

4 515.78
Т 99

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Тянь Тенцзюнь

УДК 796.322-053.6

**ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Дніпропетровськ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор **Шамардін Валерій Миколайович**, Запорізький національний технічний університет, Інститут управління та права, професор кафедри управління фізичною культурою і спортом.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Лисенчук Геннадій Анатолійович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри футболу;

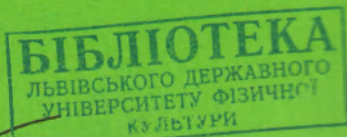
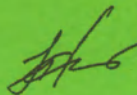
кандидат педагогічних наук, доцент **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, завідувач кафедри спортивних ігор.

Захист відбудеться «24» січня 2011 р. об 12 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автор реферат розіслано «20» грудня 2010 р.

у.ений секретар
спеціалізованої вченої ради



І.В. Москаленко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечено тільки за умов чіткого наукового обґрунтування як системи в цілому, так і її окремих компонентів (А.А. Сучилін, 1997; В.К. Бальсевич, 2001; Г.А. Лисенчук, 2003; В.М. Костюкевич, 2006; А.І. Шамардін, 2010).

Тенденція до збільшення об'єму змагальної діяльності футбольних команд призводить до зниження обсягів фундаментальної підготовки, що вимагає розробки ефективних і раціональних методів організації навантаження у підготовчому та змагальному періодах (А.А. Сучилін, 1981, 1997; А-Х.К.Х. Зухейр, 1984; В.М. Шамардін, 2002; С.Ю. Тюленьков, 2007).

Основним завданням підготовки футболістів у змагальному періоді є збереження їх рухового й функціонального потенціалу при постійному вдосконаленні індивідуального та командного рівня техніко-тактичної майстерності, а також реалізація можливостей гравців у змаганнях (А.А. Сучилін, 1997; С.Ю. Тюленьков, 1998; В.М. Шамардін, 2002; В.М. Платонов, 2004).

Результати аналізу спеціальної літератури показали, що дослідження цієї проблеми фрагментарні (А.А. Сучилін, 1981, 1997; В.С. Фомін, 1985; М.А. Годік, 2009) і стосуються передусім кваліфікованих дорослих футболістів. Разом з тим, управлінню розвитком адаптації, функціональною підготовленістю, оптимізацією тренувального процесу юних футболістів саме на етапі спеціалізованої базової підготовки має приділятися особлива увага. Це обумовлено тим, що на цьому етапі багаторічної спортивної підготовки відбуваються потужні онтогенетичні процеси, початок прояву індивідуальних особливостей механізмів регуляції функцій процесів адаптації, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація юних футболістів (Б.Ф. Бойченко, 1985; А.А. Сучилін, 1997; Р. Аль Овайдат, 1999; І.М. Новокщенов, 2001; І.Г. Максименко, 2010).

Вирішення цієї проблеми в сучасних умовах можливе при організації тренувальних впливів з урахуванням методичних установок на комплексність (В.М. Шамардін, 2002), різнобічність і варіативність (С.Ю. Тюленьков, 1998) і диференціацію засобів підготовки у зв'язку з ігровою спеціалізацією (І.М. Новокщенов, 2000; А.І. Шамардін, 2010).

Слід зазначити, що диференціація засобів підготовки у зв'язку з ігровим амплуа має особливе значення. Це стосується і диференціювання у розвитку основних компонентів функціональної підготовленості та

діагностики процесу адаптації (Ю.А. Морозов, 1973; А.А.Сучилін, 1981, 1997; К.Ч. Джанузаков, 1984; М.М. Люкшинов, 2003).

Тому вивчення структури функціональної підготовленості юних футболістів з урахуванням вікових особливостей та специфіки ігрової діяльності, розробка методичних підходів до диференційованого розподілу тренувальних навантажень для навчально-тренувального процесу юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальним завданням.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в рамках теми 2.1.8 "Науково-методичні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту", номер державної реєстрації 0106U011727.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику функціональної підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки в залежності від ігрового амплуа.

Завдання дослідження:

1. Вивчити структуру і рівень функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Розробити і обґрунтувати методику функціональної підготовки юних футболістів 16-17 років з урахуванням принципів комплексності, різнобічності, варіативності та диференціації засобів, відповідно до ігрової спеціалізації.

3. Розробити модельні мікроцикли тренувальних впливів у річному циклі підготовки для юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. З'ясувати ефективність методики диференційованої підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно до ігрової спеціалізації у річному циклі підготовки.

