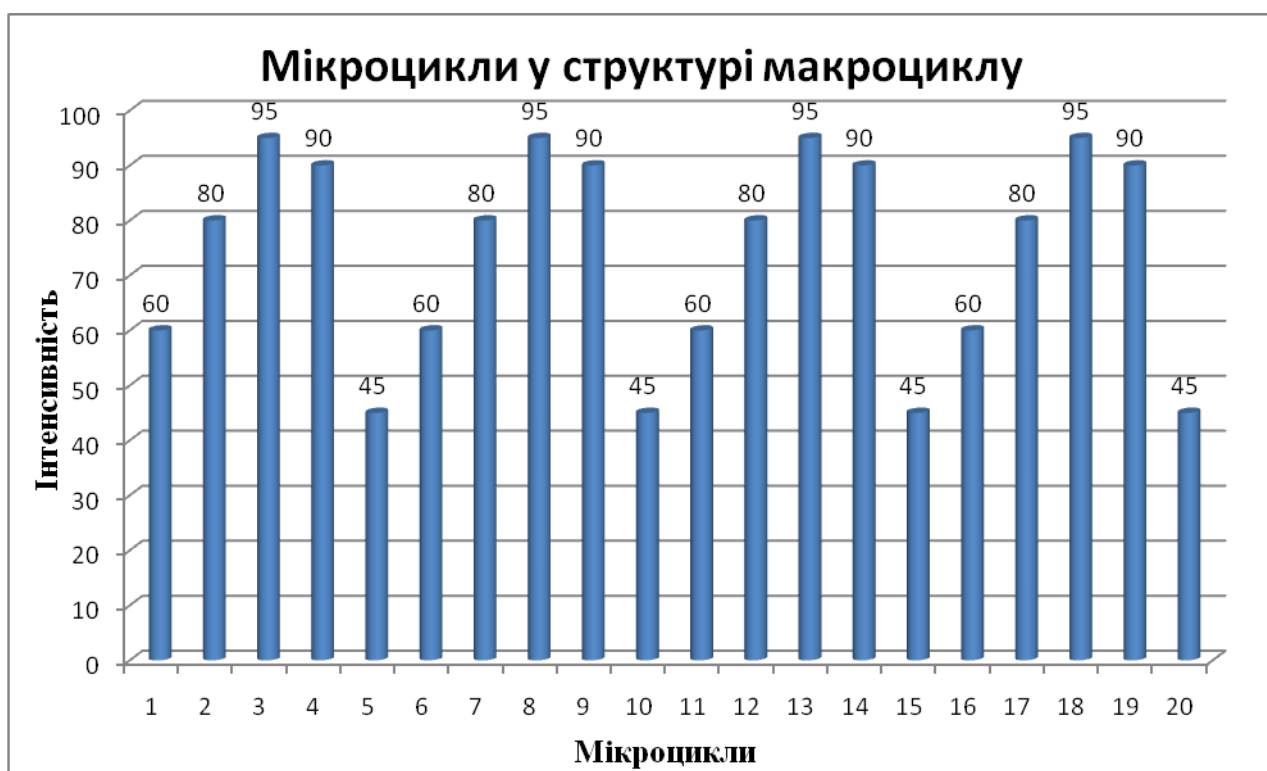


Рис.3.1 Динаміка інтенсивності навантаження у педагогічному експерименті (макроциклі підготовки).

При розробці програми фізичної і технічної підготовки футболістів ми керувалися фундаментальними положеннями щодо структуризації тренувального процесу на етапі початкової підготовки [35, 66]. А саме – річний макроцикл повинен складатися з тривалого підготовчого періоду.

Побудова підготовчого процесу в мезоциклі дала змогу організувати його у відповідності до головних завдань етапу початкової підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки [35].

Підготовчий період включав в себе чотири повторюваних мезоциклів, які склалися із п'ятих мікроциклів. Перший мікроцикл за спрямованістю був втягуючим, інтенсивність якого не перевищувала 60% і він застосовувався на початку кожного мезоциклу. Основним напрямком засобів і методів цього мікроциклу відповідав загальному спрямуванню тренувального процесу на етапі початкової підготовки [80].



Рис.3.2 Динаміка інтенсивності навантаження у мезоциклі педагогічного експерименту.

У другому, третьому і четвертому мікроциклах, які були формуючими використовувалися різноманітні засоби такі як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та ін. У цьому мікроциклі також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа

« 6 х 6», естафета від «кола до кола», рухлива гра « слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин» та інші. Основною задачею цих мікроциклів являється стимуляція адаптаційних процесів в організмі юних футболістів. П'ятий мікроцикл носив відновлюючо - підтримуючий характер інтенсивність якого не перевищувала 45%. Відновлювальні мікроцикли застосовувались в кінці кожного мезоциклу. Основним завданням таких мікроциклів було забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлення організму футболістів на етапі початкової підготовки [35].



Рис. 3.3 Динаміка інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях мезоциклу у педагогічному експерименті.

Футболісти двох груп (контрольної та експериментальної) тренувались в режимі 7-денних мікроциклів з трьома тренувальними заняттями.

Тренувальні заняття тривали 60 хв. проводилися на базі ДЮСШ м. Сколе. 1-2 тренувальні дні – носили розвиваючий характер і передбачали різноманітні форми змагальних вправ та рухливих ігор. Тренувальні навантаження в цих днях коливалися від 75% до 85%. 3-ій тренувальний день мікроциклу – відновлюючий який передбачав активізацію відновлювальних процесів після перенесених навантажень в попередніх тренувальних заняттях і

створення сприятливих умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій.

Окрім того, в авторській програмі запропоноване співвідношення різних розділів підготовки в тренувальному процесі футболістів-початківців. Проте, кількісне співвідношення цих показників відповідало програмі ДЮСШ для спортсменів даного етапу підготовки.

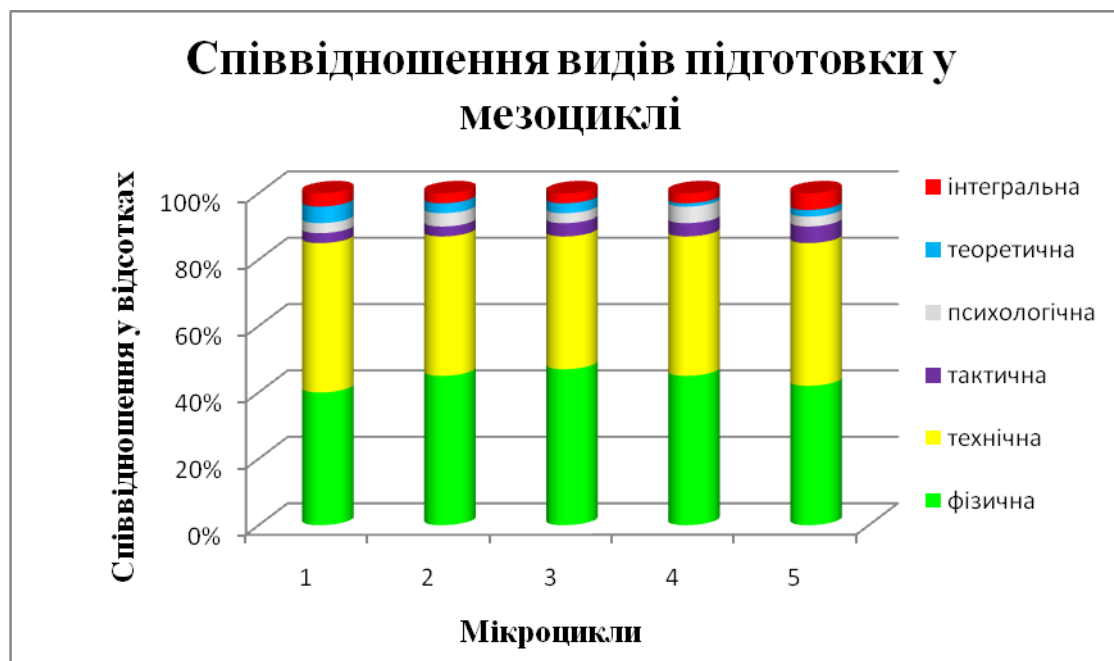


Рис. 3.4 Співвідношення видів підготовки у першому мезоциклі.

За час педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі складало: фізична - 40%, що характеризується різноманітним розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями органів і систем організму злагоженістю їх прояву у процесі м'язової діяльності [35]. На технічну підготовку у першому мікроциклі було виділено 45%. Це пов'язано з тим, що від рівня технічної підготовленості гравців залежить реалізація стратегічних планів команди [7]. Тільки 3% відведено на тактичну, тому що на початковому етапі перш за все потрібно оволодіти фізичними якостями і технічними прийомами, а вже пізніше оволодівати сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту. Завданнями психологічної підготовки на цьому етапі багаторічного

вдосконалення є виховання спортсмена і шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні. Теоретична підготовка зайняла 5% тому, що юним футболістам потрібно розказати і створити уяву про той чи інший технічний елемент чи фізичну якість. Інтегральна підготовка становила 4%.