Об'єкт дослідження – функціональна підготовка юних футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – засоби, методи, організація і форми функціональної підготовки юних футболістів у річному циклі підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і досвіду передової спортивної практики, аналіз ігрової діяльності, педагогічні методи дослідження, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

– вперше науково обґрунтовано та впроваджено у практику

підготовки юних футболістів 16-17 років програму навчально-тренувального процесу, що базується на диференціації засобів тренування з урахуванням різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- вперше розроблено методичні підходи в організації навчально-тренувального процесу юних футболістів 16-17 років у річному циклі підготовки, які базуються на принципах комплексності, різноспрямованості, варіативності та диференціації тренувальних впливів залежно від ігрової спеціалізації;

- доповнено та уточнено дані про структуру функціональної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- розширено структурні особливості взаємозв'язків показників основних сторін функціональної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа;

- узагальнено і доповнено кількісні дані про техніко-тактичну діяльність юних футболістів;

- уточнено та систематизовано наявні дані про засоби і методи, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі футболістів.

Практична значущість отриманих результатів. Застосування на практиці методики диференційованого підходу до функціональної підготовки юних футболістів різної ігрової спеціалізації дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу. Крім цього, розробка технологічних схем і модельних міжігрових мікроциклів, з урахуванням специфіки ігрової діяльності окремих футболістів на тій чи іншій позиції, дозволить тренеру здійснювати корекцію навчально-тренувального процесу за допомогою його індивідуалізації.

Основні результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес СДЮШОР № 2, ДВУФК м. Дніпропетровська, а також у навчальний процес кафедри спортивних ігор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, зокрема у курс "Теорія і методика спорту (футбол)".

Особистий внесок здобувача в розробку досліджуваної наукової проблеми полягає у формулюванні мети, завдань, напрямку дослідження, у визначенні структури дисертаційної роботи, організації і проведенні дослідження, в обробці, інтерпретації та впровадженні результатів дослідження, узагальненні висновків і складанні практичних рекомендацій.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження було викладено здобувачем у наукових доповідях на Міжнародних науково-практичних конференціях "Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту і фізичної реабілітації" (Дніпропетровськ, 2007, 2008, 2009);

конференції молодих вчених "Молоді науковці – спорту Придніпров'я" (Дніпропетровськ, 2008), на Міжнародній конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я" (Харків, 2007).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 6 опублікованих наукових роботах, з яких 5 – у спеціалізованих фахових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційну роботу викладено на 189 сторінках комп'ютерного набору, вона складається зі вступу, шести розділів, практичних рекомендацій та висновків, списку використаних літературних джерел. У бібліографії подано 248 джерел, з них 26 публікацій зарубіжних авторів. Дисертація містить 38 таблиць та 4 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи, визначено особистий внесок здобувача, описано галузь апробації результатів дослідження; зазначено кількість публікацій.

У першому розділі "**Теоретичні аспекти функціональної підготовленості футболістів**" здійснено аналіз науково-методичної літератури, джерел з теорії та практики спортивного тренування, представлено дані про структуру та вікові особливості функціональної підготовленості юних футболістів 16-17 років, розкрито особливості функціональної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа, охарактеризовано засоби і методи функціональної підготовленості.

Проведений аналіз дозволив встановити, що до теперішнього часу розподіл гравців за амплуа в ДЮСШ відбувається з урахуванням тих якостей, які виявляються у відкритій формі, – це, в основному, морфологічні показники і бажання самого гравця виконувати певну функцію в команді.

Тому проблема функціональної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа і диференціація засобів підготовки має важливе значення, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У другому розділі "**Методи та організація дослідження**" описано та обґрунтовано методи дослідження, що відповідають об'єкту, предмету, меті, завданням та вибраним напрямкам дослідження, а також наведено інформацію про організацію дослідження.

Для вирішення сформульованих завдань застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи

(вимірювання маси й довжини тіла, тест PWC₁₇₀, вимірювання МСК, ЖЕЛ, ЧСС у спокої, проба Штанге).

Обробку отриманих результатів здійснено за допомогою методів математичної статистики з використанням стандартних комп'ютерних програм.

Дослідження було організовано в три етапи протягом 2006-2009 рр. на базі СДЮШОР № 2 м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь 36 юних футболістів 16 – 17 років. Було сформовано дві групи футболістів по 18 осіб у кожній: контрольна та експериментальна.

У ході першого етапу дослідження (2006-2007 рр.) було проаналізовано дані літературних джерел щодо методики визначення функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 16-17 років, визначено об'єкт і предмет, сформульовано завдання дослідження.