У другому мікроциклі нами збільшено обсяг фізичної підготовки на 5% на відміну від першого. Це зумовлено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин у тренуванні футболістів. Технічна підготовка може здійснюватися футболістами тільки за умови оволодіння ними довільними спеціалізованими руховими вміннями та навиками, специфічними для даного виду спорту. Тактична підготовка разом з необхідним арсеналом технічних прийомів лежить в основі майстерності футболіста і включає в себе безкінечні варіанти і уміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості футболістів під час гри [89]. Теоретична підготовка на цьому етапі багаторічного удосконалення мала на меті ознайомити футболістів з спрощеними правилами гри. Інтегральна підготовка становили лише 3% тому, що перш за все на етапі початкової підготовки потрібно розвивати фізичні якості і технічну майстерність футболістів Як зазначають Келлер В.С., Платонов В.М. (1993), на етапі початкової підготовки не слід планувати тренувальні заняття із значними психічними навантаженнями, тому їх обсяг у нашій програмі склав в межах 4% від загального.

У третьому мікроциклі фізична підготовка становила 47%, тому, що постійна зміна рухових режимів і велика варіативність в характері нервово-м'язових навантажень в ряді ігрових моментів спряжені з комплексом прояву деяких фізичних якостей, що пояснює високий рівень вимог запропонованих грою [89]. Техніка у футболі це мистецтво застосовувати у грі найбільш ефективні, ціленаправлені засоби, прийоми володіння м'ячем у різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Тому технічній підготовці у цьому мікроциклі було надано 40%. При сучасному високому рівневі

спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому набуває першочергового значення.(моделювання тактичних дій). Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж [66]. Метою теоретичної підготовки було вивчення, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників. Інтегральна підготовка становила 3%.

Метою фізичної підготовки у четвертому мікроциклі було досягнення високої працездатності, злагодженості в діяльності різних органів і систем організму атлетично розвинутого спортсмена. Футболісти впродовж 90 хв. виділених на змагальну діяльність володіють м'ячем в середньому 2-3 хв. і відповідно для кожного гравця володіння м'ячем і демонстрація своєї техніки, настільки виняткове явище, що гравець зобов'язаний використовувати його з максимальною користю для своєї команди. Тому для технічної підготовки було надано 42% у цьому мікроциклі. Особливе місце в процесі навчання юних футболістів відведено процесу виховання індивідуальної та командної "тактичної грамотності" гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою і фізичною підготовленістю створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. Під психологічною підготовкою у цьому мікроциклі слід розуміти систему заходів, що виробляють у спортсмена уміння показувати свої кращі спортивні результати на відповідних змаганнях незалежно від несприятливих факторів. Теоретична підготовка мала на меті самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час навчальної двохсторонньої гри у даному мікроциклі. На інтегральну підготовку було відведено 3%.

У п'ятому мікроциклі технічна підготовка склала 43%, тому, що здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навиків. Загальна фізична підготовка у цьому

мікроциклі направлена на виконання вимог, що диктуються умовами гри (42%). Тактична підготовка є важливим фактором, який при рівних показниках фізичної, технічної і психологічної підготовленості двох команд забезпечує перемогу одній із них. (5%). Метою психологічної підготовки було управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях (3%). На теоретичну підготовку було надано 2%, і на інтегральну 5%.

Основним чинником впливу в експериментальній програмі було використання засобів тренування, поєднували комплексний розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності юних футболістів. Тому, більш детально слід розглянути саме засоби, що використовувалися у педагогічному експерименті.

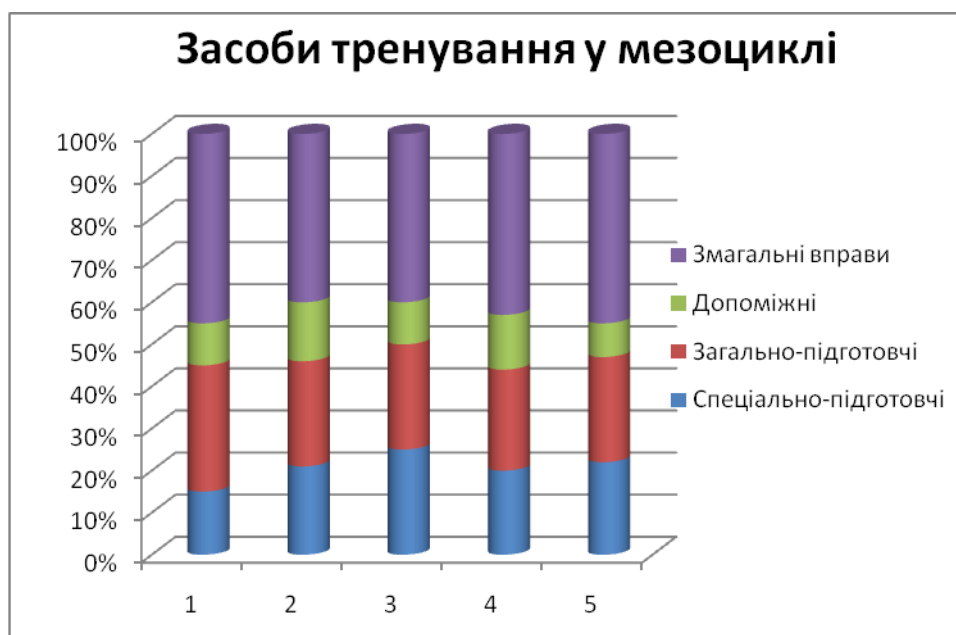


Рис.3.5 Питома вага засобів тренування у мезоциклі підготовки юних футболістів.

Велике значення у цьому мезоциклі мають тренувальні форми змагальної вправи тому, що саму змагальну вправу можна розглядати як найбільш вигідну показову модель резервних можливостей спортсмена.

До загально-підготовчих засобів у даному мезоциклі відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.

Допоміжні вправи припускають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення.

Спеціально-підготовчі вправи носять допоміжний характер при оволодінні спортивною технікою, також використовувалися імітаційні вправи.

У авторській програмі нами були використані такі відмінні засоби як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та ін. Також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа «6 x 6», естафета від «кола до кола», рухлива гра «слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин», «Навчальна двох стороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м. та ін.

Комплекси підготовчої частини заняття для футболістів експериментальної і контрольної групи відповідали загальноприйнятій програмі.

Що ж стосується заключної частини заняття, то комплекси вправ були однаковими для всіх учасників групи і включали різноманітні вправи спрямовані на відновлення спортсменів після виснажливих тренувань, а зокрема: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Для обґрунтування ефективності розробленої програми фізичної і технічної підготовки ми вивчали темпи приросту показників фізичної і технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп по завершенні педагогічного експерименту.

Пропонуємо розглянути типовий формуючий мікроцикл для футболістів-початківців контрольної групи та план формуючого мікроциклу для футболістів-початківців експериментальної групи (табл. 3.6, 3.7).

Таблиця 3.6

Типовий формуючий мікроцикл для футболістів-початківців контрольної групи

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення спритності та координції рухів; елементи	60	Середнє

		акробатики, естафети рухливі ігри. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча		
Середа	1-е	Розвинення гнучкості та спритності. Навчання техніки ведення м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвинення швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення м'яча, та обведення	60	Середнє
Неділя	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	30	Середнє
	2-е	Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	60	

Таблиця 3.7.

План мікроциклу для футболістів-початківців експериментальної групи.

№	Зміст вправи	дозування				відпочинок				ОМВ
		тривалість	інтенсивність	серії	Відстань (м)	Тривалість відпочинку	Характер відпочинку	Відпочинок між вправами	Відпочинок між серіями (с)	
Мікроцикл на розвиток швидкості										
1	Удар по м'ячу серединою підйому									
	Удар по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконуємо прискорення.	3-5 с.	Середня	3 серії. В одній серії 4 - 6 передач	10-12	-	Пасивний.	10-15 сек.	20-25	Вправа виконується в трійках
	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби і повільного бігу і виконуємо прискорення до партнера.	5-7 с.	Середня	3 серії. В одній серії 4-6 передач	10-12	-	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	20-25	Звернути увагу на правильність виконання технічного прийому.
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому									
	Ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово)	5-7 с.	Максимальна	3 серії. В одній серії виконується 4-6 ведень	13-15	-	Активний, ходьба	10-15 сек.	30-35	Вправа виконується в парах. Максимальна і дотики ногою м'яча
	Ведення м'яча 3 x 10 м.	15 с.	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	30-35	Максимальна і дотики

			льна							ногами м'яча.
3	Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи									
	«Естафета до стінки» гравці шикуються в колони на певній відстані від стінки. За сигналом обидва направляючі колон біжать і зумовленим способом зупиняють м'яч, що відскочив, ударивши об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка швидше закінчить вправу.	5-хв.	Середня	3 повторення.	5-7	1-2 хв	Активний, жонглювання	25-30 сек.	1 хв.	Дивитися за правильністю прийому м'яча ногою
	Навчальна «Двохстороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м.	10 хв.	-	-	20-40	2 хв.	Пасивний.	-	-	Дивитися за кількістю передач зроблених під час гри.
2 тренування										
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи									
-	Біг на місці, після сигналу прискорення і виконати передачу партнерові.	5 сек.	Середня	3 серії. В одній серії 4-6 стартів.	10		Активний, жонглювання.	20-30 сек.	1-2 хв.	Частота рухів в максимальному темпі.
-	Передачі м'яча в зустрічних колонах	3 хв.	Максимальна	2 серії.	6-8	1-2 хв.	Пасивний.	-	1-2 хв.	
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	«Естафета з веденням і передачею м'яча». Команда поділяється на дві колони і розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Гравці, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному	10 хв.	Максимальна.	3 серії.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5 м.	2 хв.	Пасивний.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за чіткістю виконання поставлених завдань.