На другому етапі (2007-2008 рр.) було визначено показники фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 16-17 років.

Третій етап дослідження (2008-2009 рр.) полягав у проведенні основної частини педагогічного експерименту, метою якого була перевірка ефективності запропонованої методики, а також обробка отриманих даних, аналіз результатів дослідження. Було сформульовано практичні рекомендації та висновки дисертаційної роботи.

У третьому розділі **"Рівень і структура функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки"** представлено результати досліджень рівня та структури провідних аспектів функціональної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 16-17 років різних ігрових амплуа.

У ході дослідження також виявлено, що показники функціональної підготовленості у юних футболістів різних ігрових амплуа в більшості випадків відрізняються залежно від специфіки ігрової діяльності (табл. 1).

Так, захисники частіше застосовують передачі м'яча на коротку та середню відстань, відбір м'яча, як нагорі, так і внизу, перехоплення, гру головою. При виконанні довгих передач вони припускаються 25-36 % браку, при відборі м'яча – 29,0-43,3 %, при перехопленні – 35,0-41,0 %, при грі головою – 18,3-25,0 %, при обведенні – 23,0-27,0 %.

Півзахисники застосовують передачі м'яча на різні відстані, ведення м'яча, обведення, удари по воротах. Найбільший відсоток браку відзначено при виконанні довгих передач – 35,0-36,3 %, при відборі м'яча – 28,0-33,1 %, при обведенні – 21,4-37,1 %, при ударах по воротах – 26,4-30,0 %.

Таблиця 1

**Показники функціональної підготовленості футболістів 16-17 років
різних ігрових спеціалізацій ($\bar{X} \pm m$)**

Показники	Амплуа				Достовірність відмінностей					
	Нападники (n=8)	Півзахисники (n=12)	Захисники (n=10)	Воротарі (n=6)	I-II	I-III	I-IV	II-III	II-IV	II-III
	I	II	III	IV						
Довжина тіла, см	173,3 ±1,7	173,0 ±1,3	176,1 ±1,4	181,7 ±2,6			++		++	++
Маса тіла, кг	62,5 ±2,3	63,4 ±1,7	64,7 ±1,4	70,5 ±1,6			++		++	++
Біг на 15 м з місця, с	2,32 ±0,03	2,38 ±0,02	2,36 ±0,02	2,55 ±0,02	+		+			
Біг на 15 м з ходу, с	1,84 ±0,03	1,90 ±0,02	1,88 ±0,02	2,04 ±0,03	++	+	++		+	+
Біг на 30 м, с	4,25 ±0,06	4,34 ±0,04	4,40 ±0,03	4,53 ±0,05			++	++		++
Біг 7 по 50 м. с.	64,1 ±1,0	63,0 ±0,04	66,2 ±0,08	68,5 ±2,0			++	++	++	
12-ти хв. біг, м	3092 ±33	3188 ±24	3146 ±31	2804 ±43			++		++	++
5-й стрибок, м	12,5 ±0,3	12,6 ±0,1	12,2 ±0,2	13,0 ±0,1			+			+
PWC ₁₇₀ , кгм/хв.	1510,5 ±46,4	1617,2 ±49,2	1567,5 ±53,3	1489,3 ±93,1	+					
МСК, уд./хв.	3,78 ±0,12	3,91 ±0,04	3,88 ±0,14	3,70 ±0,12	+	+			++	+
ЧСС у спокої (ЧССс), уд./хв.	61,4 ±1,4	61,3 ±1,5	62,6 ±0,9	63,2 ±1,3	+				+	
ЖСЛ, мл	4100,3 ±85,1	4151,7 ±105,3	4250,4 ±50,7	4319,6 ±126,5			+		+	
Затримка дихання на вдику (ЗДвл., с)	53,7 ±2,2	54,4 ±1,8	56,1 ±1,7	57,6 ±4,5						

Примітки: + – достовірність відмінностей при $p < 0,05$;

+ – при $p < 0,01$ (критерій Стьюдента)

Нападники застосовують короткі та середні передачі, дриблінг, удари по воротах. При виконанні довгих передач брак становить 45,0-50,0 %, при обведенні – 37,0-40,0 %, при відборі м'яча – 49,0-54,0 %, при перехопленні – 37,0-49,0 %, при ударах по воротах – 32,0-35,0% (табл. 2).

Таким чином, отримані дані дають можливість тренеру здійснювати процес визначення їх ігрового амплуа, а також коригувати індивідуальну підготовку.

Таблиця 2

**Структура та показники техніко-тактичних дій юних футболістів
16-17 років різного ігрового амплуа**

Техніко-тактичні дії	Центральний захисник		Крайній захисник		Центральний півзахисник		Крайній півзахисник		Нападник	
	Кількість	% браку	Кількість	% браку	Кількість	% браку	Кількість	% браку	Кількість	% браку
Короткі та середні передачі вперед	23,4	25,2	26,7	27,0	19,1	26,5	12,4	25,3	6,2	29,6
Короткі та середні передачі поперек і назад	10,6	9,2	16,5	15,0	15,6	17,0	10,6	14,0	9,2	28,3
Довгі передачі	3,6	25,0	7,3	36,0	1,4	35,0	2,3	36,3	1,4	45,0
Гра головою	3,6	18,3	1,6	25,0	1,5	16,0	1,6	27,1	2,2	0,0
Ведення м'яча	1,3	2,0	1,8	10,4	1,4	12,0	2,0	11,6	1,1	18,2
Обведення	3,2	27,0	2,6	23,0	1,3	37,1	2,0	21,4	5,1	35,0
Перехоплення	5,8	41,0	3,8	35,0	2,4	19,0	1,7	23,2	1,3	37,0
Відбір	5,6	43,3	5,3	29,0	4,0	28,0	5,5	33,1	3,0	49,0
Удари по воротах	0,25	28,1	0,73	40,0	0,85	30,0	0,75	26,4	1,3	32,0
Втрати	1,7	-	2,3	-	1,9	-	2,6	-	3,1	-
Всього за гру	59,0±		68,6±		49,4±		41,4±		33,9±	
($X \pm m$)	1,7		1,5		0,86		1,1		0,53	

У четвертому розділі "Диференційований підхід до функціональної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа" охарактеризовано засоби й методи, які застосовуються у підготовці футболістів, представлено структуру навчально-тренувального процесу юних футболістів різних ігрових амплуа.

Структура та зміст навчально-тренувального процесу в першому колі змагального періоду передбачали 10 семитижневих міжігрових мікроциклів і 10 календарних ігор. Обсяг змагального навантаження становив 20 годин, обсяг тренувальної роботи – 75 годин.

Загальна структура тренувальних навантажень різної спрямованості у міжігрових мікроциклах першого змагального періоду така: аеробна (загальна витривалість) – 40-50 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-

силова) – 20-25 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 4-7 %; змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 24-31 %.

Планування навчально-тренувального процесу в першому колі змагального періоду передбачало в основному використання спеціалізованих вправ (80 %), крім того, для гравців різних амплуа у всіх мікроциклах запропоновано й зроблено акцентований вплив на ті сторони функціональної та фізичної підготовленості, які для них є домінуючими. Це досягається за допомогою збільшення обсягу вправ відповідної спрямованості на 15-20 %.

Співвідношення тренувальних впливів різної спрямованості у мікроциклах міжколового етапу (зимовий підготовчий період) таке: аеробна (загальна витривалість) – 30-40 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-силова) – 30-40 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5-10 %; змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 18-25 %.

На цьому етапі планувалося до 50 % загальнопідготовчих вправ і 50 % спеціальнопідготовчих засобів.

Структура та зміст навчально-тренувального процесу у другому колі змагального періоду передбачали 8 семитижневих міжігрових мікроциклів і 8 календарних ігор. Обсяг змагальних навантажень становив 16 годин, обсяг тренувальної роботи – 56 годин.

Тренувальний вплив різної спрямованості у мікроциклах другого кола змагального періоду співвідноситься таким чином: аеробна (загальна витривалість) – 20-45 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-силова) – 15-40 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5-7 %, змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 34-40 %.

Планування тренувальних навантажень у другому колі змагального періоду передбачало зниження обсягу навантажень наприкінці кола на 20 %. Співвідношення спеціалізованих і неспецифічних засобів тренування – 85% і 15 %.

Крім цього, у другій половині першого і другого кіл змагального періоду, коли спостерігалось зниження рівня функціональної підготовленості та надійності техніко-тактичної діяльності, було включено тижневий мікроцикл швидкісно-силової спрямованості.

У п'ятому розділі **"Обґрунтування ефективності функціональної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа в річному циклі підготовки"** обґрунтовано новий підхід до вдосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів та представлено результати динаміки функціональних і техніко-тактичних показників під впливом розробленої методики.

Показники функціональної та техніко-тактичної підготовленості футболістів, зареєстровані в процесі контрольних обстежень контрольної

та експериментальної груп до і після першого етапу педагогічного експерименту, представлено в таблицях 3 і 4.