	напрямку - до гравців іншої команди.									
3	«Точність ударів в ігровій формі». Гравці залежно від їх кількості розподіляються на кілька команд, потім ще на половину і вишиковують одна проти одної. Посередині встановлюють бар'єр. Завдання гравців - влучити у ворота після поданого тренером сигналу.	8 хв.	Сере дня.	7 повторень.	15 м.	1 хв.	Активний, жонглювання.	-	-	Перемагає команда, на рахунку якої за визначений час більше влучень у ворота.
3 тренування										
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.									
-	Рухлива гра « Хто точніше? ». Дві команди шикуються в колони – одна проти одної. У центрі поля лежить медичноболи. За сигналом команда з м'ячами намагається влучити в медичноболи. Потім грає друга.	10-12 хв.	Сере дня.	3 серії. В кожній серії по 5-7 ударів.	15м.	2 хв.	Активний, повільний біг.	-	25-30 сек.	Перемагає та команда на рахунку якої, за певний час більше влучень.
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	Ведення м'яча 3 x 10 м.	15 с.	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	1-2 хв.	
-	Ігрова вправа « М'яч у русі ». Гравець А веде м'яч до гравця Б і після передачі займає його місце. Гравець Б веде м'яч так само, як і гравець А, до гравця В, передає м'яч і займає його місце.	5 хв.	Максимальна	3 серії. В одній серії 5-6 передач.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5 м.	3 хв.	Активний, жонглювання.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за переміщенням гравців.
3	Навчальна «Двохстороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м.	10-12 хв.				2 хв.	Пасивний.			

Таким чином основні особливості авторської програми з використанням комплексного підходу містяться у наступних положеннях:

1. Використання у експериментальній програмі спряженого методу, дало нам змогу оптимальніше використовувати час занять, що затрачався окремо на фізичну і технічну підготовку у загальноприйнятій програмі, який був ефективно використаний у підготовці юних футболістів.

2. Підбір поглиблених ігор для розвитку технічних елементів (ведення, ударів, зупинок м'яча), дало нам спроможність, підібрати ефективні рухливі ігри для розвитку фізичних якостей і технічних елементів. І на відміну від загальноприйнятої програми конкретизувати їх і збільшити кількість часу на використання ігрового методу.

3. Використання у авторській програмі під час виконання вправ тривалості та характеру відпочинку, що дало нам змогу оптимальніше підібрати до кожної конкретної вправи активний або пасивний відпочинок і дивлячись якого характеру ця вправа, тривалість цього відпочинку.

4. Застосовування у 30 % від обсягу основного навантаження відмінних від загальноприйнятої програми засобів тренування (ігри та змагальні вправи, спрямовані на паралельний розвиток сторін підготовленості) – це дало нам спроможність в одній вправі поєднувати розвиток фізичних якостей з технічними елементами.

3.7 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за час педагогічного експерименту

За час педагогічного експерименту зі спортсменами обидвох груп було проведено 46 тренувальних занять тривалістю 60 хвилин кожне, у тому числі 31 заняття розвиваючого спрямування і 15 – відновно-підтримуючого спрямування.

Таблиця 3.8

Зміни показників фізичної підготовленості футболістів - початківців за час педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Вихідне тестування		Заключне тестування	Заключне тестування	
1	Біг на місці 10 с	22,9±1,9	22,4±2,8	>0,05	22,3±2,1	23,4±1,7	≤0,05
2	біг 30м з ходу	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05	5,1±0,2	4,9±0,4	≤0,05
3	нахил у сиді	8,3±2,4	7,5±3,3	>0,05	9,2±2,5	9,8±3,2	≤0,05
4	присідання за 20 с	23,7±1,1	24,1±1,5	>0,05	24,5±1,8	25,3±1,8	≤0,05
5	стрибок у довжину з місця	152,7±2,0	151,1±6,0	>0,05	156,1±2,4	155,4±7,0	>0,05
6	біг до набивних м'ячів	9,6±0,4	9,6±0,5	>0,05	9,7±0,3	9,3±0,4	>0,05
7	човниковий біг 3x10 м	9,7±0,3	9,7±0,2	>0,05	9,5±0,3	8,9±0,9	≤0,05
8	біг 1000 м	4,2±0,1	4,3±0,3	>0,05	4,4±0,3	4,6±0,5	>0,05

Аналіз результатів тестування до початку педагогічного експерименту свідчить, що між спортсменами контрольної і експериментальної груп за показниками фізичної підготовленості достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) не було. За рівнем розвитку гнучкості (нахил у сиді), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), загальної витривалості (біг на 1000 м), спортсмени контрольної групи дещо переважали спортсменів експериментальної групи. Спортсмени експериментальної групи, у свою чергу, мали незначну перевагу над спортсменами контрольної групи за рівнем розвитку швидкісної сили (присідання за 20 с.). Однак перевага була недостовірною ($p > 0,05$).

Однак при заключному тестуванні фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи була зафіксована достовірність у таких показниках як: біг на місці 10 с, біг 30м з ходу, нахил у сиді, човниковий біг 3x10 м., що дає підстави вважати, що підібрані нами засоби і методи є ефективнішими ніж у загально прийнятій навчальній програмі.

Таблиця 3.9

Зміни показників технічної підготовленості футболістів - початківців за час педагогічного експерименту

№ з/п	Показники технічної підготовленості	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Вихідне тестування		Заключне тестування	Заключне тестування	
1	Жонглювання (кількість раз)	5,7±1,0	5,7±1,0	>0,05	6,8±1,7	8,7±3,7	≤0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,4±0,6	12,9±0,5	>0,05	11,2±1,2	11,1±1,4	>0,05
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,2±0,5	7,2±0,6	>0,05	6,9±0,6	6,5±0,7	>0,05
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,0±0,6	8,6±1,0	>0,05	8,7±0,6	8,2±0,9	≤0,05
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7±2,1	19,7±2,0	>0,05	20,7±2,1	20,9±2,3	>0,05
6	Обвід стійок, відстань 15 м. (с)	9,3±0,4	9,7±0,6	>0,05	9,1±0,4	9,0±0,7	>0,05
7	Удар по м'ячу ногою на точність 11м.	3,8±0,8	3,2±0,7	>0,05	4,1±0,7	4,7±0,9	≤0,05
8	13 м.	3,7±0,8	3,4±0,9	>0,05	3,8±1,0	4,6±0,6	≤0,05
9	15 м.	3,6±0,8	3±0,8	>0,05	3,6±0,8	4,1±1,1	≤0,05
10	11 м, 13 м, 15 м.	11,2±1,2	9,9±1,3	>0,05	11,5±1,2	13,4±1,7	≤0,05
11	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,5±0,9	2,1±0,9	>0,05	4,2±0,8	3,1±1,1	>0,05

До початку педагогічного експерименту контрольна група за технічною підготовленістю переважала експериментальну у таких показниках як: передачі м'яча між стійками, обвід стійок на відстань 15 м., удари по м'ячу ногою на точність з усіх відстаней і передачі м'яча в заданий коридор. В свою чергу експериментальна група мала перевагу над контрольною лише за одним показником ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах. Але ця перевага теж немала достовірності ($p > 0,05$).

Для встановлення статистичної достовірності змін компонентів при заключному тестуванні технічної підготовленості ми застосували методику

порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення t-критерію Стьюдента. У результаті проведених статистичних операцій було з'ясовано, що у шести (жонгливання, ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, удар по м'ячу ногою на точність 11м., удар по м'ячу ногою на точність 13м., удар по м'ячу ногою на точність 15м., удар по м'ячу ногою на точність з різних відстаней) з одинадцяти показників у технічній підготовленості розрахункове значення t-критерію Стьюдента є більшим за табличне цього ж критерію ($t_p \geq t(\alpha, \nu)$). Це ще раз підкреслює про радикальний підбір, засобів і методів технічної підготовленості ніж у програмі ДЮСШ за 2003р.

Таблиця 3.10
Зміни показників фізичної підготовленості футболістів-початківців контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми.

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	ЕГ(n=15)		t	КГ(n=15)		t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Біг на місці 10 с	22,4±2,8	23,4±1,7	≤0,05	22,9±1,9	22,3±2,1	>0,05
2	біг 30м з ходу	5,1±0,2	4,9±0,4	>0,05	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05
3	нахил у сиді	7,5±3,3	9,8±3,2	≤0,05	8,3±2,4	9,2±2,5	≤0,05
4	присідання за 20 с	24,1±1,5	25,3±1,8	≤0,05	23,7±1,1	24,5±1,8	≤0,05
5	стрибок у довжину з місця	151,1±6,0	155,4±7,0	≤0,05	152,7±2,0	156,1±2,4	≤0,05
6	біг до набивних м'ячів	9,6±0,5	9,3±0,4	≤0,05	9,6±0,4	9,7±0,3	>0,05
7	човниковий біг 3x10 м	9,7±0,2	8,9±0,9	≤0,05	9,7±0,3	9,5±0,3	>0,05
8	біг 1000 м	4,3±0,3	4,6±0,5	>0,05	4,2±0,1	4,4±0,3	>0,05

Після впровадження експериментальної програми за показниками фізичної підготовленості бігу на місці 10 с. можемо спостерігати, що у розвиткові бистрості (частоти рухів) футболістів експериментальної групи цей показник зріс на 4%, як в той самий час спостерігається негативна тенденція у контрольній групі -3 %.