Аналіз отриманих результатів показав, що протягом першого кола змагального періоду у футболістів контрольної групи, які використовували традиційну побудову навчально-тренувального процесу в міжігрових циклах, зберігається стабільний рівень функціональної та фізичної підготовленості. Більшість досліджуваних показників у цій групі в середньому не змінилася, або ж відбулися незначні зміни як у бік підвищення, так і в бік зниження показників.

В експериментальній групі, що використовувала розподіл тренувальних впливів різної спрямованості відповідно до модельної структури підготовленості гравців різних амплуа, спостерігалася зовсім інша ситуація. У першу чергу, слід відзначити, що практично всі показники функціональної і фізичної підготовленості у футболістів експериментальної групи збільшилися, і в більшості випадків вірогідно.

Аналіз динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості у футболістів різної ігрової спеціалізації показав, що диференційоване тренування забезпечує вибірковий розвиток саме тих сторін підготовленості, на які й було зроблено акцент у вигляді збільшеного парціального обсягу тренувального впливу певної спрямованості.

Таблиця 3

Динаміка показників функціональної і фізичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп у першому колі змагального періоду ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=18)	
	на початку першого кола	наприкінці першого кола	на початку першого кола	наприкінці першого кола
PWC ₁₇₀ , кгм/хв.	1545±61	1639±72*	1550±33	1570±28
МСК, л/хв.	3,73±0,11	4,04±0,13*	3,80±0,14	3,90±0,05
Біг на 15 м з місця, с	2,43±0,02	2,32±0,01*	2,40±0,01	2,39±0,02
Біг на 15 м з ходу, с	2,01±0,01	1,96±0,02	2,03±0,02	2,02±0,01
Біг на 30 м, с	4,40±0,02	4,29±0,01*	4,41±0,03	4,40±0,02
Біг 7 по 50 м, с	68,8±0,5	67,2±0,6*	68,9±0,6	68,3±0,5
12 хв. біг, м	3100±22	3200±18*	3150±26	3090±35
5-й стрибок, м	11,94±0,16	12,68±0,14*	12,02±0,16	12,15±0,18
ЧССс, уд./хв.	62,1±1,3	60,4±1,5	62,4±0,9	61,6±1,5
ЖЄЛ, мл	4104±87	4151±103	4205±59	4189±93
ЗДвд., с	47,3±3,7	49,4±4,1	46,8±5,2	48,8±4,2

Примітка. Тут і далі * – достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Так, показники швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості достовірно зросли у нападників, показники аеробної та

анаеробної витривалості і максимальної аеробної продуктивності зросли у півзахисників, аеробної продуктивності – у захисників, і максимальної анаеробної потужності (швидкісно-силових можливостей) – у воротарів.

Все це зумовило збереження високого рівня рухової активності футболістів в офіційних іграх. У середньому в експериментальній групі сумарний обсяг техніко-тактичних дій залишався на високому рівні при зниженні неточно виконаних дій (табл. 4).

Таблиця 4.

Динаміка сумарних показників обсягу та ефективності техніко-тактичних дій (ТТД) у футболістів експериментальної та контрольної груп протягом першого кола змагального періоду ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=18)	
	на початку першого кола	наприкінці першого кола	на початку першого кола	наприкінці першого кола
Кількість ТТД	539±31	591±39*	532±28	546±3†
Технічний брак, %	32,7±1,8	28,6±2,2*	32,5±3,4	34,7±2,4

Результати контрольних тестувань показників функціональної і фізичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп до і після другого етапу педагогічного експерименту представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

Динаміка показників функціональної і фізичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп у міжколовому підготовчому періоді ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Експериментальна група (n = 18)		Контрольна група (n = 18)	
	на початку другого етапу	наприкінці другого етапу	на початку другого етапу	наприкінці другого етапу
PWC ₁₇₀ , кгм/хв.	1639±72	1851±57*	1570±28	1642±31*
МСК, л/хв.	4,04±0,13	4,60±0,09*	3,90±0,05	4,14±0,06*
Біг на 15 м з місця, с	2,32±0,01	2,24±001*	2,39±0,02	2,34±0,02*
Біг на 15 м з ходу, с	1,96±0,02	1,90±0,02*	2,02±0,01	1,99±0,01
Біг на 30 м, с	4,29±0,01	4,13±0,02	4,40±0,02	4,26±0,02
Біг 7 по 50 м, с	67,2±0,6	62,3±0,5*	68,3±0,5	65,2±0,4
12 хв. біг, м	3200±18	3350±34*	3090±35	3200±36*
5-й стрибок, м	12,68±0,14	13,00±0,13*	12,15±0,18	12,39±0,13
ЧССс, уд./хв.	60,4±1,5	59,4±1,5	61,6±1,5	60,7±1,4
ЖЄЛ, мл	4151±103	4430±65*	4189±93	4260±80
ЗДвд., с	49,4±4,1	58,1±3,1*	48,8±5,2	52,5±5,7

У результаті застосування експериментальної програми протягом міжколового підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи істотно збільшилися показники функціональної підготовленості та фізичної роботоздатності. Це відобразилося в статистично значущому збільшенні досліджуваних показників.

Показники функціональної і фізичної підготовленості футболістів і якості ігрової діяльності, зафіксовані в експериментальній і контрольній групах до і після третього етапу педагогічного експерименту, представлено в таблицях 6 і 7.

Таблиця 6

Динаміка показників функціональної і фізичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп у другому колі змагального періоду ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Експериментальна група (n = 18)		Контрольна група (n = 18)	
	на початку третього етапу	наприкінці третього етапу	на початку третього етапу	наприкінці третього етапу
PWC ₁₇₀ , кгм/хв.	1851±57	1896±52	1642±31	1522±78
МСК, л/хв.	4,60±0,09	4,58±0,12	4,14±0,05	3,66±0,09
Біг на 15 м з місця, с	2,24±0,01	2,26±0,01	2,34±0,02	2,39±0,02
Біг на 15 м з ходу, с	1,90±0,02	1,91±0,02	1,99±0,01	2,08±0,03
Біг на 30 м, с	4,13±0,02	4,24±0,02	4,26±0,02	4,45±0,03
Біг 7 по 50 м, с	62,3±0,5	62,1±0,3	65,2±0,4	66,7±0,4
12-хв. біг, м	3350±34	3300±28	3200±36	3050±44
5-й стрибок, м	13,20±0,13	13,16±0,11	12,39±0,13	12,15±0,17
ЧССс, уд./хв.	59,4±1,5	62,2±2,0	60,7±1,3	63,3±1,8
ЖЄЛ, мл	4430±65	4260±55	4260±80	4100±65
ЗДвд., с	58,1±3,1	58,2±2,9	52,5±5,8	48,4±4,8

Аналіз результатів, отриманих у контрольних дослідженнях, чітко ілюструє істотні відмінності між експериментальною і контрольною групами. У контрольній групі за всіма тестами відбулося помітне зниження результатів. Це цілком узгоджується з даними літератури, де відзначається істотне зниження фізичних кондицій і функціональних можливостей у футболістів команд майстрів у другому колі змагального періоду (С.Ю. Тюленьков, 1998, 2007).

Динаміка сумарних показників обсягу та ефективності техніко-тактичних дій (ТТД) у футболістів експериментальної та контрольної груп у другому колі змагального періоду ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=18)	
	на початку другого кола	наприкінці другого кола	на початку другого кола	наприкінці другого кола
Кількість ТТД	538±27	586±38*	530±31	522±30
Технічний брак, %	32,8±1,4	29,3±1,7	33,4±1,1	34,6±2,1

На відміну від контрольної, у футболістів експериментальної групи практично не спостерігалось зниження показників у тестах, які відображають рівень як фізичної, так і функціональної підготовленості. Навпаки, в окремих тестах показники зростали, хоча й статистично не вірогідно. Проте, в експериментальній групі за допомогою реалізації експериментальної програми тренування було досягнуто головне завдання – зберегти на високому рівні параметри функціональної і фізичної підготовленості юних футболістів.

Аналіз динаміки досліджуваних показників у представників різних ігрових спеціалізацій повністю підтвердив досягнення поставленої мети. Практично всі показники, що відображають компоненти фізичної підготовленості і є для різних ігрових амплуа провідними, не тільки не знизилися, але й певною мірою зросли.

Вивчення кількісних та якісних характеристик техніко-тактичної діяльності футболістів в умовах змагань має важливе значення для керування тренувальним процесом, перш за все, з позиції цілеспрямованого усунення лімітуючих ланок у структурі гри.

Тому для вирішення поставлених нами завдань необхідно детально проаналізувати зміст структури техніко-тактичних дій футболістів різних амплуа з урахуванням специфічних умов їх виконання, а також функціональні тактичні завдання, що стоять перед гравцем, який виступає на певній ігровій позиції. Цей сегмент дослідження було проведено з метою детальнішого вивчення особливостей використання кількісних даних змагальної діяльності як критерію оцінки ефективності експериментального диференційованого тренування.