Темпи приросту усіх показників фізичної підготовленості є вищими у спортсменів експериментальної групи. Так перевагу у розвитку швидкості (біг 30 м. з ходу) ці дані становили 4 %. За час експерименту контрольна група за цим показником мала негативну динаміку змін -2%. Це можна пояснити тим, що у загальноприйнятій програмі мало уваги приділяється швидкісним якостям.

У вправі на гнучкість (нахил у сиді) приріст склав 11% у контрольній групі і 31% у експериментальній, що зумовлено низьким вихідним рівнем та зміною біологічного розвитку. Так, рухливість суглобів хребта у хлопчиків зростає до 14 років. Також гнучкість найбільш швидко піддається впливу і може досягати 80-85% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу за 3-4 місяці щоденних занять.

Аналізуючи показники швидкісної сили (присідання за 20 с.) по завершенні експерименту, можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 5%, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 3%.

За показниками координаційних здібностей, здатності до орієнтування в просторі (біг до набивних м'ячів) та спритності (човниковий біг 3x10) спортсмени експериментальної групи також переважають спортсменів контрольної групи (на 4 та 7% відповідно). Що стосується контрольної групи при прирості результату здатності до орієнтування в просторі, в них спостерігається регрес у цьому фізичному показнику, що становить -1%.

Що ж стосується витривалості (біг 1000 м.), і в експериментальній і у контрольній групі спостерігається негативна тенденція (-6% та -4% відповідно) то такий результат може свідчити про недостатній вплив на розвиток цієї якості в обох програмах фізичної підготовки, що в подальшому слід врахувати.

Таблиця 3.11

Зміни показників технічної підготовленості футболістів-початківців контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми.

№	Показники технічної підготовленості	ЕГ(n=15)		t	КГ(n=15)		t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Жонглювання (кількість раз)	5,7±1,0	8,7±,7	≤0,05	5.7±1,0	6,8±1,7	>0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,9±0,5	11,1±1,4	≤0,05	12,4±0,6	11,2±1,2	≤0,05
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,2±0,6	6,5±0,7	≤0,05	7,2±0,5	6,9±0,6	≤0,05
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,6±1,0	8,2±0,9	≤0,05	9,0±0,6	8,7±0,6	>0,05
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7±2,0	20,9±2,3	≤0,05	19,7±2,1	20,7±2,1	≤0,05
6	Обвід стійок, відстань 15 м. (с)	9,7±0,6	9,0±0,7	≤0,05	9,3±0,4	9,1±0,4	>0,05
7	Удар по м'ячу ногою на точність 11 м.	3,2±0,7	4,7±0,9	≤0,05	3,8±0,8	4,1±0,7	≤0,05
8	13 м.	3,4±0,9	4,6±0,6	≤0,05	3,7±0,8	3,8±1,0	≤0,05
9	15 м.	3±0,8	4.1±1,1	≤0,05	3,6±0,8	3,6±0,8	≤0,05
10	11 м, 13 м, 15 м.	9,9±1,3	13,4±1,7	≤0,05	11,2±1,2	11,5±1,2	≤0,05
11	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,1±0,9	3,1±1,1	≤0,05	2,5±0,9	4,2±0,8	≤0,05

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонглювання, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 25 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 12 %. Це приріст у експериментальній групі може бути зумовлено тим, що багато уваги приділялося цьому технічному елементу під час складання авторської програми з використанням комплексного підходу.

Позитивні зміни можемо спостерігати при передачах м'яча між стійками. Так в експериментальній групі вони склали 14% і 10% у контрольній

групі. Ці позитивні зміни можна пояснити так, що у експериментальній програмі з цим технічним прийомом було пов'язано багато рухливих ігор та ігрових вправ.

За показниками ведення м'яча по прямій експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольній групі спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 5%. Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1%. Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1 %.

Що ж стосується обведення стійок на відстань 15м., то і в експериментальній і в контрольній групі спостерігається позитивна тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (8%), ніж у контрольній (3%).

Під час ударів на точність експериментальна група суттєво переважала над контрольною. Так наприклад: 11м.(17% та 8%), 13 м. (15% та 2%), 15 м (25% та 12%) та удари з різних відстаней 11,13,15 м. (15% та 3%). Цього можна було очікувати оскільки у авторській програмі застосовувалися рухливі ігри («Точність ударів в ігровій формі», «Мисливець і звір» , « Слалом з ударом по воротах» та ін.), що сприяли навчанню точності ударів.

Статистично значущими є зміни у рівні прояву передач м'яча в заданий коридор. Так контрольна група мала суттєвий приріст, що становив 28%, а у експериментальної групи не менш значний приріст, але він був дещо нищий ніж у контрольній групі і становив 17%.

За час експерименту у футболістів-початківців двох груп відбулися позитивні зміни гнучкості (нахил у сиді), швидкісної сили (присідання за 20 с.), координаційних здібностей, спритності (човниковий біг 3x10), жонглювання, передачах м'яча між стійками, ведення м'яча по прямій 30 м., обведення стійок

на відстань 15м., ударів на точність з усіх відстаней 11, 13, 15м. досліджуваних показниках фізичної і технічної підготовленості. Негативні зміни в контрольній та експериментальній групі спостерігалися за показником загальної витривалості (біг на 1000 м.). Це може бути зумовлено тим, що прийом тесту проходив після зими. Також негативні зміни у контрольній групі помічалися у таких показниках як: біг на місці 10 с, біг 30 м. з ходу, біг до набивних м'ячів, але в експериментальній групі ці результати мали позитивний приріст. Це може бути викликне тим, що у авторській програмі рухливі ігри носили швидко-координаційний характер, що і сприяло цим позитивним змінам у експериментальній групі на відміну від контрольної.

Висновки до розділу

1. До основних засобів контролю фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки віднесено: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м., нахил в сиді без хвату руками відносяться до відмінного результату, а човниковий біг 3x10 м., біг 30 м. з ходу відповідають лише задовільному результату.

2. У юних футболістів на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформованим. Фізичні якості розвинулися у більшості завдяки періодичним та несистемними впливами у попередньому руховому досвіді.

3. У технічній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між ударом по м'ячу з 11 м. та ударами по м'ячу з різних відстаней ($r=0,40$), також зафіксовано позитивні взаємозв'язки між ударами на точність з відстані 13м і 15м ($r=0,42$). Також удар на точність з 13м корелював з ударами на точність з різних відстаней($r=0,67$), і ще було зареєстровано значущий взаємозв'язок між ударом на точність з 15 м. і ударами з різних відстаней ($r=0,78$).

4. Встановлені позитивні взаємозв'язки показників бігу 30 м з ходу і передачами м'яча між стійками, удари на точність з відстані 15 м. і бігом 30 м з ходу, гнучкість (нахил у сиді) з ударом по м'ячу ногою на точність з 11м. і ударами на точність з різних відстаней, ударом по м'ячу на точність з 15м. та стрибком у довжину з місця, бігом до пронумерованих набивних м'ячів і ударом по м'ячу на точність 15м. Зафіксовані обернені взаємозв'язки між такими результатами: ударом по м'ячу на дальність та бігом 30 м з ходу, біг 30 м з ходу і обвід стійок на відстань 15 м, гнучкістю (нахил у сиді) та жонглюванням, ведення м'яча по прямій з стрибком у довжину з місця, бігом на 1000 м. та ударом по м'ячу на точність 15м.

Висновки

1. Визначено структуру і зміст підготовки футболістів на етапі початкової підготовки, що передбачає: зміцнення здоров'я дітей, різнобічну та гармонійну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, початкове навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально - допоміжних вправ.

2. Виявлено взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів – початківців футболістів на етапі початкової підготовки між передачами м'яча між стійками і бігом 30 м. з ходу ($r=0,42$), жонглюванням і нахилом у сиді ($r=-0,39$), веденням по прямій 30 м. і стрибком у довжину з місця ($r=0,36$), обвід стійок 15м. і бігом 30 м. з ходу ($r=-0,31$), ударом по м'ячу на дальність і бігом 30 м. з ходу ($r=0,38$), ударом по м'ячу ногою на точність 11 м. та нахилом у сиді ($r=0,35$). Удар на точність з відстані 15 м. мав тісні взаємозв'язки з бігом 30 м. з ходу ($r=-0,33$), стрибком у довжину з місця ($r=0,36$), бігом до набивних м'ячів ($r=-0,30$) та бігом на 1000 м. ($r=0,37$). Також були зафіксовані взаємозв'язки між ударами на точність з різних відстаней (11, 13, 15 м.) та нахилом у сиді ($r=0,34$).