У таблиці 7 наведено дані ТТД юних футболістів експериментальної та контрольної груп у другому колі змагального періоду.

Згідно з отриманими даними кращий середньо-ігровий показник загальної кількості виконаних техніко-тактичних дій у кінці другого кола

змагань мають футболісти експериментальної групи – 586 ТТД, а в контрольній групі цей же показник склав 522 ТТД і мав тенденцію до зниження наприкінці другого кола. Технічний брак в експериментальній групі наприкінці другого кола склав 29,3 %, у контрольній – 34,6 %.

У шостому розділі "Аналіз та узагальнення результатів дослідження" охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження, наведено три групи показників, отриманих шляхом експериментального дослідження і зіставлення з матеріалами науково-методичної літератури.

Отримані дані не тільки підтвержують результати попередніх дослідників, але й свідчать про те, що покращення функціональної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа значною мірою залежить від педагогічних умов проведення навчально-тренувальних занять, раціонального застосування диференційованих засобів підготовки.

Таким чином, у результаті дослідження отримано такі три групи даних. Вперше розроблено диференційовану навчально-тренувальну програму для юних футболістів 16-17 років різних ігрових амплуа в річному циклі підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Підтверджено важливу роль розробки та застосування диференційованого підходу до функціональної підготовки футболістів різних ігрових амплуа (В.А. Вижгін, 1985; М.М. Шестаков, 1995; А.А. Сучилін, 1997; І.М. Новокшенов, 2001; Г.А. Лисенчук, 2002).

Доповнено та розширено результати інших досліджень про необхідність диференційованої підготовки футболістів, яка обумовлюється відмінностями функціонального забезпечення спеціальної роботи гравців різних ліній (М.М. Шестаков, 1995; В. М. Шамардін, 1997; А.А. Сучилін, 1997; І.М. Новокшенов, 2000; С.Ю. Тюленьков, 2007).

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу науково-методичної літератури, які розкривають проблематику функціональної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки, показали, що у віці 16-17 років більш виразно проявляється тенденція до розвитку окремих сторін функціональної підготовленості.

Проте практично відсутні дослідження, у яких з урахуванням специфіки функціональних завдань і умов діяльності на певній ігровій позиції була б розроблена і обґрунтована функціональна підготовка юних футболістів з урахуванням комплексності, різнобічності, варіативності і диференціації засобів підготовки.

2. Уточнено та доповнено існуючі дані про засоби розширення кількості досліджених показників і урахування ігрового амплуа

футболіста на основі діагностики основних сторін функціональної підготовленості юних футболістів, з подальшою статистичною обробкою отриманих даних:

- нападники мають високий рівень анаеробно-алактатної і анаеробно-гліколітичної продуктивності, що відображено в показниках, які характеризують швидкісні компоненти і спеціальну (швидкісну) витривалість;

- у півзахисників вірогідно вищі ($p < 0,05$) показники анаеробно-гліколітичної (швидкісної) і аеробної (загальної) витривалості;

- захисники відрізняються вищим рівнем ($p < 0,05$) аеробної продуктивності (загальної витривалості);

- воротарі суттєво перевищують представників інших ігрових амплуа за показниками анаеробно-алактатної потужності (за швидкісно-силовими якостями).

3. Вивчення структури техніко-тактичних дій з урахуванням ігрового амплуа футболістів дозволило виявити їх характерні особливості:

- захисники частіше застосовують передачі м'яча на короткі й середні відстані, відбір м'яча як внизу, так і вгорі, перехоплення, гру головою. При виконанні довгих передач вони припускаються 25-36 % неточних дій, при відборі м'яча – 29,0-43,3 %, при перехопленні – 35,0-41,0 %, при грі головою – 18,3-25,0 %, при обведенні – 23,0-27,0 %;

- півзахисники – передачі м'яча на різні відстані, ведення, обведення, удари по воротах. Найбільший відсоток браку відзначається при виконанні довгих передач – 35,0-36,3 %, при відборі м'яча – 28,0-33,1 %, при обведенні – 21,4-37,1 %, при ударах по воротах – 26,4-30,0 %;

- нападники – короткі та середні передачі, обведення, удари по воротах. При виконанні довгих передач брак становить – 45,0-50,0 %, при обведенні – 37,0-40,0 %, при відборі м'яча – 49,0-54,0 %, при перехопленні – 37,0-49,0 %, при ударах по воротах – 32,0-35,0 %.