3. Впровадження авторської програми фізичної і технічної підготовки з використанням комплексного підходу дала достовірний приріст у порівнянні з традиційною програмою у показниках фізичної підготовленості таких як: швидкість (біг на місці 10 с., біг 30 м. з ходу), гнучкість (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с), координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м.) в межах 4% - 11%

Паралельно зафіксований більший приріст показників технічної підготовленості, зокрема: жонглювання, ведення м'яча по прямій відстань 30 м., удари по м'ячу ногою на точність з 11 м., удари по м'ячу ногою на точність з 13 м., удари по м'ячу ногою на точність з 15 м. та удари по м'ячу ногою на точність з різних відстаней в межах 1% - 25 %

4. Програма фізичної і технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність з врахуванням комплексного підходу, що відображено у прирості показників фізичної і технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати з'ясування впливу програм з використанням комплексного підходу на інших етапах багаторічного вдосконалення футболістів та порівняння його з вибіркоким підходом до вирішення тренувальних завдань.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зважаючи на важливість фізичної і технічної підготовки в системі тренування футболістів на етапах багаторічної підготовки слід дотримуватися наступних рекомендацій щодо їх організації на етапі початкової підготовки.

1.Річний макроцикл на етапі початкової підготовки повинен складатися з тривалого підготовчого періоду та відносно коротким змагальним періодом.

2.Тренувальні заняття доцільно проводити за семиденними мікроциклами в яких три тренувальні дні (1-2 тренувальні дні розвиваючі тренувальні навантаження, третій тренувальній день мікроциклу відновлюючий, а інші чотири дні відпочинку. Такий розподіл днів є раціональний, тому що організм кожного спортсмена потребує більше часу для відновлення функцій усіх своїх систем порівняно зі старшими більш кваліфікованими спортсменами.

3.Тривалість тренувального заняття не повинно перевищувати 60 хвилин, оскільки перевищення цієї межі може негативно позначитися на здоров'ї юних спортсменів.

4. У технічному вдосконаленні необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ. Не слід намагатися стабілізувати техніку рухів для досягнення певних спортивних результатів.

5. Річний обсяг тренувань у юних спортсменів повинен становити 120-150 годин.

6.У дітей віком до 10 років слід зосереджуватися на різнобічному розвитку, де б переважали змагальні вправи, розважальні ігри та естафети.

7.На цьому етапі великого значення потрібно надавати вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами, суперником, поваги до суддів.

ДОДАТКИ

Програма

мезоциклу тренувань футболістів на етапі початкової підготовки з комплексним вирішенням тренувальних завдань розвитку фізичних якостей та технічної майстерності.

№	Зміст вправи	дозування				відпочинок				ОМВ
		тривалість	інтенсивність	серії	Відстань (м)	Тривалість відпочинку	Характер відпочинку	Відпочинок між вправами	Відпочинок між серіями (с)	
Мікроцикл на розвиток швидкості										
1	Удар по м'ячу серединою підйому									
	Удар по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконуємо прискорення.	3-5 с.	Середня	3 серії. В одній серії 4 - 6 передач	10-12	-	Пасивний.	10-15 сек.	20-25	Вправа виконується в трійках
	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби і повільного бігу і виконуємо прискорення до партнера.	5-7 с.	Максимальна	3 серії. В одній серії 4-6 передач	10-12	-	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	20-25	Звернути увагу на правильність виконання технічного прийому.
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому									
	Ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово)	5-7 с.	Максимальна	3 серії. В одній серії виконується 4-6 ведень	13-15	-	Активний, ходьба	10-15 сек.	30-35	Вправа виконується в парах. Максимальні дотики ногою м'яча
	Ведення м'яча 3 x 10 м.	15 с.	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	30-35	Максимальні дотики ногами м'яча.
3	Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи									
	«Естафета до стінки» гравці шикуються в колони на певній відстані від стінки. За сигналом обидва направляючі	5-хв.	Середня	3 повторення.	5-7	1-2 хв	Активний, жонглювання	25-30 сек.	1 хв.	Дивитися за правильністю прийому м'яча ногою

	колон біжать і зумовленим способом зупиняють мяч, що відскочив, ударивши об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка швидше закінчить вправу.									
	Навчальна «Двохстороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м.	10 хв.	-	-	20-40	2 хв.	Пасивний.	-	-	Дивитися за кількістю передач зроблених під час гри.
	2 тренування									
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи									
-	Біг на місці, після сигналу прискорення і виконати передачу партнераві.	5 сек.	Максимальна	3 серії. В одній серії 4-6 стартів.	10		Активний, жонглювання.	20-30 сек.	1-2 хв.	Частота рухів в максимально му темпі.
-	Передачі м'яча в зустрічних колонах	3 хв.	Максимальна	2 серії.	6-8	1-2 хв.	Пасивний.	-	1-2 хв.	
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	« Естафета з веденням і передачею м'яча ». Команда поділяється на дві колони і розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Гравці, які одержали м'яч, ведуть його в	10 хв.	Максимальна.	3 серії.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5 м.	2 хв.	Пасивний.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за чіткістю виконання поставлених завдань.

	протилежному напрямку - до гравців іншої команди.									
3	«Точність ударів в ігровій формі». Гравці залежно від їх кількості розподіляються на кілька команд, потім ще на половину і вишиковують одна проти одної. Посередині встановлюють бар'єр. Завдання гравців - влучити у ворота після поданого тренером сигналу.	8 хв.	Сере дня.	7 повторень.	15 м.	1 хв.	Активний, жонглювання.	-	-	Перемагає команда, на рахунку якої за визначений час більше влучень у ворота.
	3 тренування									
1	Удар м'ячу внутрішньою стороною стопи.									
-	Рухлива гра « Хто точніше? ». Дві команди шикуються в колони – одна проти одної. У центрі поля лежить медична м'яч. 3 а сигналом команда з м'ячами намагається влучити в медичну м'яч. Потім грає друга.	10-12 хв.	Сере дня.	3 серії. В кожній серії по 5-7 ударів.	15м.	2 хв.	Активний, повільний біг.	-	25-30 сек.	Перемагає та команда на рахунку якої, за певний час більше влучень.
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	Ведення м'яча 3 х 10 м.	15 с.	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	1-2 хв.	
-	Ігрова вправа « М'яч у русі ». Гравець А веде м'яч до гравця Б і після передачі займає його місце. Гравець Б веде м'яч так само, як і гравець А, до гравця В, передає	5 хв.	Максимальна	3 серії. В одній серії 5-6 передач.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5 м.	3 хв.	Активний, жонглювання.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за переміщенням гравців.

	м'яч і займає його місце.									
3	Навчальна «Двох стороння гра»	10-12 хв.				2 хв.	Пасивний.			
Мікроцикл на розвиток витривалості										
1.	Удар по м'ячу серединою підйому.									
-	передача м'яча правою ногою в русі.	5-7 с	Середня.	3	10-12	1 хв.	Активний, ходьба	-	20-30	
-	Передача м'яча лівою ногою в русі	5-7 с	Середня.	3	10-12	1хв.30 сек.	Активний, жонглювання	-	20-30	
-	Передача м'яча в зустрічних колонах	2-3хв	Максимальна.	2	8-10	1хв.30 сек.	Пасивний.	-	20-30	Дивитися за правильністю виконання
2.	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	Ведення м'яча правою ногою по прямій	15-18 с.	Максимальна.	3	50	2 хв.	Активний, ходьба	-	25-35	
-	Ведення м'яча лівою ногою по прямій	15-18 с.	Максимальна.	3	50	2 хв.	Пасивний.	-	25-35	Дивитися за правильністю виконання
3	Естафета з веденням м'яча									
	Гравці шикуються в колонах, перед якими на певній відстані встановлюють прапорці. За сигналом направляючий колони веде м'яч, обводить прапорці і передає його наступному гравцеві колони	10х в.	Середня.	3	20м. Між прапорцями 2 м.	2 хв.	Активний, жонглювання		20-25	Перемагає команда, яка виконала завдання найшвидше.
	2 тренування									
1	Удар по м'ячу серединою підйому									
-	Передача м'яча в русі в трійках	5-7 с.	Середня.	3 серії. В кожній серії не менше 10-12 передач	10-12	2 хв.	Активний, жонглювання	-	40-45	

-	Передача м'яча правою, лівою (почергово) ногою в русі	3-5 с.	Сере дня.	2 серії. В кожній серії не менше 10-12 передач	8-10	1 хв.	Пасив ний.	-	25-30	Вправа виконується в парах
2.	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому									
-	Ведення м'яча правою (лівою) ногою по колу	2 хв.	Сере дня.	1	300	1 хв.	Актив ний, жо нглюв ання	-	-	
-	Ведення м'яча правою (лівою) ногою по прямій. За сигналом зміна напрямку (вправо, вліво, назад.)	4 хв.	Сере дня.	2	-	1хв.30 сек.	Пасив ний.		25-30	Дивитися за виконанням зміни напрямку.
3.	Рухлива гра «Мисливець і звір» Гравців з м'ячами розподіляють на дві команди. Одна («мисливці») розташовуються по всій довжині з двох сторін поля на бічних лініях. Друга («звірі») - на протилежних лініях від «мисливців». За сигналом «звірі» пробігають по всій довжині майданчика. Під час перебігання «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «звірів»	10-12 хв.	Сере дня.	-	Квад рат розм ірам и 20X2 0	1 хв.	Пасив ний.	-	-	М'яч має торкнутися гравця тільки після відскоку від землі. Команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка за рівності кількості спроб матиме більше влучень.
	Ігрова вправа « 6 X 6». Гра проводиться без воротарів на зменшеному футбольному майданчику.	8-10 хв.	Сере дня.	-	15X3 0	30 сек.	Пасив ний.	-	-	Дивитися за кількістю виконаних передач.
	3 тренування									
1.	Удар по м'ячу серединою підйому		.							
-	Передача м'яча в	3-5	сере	3 серії	8-10	2 хв.	Актив	-	25-30	Дивитись за

	русі у четвірках	с.	дня.				ний,жонглювання			правильністю виконання передач.
-	Передача м'яча правою, лівою ногою (почергово) в русі	3-5 с.	середня.	3 серії	10-12	2 хв.	Пасивний.	-	20-25	вправа виконується в парах
2.	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	Ведення м'яча зі зміною швидкості	15-20 с.	повільна; швидка;	3 серії, В одній серії 5-6 змін напрямку.	-	-	Активний, жонглювання.	-	25-30	Зміну швидкості виконувати за сигналом (по свистку)
-	Ведення м'яча правою, лівою ногою між стійками	7-9 с.	Середня.	5 серій	20	3 хв.	Пасивний	-	15-20	
3.	Естафета від кола до кола». Гравці шикуються в колонах. Навпроти кожної - два кола. У першому, що на відстані 3 м від направляючого колони,- лежать м'ячі; друге коло - на відстані 10 м. Направляючий за сигналом біжить до першого кола, а звідти веде м'яч до другого. Там залишає м'яч і біжить в кінець своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біжить до другого кола і веде м'яч до першого кола.	10 хв.	Максимальна.	3 серії	10	-	Пасивний.	-	25-30	Перемагає команда, яка швидше виконала вправу
Мікроцикл на розвиток гнучкості										
1	Вправи на розвиток гнучкості									
	В. п – стійка ноги нарізно, м'яч у витягнутих вгору руках; 1-4 Колові оберти руками над собою	45-60 сек.	Середня.	10-12 повторень.	-	15-20 сек.				Руки під час виконання вправи згинати не можна

	вправо; 5-8 Теж вліво;									
	В. п- теж саме; 1-2 нахили праворуч; 3-4 нахили ліворуч; 5-6 нахили назад; 7-8 нахили вперед;	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Нахили виконуємо з максимально ю амплітудою
	В. п- стійка ноги нарізно, м'яч вверху: нахил вперед, мах руками (з м'ячем) між ногами, випрямитися	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Максимальни й потрібно робити мах руками
	В. п- широка стійка ноги нарізно, м'яч вести по полю(підлозі) навколо ніг «вісімкою»	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Виконуючи цю вправу неможна згинати ноги в колінах.
	В. п.- сидячи, ноги разом, м'яч на підлозі справа: підняти ноги, перекотити м'яч вліво. Теж саме вправо	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Ноги мають бути прямі
	В. п. лежачи на спині, м'яч затиснутий між ногами перпендикулярно підлозі: упускати ноги вправо, вліво	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Спина має бути прижата до підлоги, ноги мають бути прямі
	В. п- сидячи, м'яч біля бедр: обвід м'яча по підлозі навколо ніг.	45- 60 сек .	Сере дня.	10- 12 повторе нь.	-	15-20 сек.				Ноги не згинати
2	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.									
	Передача м'яча у русі в трійках.	3-5 с.	Сере дня.	3 серії. В одній серії 5-6 передач	10- 12	2-3 хв.	Актив ний, жонгл юванн я.	-	45 сек. – 1 хв.	Дивитися за правильністю виконання.
	« Слалом з ударом по	10 хв.	Сере дня.	3 серії. В одній	11		Актив ний,	15-20 сек.	2-3 хв.	

	воротах». Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика обличчям до воріт. Перед ними на відстані 3 м- прапорець. Перший гравець за сигналом веде м'яч між прапорцями і б'є по воротах і стає наприкінці колони.			серії 5-6 ударів.			жонглювання.			
	Ігрова вправа «6 Х 6 ». Команди грають на одній половині поля на малі ворота.	12-15 хв.	Середня.	-	-	2 хв.	Пасивний.	-	-	У грі слід застосовувати як найбільшу кількість передач, щоб гравці частіше торкалися м'яча.
	2 тренування									
1	Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.									
	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби і повільного бігу, і виконати прискорення до партнера.	5-7 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 4-6 передач.	10-12	3-6 хв.	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	1-2 хв.	Вправа виконується в трійках.
	Теж саме, але по м'ячу, що котиться вперед.	5-7 с.	Середня.	2 серії. В одній серії 4-6 передач.	10-12	2-4 хв.	Пасивний.	10-15 сек.	1-2 хв.	М'яч гравець накочує собі сам.
	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	Ведення м'яча правою ногою по прямій;	6-8 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 6-8 ведень	18-20	2 хв.	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	30-45	максимальне торкання ногою м'яча.
	Ведення м'яча лівою ногою по прямій;	6-8 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 6-8 ведень	18-20	2 хв.	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	30-45	максимальне торкання ногою м'яча.

	<p>Ігрова вправа « Вітряний млин ». Чотири команди розташовуються подібно до крил вітряного млина. За сигналом задній гравець колони веде м'яч по колу, повертається до своєї колони, передає м'яч партнерові, а сам займає місце наприкінці колони (з внутрішнього кінця крила млина).</p>	12-15 хв.	Максимальна.	5 повторень.	13-15	2 хв.	Пасивний.	20-25 сек.	-	Перемагає команда, яка швидше виконала вправу.
	3 тренування									
1	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	Ведення м'яча правою, лівою ногою (почергово) по прямій.	5-7 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 3-4 ведення.	18-20	3 хв.	Активний, жонглювання.	5-10 сек.	25-30 сек.	Вправа виконується в парах.
	Ведення м'яча правою, лівою ногою (почергово) зі зміною напрямку;	15-17 с.	Середня.	2 серії. В одній серії 5-7 змін напрямку.	-	8 хв.	Активний, вправи на розвиток гнучкості.	-	25-30 сек.	Зміна напрямку по сигналу
2	Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.									
	Передача м'яча в русі в трійках;	3-5 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 4-6 передач.	10-12	2-3 хв.	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	45-60 сек.	Вправа виконується в трійках.
	Рухлива гра « Хто точніше? ». Дві команди шикуються в колони – одна проти одної. У центрі поля лежить	5-7 хв.	Середня.	2 серії. В одній серії 5-6 передач.	15	2 хв.	Активний, жонглювання.	-	25-30 сек.	При рівності влучень, проводиться додаткова серія.

	медицинболи. За сигналом команда з м'ячами намагається влучити в медицинболи. Потім грає друга.									
3	Навчальна «Двох стороння гра»	10-12 хв.			15Х30		Пасивний.			
Мікроцикл на розвиток сили										
1	Вправи на розвиток сили.									
	Подавати медицинбол кидком обома руками з-за голови;	12-15 с.	Темп виконання вправ швидкий	2 серії. В кожній серії 8-10 повторень.	6-8	-	Пасивний.	-	4-5 хв.	Усі вправи виконуються в парах.
	Гравець А лежить на спині, руки з медицинболом угорі, Сісти,ноги нарізно, і кинути медицинбол гравцеві Б.	12-15 с.	Темп виконання вправ швидкий	2 серії. В кожній серії 8-10 повторень.	6-8		Пасивний.		4-5 хв.	Руки під час виконання не згинати
	Гравець А, лежачи на спині, кидає медицинбол назад гравцеві Б.	12-15 с	Темп виконання вправ швидкий	2 серії. В кожній серії 8-10 повторень.	1-2		Пасивний.		4-5 хв.	Ноги невідривати від підлоги
	Гравець А кидає медицинбол гравцеві Б, який лежить на спині з зігнутими в колінах ногами. Той, випрямляючи ноги, підшвами відбиває медицинбол партнеру А.	12-15 с	Темп виконання вправ швидкий	2 серії. В кожній серії 8-10 повторень.	1-2		Активний, жонглювання.		4-5 хв.	Ноги повинні бути притиснуті одна до одної
	Гравець А нахиляє тулуб вперед, руки з медицинболом опущені вниз. Випрямляючись, відхиляє тулуб назад і кидає медицинбол назад гравцеві Б.	12-15 с	Темп виконання вправ швидкий	2 серії. В кожній серії 8-10 повторень.	6-8		Активний, жонглювання.		4-5 хв.	Максимальний нахил назад
	Гравець А відводить руки з медицинболом вгору - назад і, нахиляючись	12-15 с	Темп виконання	2 серії. В	6-8		Активний, ходьба.		4-5 хв.	Під час виконання вправи

	вперед, кидає медицинбол гравцеві Б.		вправ швидк ий	кожні й серії 8-10 повто рень.						руки повинні бути прямі
	Ігрова вправа « 6 X 6 ». Команди грають на одній половині на малі ворота.	10-12 хв.	Середня.			1-2 хв.	Пасивний.			У грі слід застосовувати як найбільшу кількість передач, щоб гравці частіше торкалися м'яча.
	2 тренування.									
1	Зупинка внутрішньою частиною стопи м'яча, що котиться на зустріч.									
	Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера, після зупинки виконати передачу і прискорення.	3-5 с.	Середня.	2 серії, В кожній по 5 зупинок.	Прискорення і передача на 10 м.	2-4 хв.	Активний, жонглювання.		1-2 хв.	Вправа виконується в трійках.
	Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків, після чого виконати прискорення до партнера;	5-7 с.	Середня.	2 серії, В кожній по 5 зупинок.	6, 8, 10, 12 м. Прискорення відповідно до відстані.	2-4 хв.	Пасивний.		1-2 хв.	Дивитися чи стопа опорної ноги поставлена правильно. Чи її вісь точно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.
2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	Ігрова вправа « М'яч у русі ». Гравець А веде м'яч до гравця Б і після передачі займає його місце. Гравець Б веде м'яч так само, як і гравець А, до гравця В, передає м'яч і займає його місце.	5-7 хв.	Середня.	3 серії. В одній серії 5-6 передач.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5 м.	3 хв.	Активний, жонглювання.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за переміщенням гравців.
	« Естафета з веденням і передачею м'яча ». Команда поділяється на дві колони і розташовується на певній	10-12 хв.	Максимальна.	3 повторення.	Ведення м'яча 10 м. Передача на 5	2 хв.	Пасивний.	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за чіткістю виконання поставлених завдань.

	відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Гравці, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку - до гравців іншої команди.				м.					
3	Навчальна «Двох стороння гра»	10-12 хв.			15X30		Пасивний.			
	3 тренування									
1	Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.									
	Передача м'яча в русі в трійках;	3-5 с.	Середня.	3 серії. В одній серії 4-6 передач.	10-12	2-3 хв.	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	45-60 сек.	Вправа виконується в трійках.
	«Точність ударів в ігровій формі». Гравці залежно від їх кількості розподіляються на кілька команд, потім ще на половину і вишиковують одна проти одної. Посередині встановлюють бар'єр. Завдання гравців - влучити у ворота після поданого тренером сигналу.	8-10 хв.	Середня.	7 повторень.	15 м.	1 хв.	Активний, жонглювання.	-	-	Перемагає команда, на рахунку якої за визначений час більше влучень у ворота.
2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	Ігрова вправа « Вітряний млин ». Чотири команди розташовуються подібно до крил вітряного млина. За сигналом задній гравець колони веде м'яч по колу, повертається до своєї колони, передає м'яч партнерові, а сам займає місце наприкінці колони (з внутрішнього кінця крила млина).	10-12 хв.	Максимальна.	5 повторень.	13-15	2 хв.	Пасивний.	20-25 сек.	-	Перемагає команда, яка швидше виконала вправу.
3	Ігрова вправа « 4 х 4».	10-			15x30	1-2	Пасивний	-	-	Використо

	Грають на двоє воріт на малому майданчику.	12 хв.				хв.	ий.			вуються прийоми ведення м'яча, обведення, передачі.
Мікроцикл на розвиток координаційних здібностей										
1	Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.									
	Передача м'яча в русі (під час бігу). Після передачі зробити перекид вперед.	5-7 с.	Сере дня.	3 серії. В одній серії 4-5 перекидів.	10-12	3-6	Активний, жонглювання.	5-10 сек.	1-2 хв.	Вправи виконуються в трійках.
	Удари по м'ячу у ціль з місця, після удару стрибки на місці;	5-7.	Сере дня.	3 серії. В одній серії 5 ударів.	5 м.	2-3 хв.	Активний, повільний біг.	5-10 сек.	30-45 сек.	Виконати 55 стрибків коліна до грудей.
2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	Ведення м'яча правою, лівою ногою по прямій. За сигналом зміна напрямку (вправо, вліво, назад).	12-15 с.	Сере дня.	3 серії. В одній серії 5-6 змін напрямку.	-	3-6 хв.	Активний, жонглювання.	-	1-2 хв.	Сигнал потрібно давати, через 8-10 м.
	Ведення м'яча правою, лівою ногою з обертотом на 360°;	7-9 с.	Сере дня.	2 серії. В одній серії 8-10 обертів.	-	2 хв.	Активний, ходьба.	-	1 хв.	Сигнал потрібно давати, через 4-6 м.
	Ігрова вправа «Хто влучніше стріляє». Гравці розташовуються спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, на 7 метровій відстані знаходяться м'ячі. За сигналом гравець повертається і з розбігу виконує удар по воротах.	8-10 хв.				1-2 хв.	Активний, повільний біг.			Використовуються футзальні ворота. Переможець визначається за найбільшою кількістю влучень у

										ворота.
	2 тренування									
	Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому.									
	Удар по м'ячу, підкинутому вгору з місця і з розгону, виконати прискорення	5-7 с.	Сере дня.	2 серії. В одній серії 5-6 ударів	Приско рення 10 м.	2-4 хв.	Активн ий, жонглю вання.	5-10 сек .	1-2 хв.	Дивитися за правильні стю виконанн я удару.
	Удар з відскоку по м'ячу, кинуту партнером на зустріч гравцеві, виконання стрибків на місці;	5-7 с.	Сере дня.	2 серії. В одній серії 5-6 ударів	-	2-4 хв.	Активн ий, повільн ий біг.	5-10 сек .	1-2 хв.	
	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	« Естафета з веденням і передачею м'яча ». Команда поділяється на дві колони і розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Гравці, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку - до гравців іншої команди.	6-8 хв .	Макс имал ьна.	3 повто рення.	Веденн я м'яча 10 м. Переда ча на 5 м.	2 хв.	Пасивн ий.	15-20 сек .	1-2 хв.	Дивитися за чіткістю виконанн я поставлен их завдань.
	Ігрова вправа « 4 x 4 ». Грають на двоє воріт на малому майданчику.	10-12 хв.			15x30	1-2 хв.	Пасивн ий.	-	-	Використ овуються прийоми ведення м'яча, обведенн я, передачі.
	3 тренування									
1	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.									
	« Слалом з ударом по воротах ». Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика обличчям до	10-12 хв.	Сере дня.	2 серії. В одній серії	11	4-6 хв.	Активн ий, жонглю вання.	15-20 сек .	2-3 хв.	

	воріт. Перед ними на відстані 3 м-прапорець. Перший гравець за сигналом веде м'яч між прапорцями і б'є по воротах і стає на при кінці колони.			5-6 ударів						
2	Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому.									
	Рухлива гра « Хто точніше? ». Дві команди шикуються в колони – одна проти одної. У центрі поля лежить медицинболи. За сигналом команда з м'ячами намагається влучити в медицинболи. Потім грає друга.	5-7 хв.	Сере дня.	2 серії. В одній серії 5-6 ударів	15	2 хв.	Активний, жонглювання.	-	25-30 сек.	При рівності влучень, проводиться додаткова серія.
	«Точність ударів в ігровій формі». Гравці залежно від їх кількості розподіляються на кілька команд, потім ще на половину і вишиковують одна проти одної. Посередині встановлюють бар'єр. Завдання гравців - влучити у ворота після поданого тренером сигналу.	8-10 хв.	Сере дня.	7 повторень.	15 м.	1 хв.	Активний, жонглювання.	-	-	Перемагає команда, на рахунок якої за визначений час більше влучень у ворота.
3	Ігрова вправа « 6 X 6 ». Команди грають на одній половині на малі ворота.	10 - 12 хв.	Сере дня.			1-2 хв.	Пасивний.			У грі слід застосовувати як найбільш у кількість передач, щоб гравці частіше торкалися м'яча.

Список використаної література

1. Андреев С. Н. Мини-футбол : многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин // Советский спорт.— . 2003. -214 с.
2. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособ. для слушателей ВШТ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — М : — 1980. — 128 с.
3. Артими'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артими'юк. Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010 – С. 5-8
4. Артими'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С.3-7.
5. Артими'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. — Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. — С.117—119.
6. Артими'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. - С 3-7.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978.— 222 с.
8. Богуславский А. В. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксёров : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 " Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Богуславский Валерий Григорьевич; КГИФК. — К., 1989. — 21 с.

9. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Боднар Х. : Ранок, 2008. — 192с.— ISBN 978-966-08-3671-6
10. Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі) / Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2009. — Вип 13, т. 1. — С. 48—53.
11. Борщ М. К. Исследование состояния нервно-мышечного аппарата у юных футболистов различного амплуа в возрастном аспекте / М. К. Борщ, Н. М. Траносьян // Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях : материалы 9 Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. — Минск., 2006. — С. 17—22.
12. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова // М. : Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
13. Веселовська Л. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу / Любов Веселовська., Ігор Чорнобай // Актуальні проблеми розвитку руху « Спорт для всіх » у конспекті європейської інтеграції України : матеріали міжнар.наук.- практ. конф. — Т., 2004. — С. 315—318.
14. Витковски З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / З. Витовски, В. Н. Лях// Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2008. - №6. — С.34—39.
15. Вихров К. Разминка футболистов :метод.пособ. / К. Вихров, А. Дулибский, К. : Комби ЛТД, 2005. — 192 с.
16. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / К. Віхров // Фізичне виховання в школі. — 2007.-№2. — С. 10—13.
17. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. —К:Олимпийская литература, 2002. — 267 с. — ISBN 966-7133-50-8
18. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 230 с.

19. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А. А Демчишин, Р. С Мозола. — К. : Рад. школа, 1985. — 190с.
20. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З Діхтяренко // Фізичне виховання в школі. — 2005. — №3. — С. 16—22.
21. Доан-Ван-Тхао. Исследование эффективности вариантов начальной подготовки юных барьеристов (13-14 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / ГЦОЛИФК. — М., 1974.— 24 с.
22. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырёхлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. — К. : Наук. світ, 2002. — 241с. — ISBN 966-675-123-2
23. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. — Л : ЛДІФК, 2000. — Вип. 4. — С. 216—219.
24. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз.культури і спорту. — Л.: ЛДІФК, 2000. — Вип. 4. — С. 216—219.
25. Дулібський А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В Дулібський// Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр/ под ред. Ермакова С. С. — Х. : ХХПИ, 1999. — № 10. — С. 31—35.
26. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. Єрмакова С. С. — Х. : ХХПІ, 1999. — № 16. — С. 3—8.

27. Журавин М. Л. Особенности развития координации движений и силы у юных гимнастов 9-10 лет на начальном этапе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Журавин Михаил Леонидович; ГОЛИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1976. – 21 с.
28. Журин С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов / Журин С. Н // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х.: ХДАФК, 2001. – № 4. – С.44–46.
29. Зайцев В. К. Разработка системы педагогического контроля за физической и технической подготовленностью хоккеистов высшей квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Зайцев Вячеслав Кузьмич; ГЦОЛ ИФК. – М., 1980. – 26 с.
30. Запорожанов В. А. Комплексная система оценка перспективных возможностей юных спортсменов /В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. – К.,1994. – С. 30–36.
31. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // К. : Здоров'я, 1988. – 144 с.–ISBN 5-311-00125-9
32. Золотарев А. П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : метод, пособ. / Сост. А. П. Золотарев, А. И. Шамардин. Волгоград. 1991. – 32 с.
33. Изаак В. И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших розрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Изаак Владимир Иванович; ГОЛИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1974.–24 с.
34. Капацина Г. А. Начальная подготовка гандболистов 10-11 лет с применением тренажерных устройств в обучении и тренировке : автореф. дис. ... канд. пед.наук: спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания,

спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры” / Капацина Григорий Александрович; КГИФК. – К., 1991. – 19 с.

35. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. :Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

36. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н Клещев, А. Г. Айриянц. М:Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

37. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико – тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 3. – С. 88–93.

38. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.,2009. – № 1. – С. 99–102.

39. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2 – С. 39–43.

40. Козловский В. И. Подготовка футболистов/ В.И Козловский.–М.: Физкультура и спорт, 1987.–173 с.

41. Коломоець Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів / Г. Коломоець // Футбол в Україні : витоки, традиції, перспективи : матеріали наук. конф. – Л.–К., 2004. – С. 271–275.

42. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. - № 5. – Х., 2010. – С. 151-154 ISSN 1818-9172.

43. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовном цикле подготовки/ В. М. Костюкевич. Винница:Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0

44. Крупський В. П. Взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко - тактичними діями у багаторічній підготовці лижників-гонщиків : автореф.

дис. ... канд. наук з фіз.. виховання і спорту : спец 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"/ Крупський Василь Павлович; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. — К., 1998. — 17 с.

45. Крутиков А. В. Использование сопряженного метода в подготовке юных баскетболистов 11-13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Крутиков Александр Васильевич; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. — Минск, 1992. — 24 с.

46. Латышкевич Л. Проблема повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх / Л. Латышкевич, В. Погорелов, Л. Бухтий [и др.] // Наука в олимпийском спорте. — К., 2000. — С. 19–22.

47. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб./ В. Є Левчук. — Л: Українські технології. 2006. — 116 с. — ISBN 966-345-096-7

48. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А Лисенчук. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 268 с. — ISBN 966-7133-62-1

49. Лисенчук Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов / Г. А. Лисенчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./під ред. Єрмакова С. С. — Х., 2001. — №11. — С. 55–67.

50. Лясковский К. Техника ударов / К. Лясковский. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 56 с.

51. Лях В. Половой диморфизм в развитии координационных способностей футболистов в возрасте 15-18 лет / В. Лях, З. Витковски // Наука в олимпийском спорте. — 2008. — №1. — С. 41–45.

52. Львов В. С. Обоснование структуры и содержания силовой подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Львов Вячеслав Степанович; РГАФК. — М., 1993. — 22 с.

53. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Максименко Игорь Георгиевич; – М., – 2001. – 19 с.
54. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2007. — №1. — С. 78–80.
55. Матвеев А. Э. Техническая подготовка прыгунов тройным прыжком на основе рационализации средств скоростно – силовой направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Матвеев Андрей Евгеньевич; ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.
56. Михайлов В. В. Оптимизация показателей техники движений как фактор повышения максимаальной скорости в спринтерском беге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Михайлов Виталий Викторович; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 20 с.
57. Монаков Г. В. Подготовка футболистов : теория и практика / Г. В Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с. – ISBN 5-85009-988-3
58. Мохамед Лотфи Мохамед Таха. Эффективность средств психологической подготовки начинающих баскетболистов : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"; 19.00.01 "Общая психология"/ Мохамед Лотфи Мохамед Таха; ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 21с.
59. Ночевная Н. Н. Применение сопряженного метода физической подготовки в групповых упражнениях художественной гимнастики : автореф.

дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Ночевная Наталья Николаевна; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 22 с.

60. Озолина Н. Г. Легкая атлетика / Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.:Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. – ISBN 5-278-00023-6

61. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 280 с. – ISBN 966-7133-26-5

62. Основы математической статистики—М.: Физкультура и спорт, 1990.—186 с. ISBN 5-278-00201-8

63. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Пітин Мар'ян, Артим'юк Назарій // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т.1. – С. 215-220. ISBN 978-966-2328-01-1

64. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Мар'ян Пітин, Назарій Артим'юк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту/за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14. Т. 1. – С. 215 – 219.

65. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена /В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. :Олімпійська література, 1995. – 320 с. – ISBN 5-77-07-5871-6

66. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

67. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.:Олимпийская литература, 1997. – 583 с. – ISBN 966-7133-00-1

68. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н Платонов. – К. : Олимпийская література. – 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8

69. Подготовка молодого футболиста. М.: Физкультура и спорт, 1973. – 214 с.
70. Подготовка юных футболистов. – М.1987. – 113 с.
71. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. – 2004 – 442 с. – ISBN 966-7133-67-2
72. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. .. канд. наук з фіз.. виховання і спорту : спец 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Проходовський Роман Ярославович ; Державний НДІ фізичної культури і спорту. — К., 2002. — 16с.
73. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей /В. А. Романенко – Донецк, 2005. – 290 с.
74. Романов В. М. Основные особенности методики начальной подготовки по боксу юношей 15-18 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук./ В.М. Романов; ГЦОЛИФК. – М., 1956. – 15 с.
75. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів / В. Романюк// Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2003. – С. 44.
76. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів / В. Романюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 352 – 356.
77. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів / В. Романюк // Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2002. – С.10.
78. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі / Самчук А., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 2. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С. 49-53.

79. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания // ТВТ Дивизион. – 2004. – 192 с. – ISBN 598724005-0
80. Сергеев С. А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Сергеев Сергей Александрович; БГИФК. – Минск, 1991. – 23 с.
81. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с. – ISBN 966-7133-36-2
82. Соколова Н. И. Анализ влияния интенсивных тренировочных нагрузок на уровень выявленной патологии у юных футболистов / Н. И. Соколова, С. В. Красножон // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – №1/2. – С. 224–228.
83. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 294 с. – ISBN 966-7133-76-1
84. Спортивний відбір у футболі/наук. – метод. посіб. [Дулібський А. В., Ященко А. В., Ніколаєнко В. В.] – К., 2003 – 135с
85. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / [А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес.] – К., 2001. – 61с.
86. Фалес Й. Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб./ Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський // . – Л.: ВКП ф. ВМС, 1998. – 112 с.
87. Хапко В. Е. Волейбол / В. Е Хапко, В. И Белоус. – К.: Радянська школа, 1988. – 110 с.
88. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Хохлов Геннадій Граціанович; ХДАФК. — Х., 2003. — 20с.

89. Чанади А. Футбол: техніка/ Арпад Чанади// М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с. с ил.
90. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів / В. Д. Чекас, І. М. Блещак // Практикум з футболу: [Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук. – практ. конф.]-К., 2000. – С. 26–29.
91. Чертова М. В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Чертова Марина Васильевна; КГИФК. – К., 1985. – 22 с.
92. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренировки техники реализации стандартных положений / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. – 2001. – 116 с. – ISBN 5-8134-0053-2
93. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву / В. В Шаленко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХІІІ, 2004. – №1. – С. 306-312.
94. Шамардин В. Н. Футбол / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко// Д.: Пороги, 1997. – 235 с. – ISBN 966-525-061-2
95. Шашков К. А. Эффективность метода сопряженных воздействий в процессе физической и технической подготовки детей 11-13 лет, занимающихся мини-футболом / К. А. Шашков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 76.
96. Шерстюк А. А. Построение тренировочных занятий юных баскетболистов в группах начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец 13.00.04. "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Шерстюк Александр Алексеевич; ОГИФК. – Омск, 1988. – 20 с.

97. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / М. І Шкірта // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. – Л., 2007. – С. 85–89.
98. Юкнявичус В. Й. Особенности методики физической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец 13.00.04. "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Юкнявичус Владас Йонович; КГИФК. – К., 1993. – 24 с.
99. Ягелло В. Возрастные особенности планирования тренировочных нагрузок в процессе совершенствования физической подготовленности юных дзюдоистов / В. Ягелло // Наука в олимпийском спорте – 2000. – № 1. – С. 25–29
100. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І Якимишин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 172–174.