4. Показники функціональної підготовленості, визначені як найбільш характерні для юних футболістів певної ігрової спеціалізації, мають такі кореляційні взаємозв'язки:

- у нападників показники PWC_{170} , МСК, ЖЄЛ, ЧССс достовірно взаємопов'язані не тільки з параметрами фізичного розвитку (маса і довжина тіла), але й з показниками фізичної підготовленості (швидкісні якості – біг на 15 м з місця, біг на 15 м з ходу і біг на 30 м) – -0,575, -0,612 та -0,521 ($p < 0,05$) відповідно;

- у півзахисників всі показники рухових тестів достовірно взаємопов'язані з величиною PWC_{170} і МСК. Так, виявлено вірогідний взаємозв'язок PWC_{170} з показниками загальної витривалості (12-хв. біг),

стартової та дистанційної швидкості (біг на 15 м з місця, біг на 15 м з ходу) – відповідно -0,503, 0,458 і 0,336 ($p < 0,05$);

– у захисників спостерігаються аналогічні взаємозв'язки: МСК корелює з показниками загальної витривалості (0,528, $p < 0,05$), яка, в свою чергу, достовірно взаємопов'язана зі швидкісною витривалістю (човниковий біг 7 по 50м) і швидкісно-силовими якостями (п'ятикратний стрибок): -0,336 і 0,562 ($p < 0,05$);

– воротарі також мають достовірну кількість взаємозв'язків між різними показниками функціональної підготовленості, але за кількістю їх менше.

Кореляційні взаємозв'язки показників функціональної підготовленості у юних футболістів всіх ігрових амплуа взаємопов'язані з величиною фізичної роботоздатності, що говорить про те, що цей показник у структурі функціональної підготовленості є одним з провідних.

5. Одним з головних чинників підвищення якості навчально-тренувального процесу юних футболістів у річному циклі підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є пошук нових шляхів вдосконалення функціонального потенціалу гравців різних ігрових амплуа за рахунок диференційованого підходу до організації підготовки.

Варіюючи структуру та зміст мікроциклів (зміна комплексів вправ, кількості тренувальних занять, порядку їх чергування, величини і спрямованості навантажень), можна досягти позитивного тренувального ефекту в навчально-тренувальному процесі.

6. Результати досліджень структури тренувальних навантажень різної спрямованості у міжігрових мікроциклах першого кола змагального періоду показали такі переваги: аеробна (загальна витривалість) – 40-50 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-силова) – 20-25 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 4-7%, змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 24-31 %. Співвідношення тренувальних впливів різної спрямованості у мікроциклах міжколового етапу (зимовий підготовчий період) таке: аеробна (загальна витривалість) – 30-40 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-силова) – 30-40 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5-10 %, змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 18-25 %. Тренувальні впливи різної спрямованості у мікроциклах другого кола змагального періоду співвідносяться таким чином: аеробна (загальна витривалість) – 20-45 %; анаеробно-алактатна (швидкісно-силова) – 15-40 %; анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5-7 %, змішана (комплексний розвиток рухових здібностей) – 34-40 %.

7. У другій половині першого й другого кіл змагального періоду, коли спостерігається зниження рівня функціональної підготовленості й

надійності техніко-тактичної діяльності, необхідно включати тижневий мікроцикл швидко-силової спрямованості. Це дає можливість розширити застосування засобів і методів тренування, що у свою чергу сприяє стимуляції адаптаційних процесів у юних футболістів.

8. Диференційоване тренування юних футболістів різних ігрових амплуа в річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки призводить до значного зростання функціональної підготовленості. Так, в експериментальній групі показник загальної фізичної роботоздатності (PWC_{170}) у першому колі змагального періоду збільшився на 6,1 %, а рівень аеробної продуктивності (МСК) – на 8,3 %, у зимовому підготовчому періоді – на 12,9 % і 13,8 % відповідно, у другому колі змагального періоду ці показники залишалися стабільними.

У контрольній групі ці зміни були виражені значно менше. Так, у першому колі змагального періоду показник PWC_{170} збільшився лише на 1,3 %, а МСК – на 2,6 %, у зимовому підготовчому періоді – відповідно на 4,5 % і 6,1 %, у другому колі змагального періоду відбулося зниження цих показників відповідно на 7,4% і 6,2%.

Подібні зміни відбулися й з іншими досліджуваними показниками.

Така динаміка показників у експериментальній групі є базою для розвитку провідних рухових якостей у футболістів певної ігрової спеціалізації, що обумовлює підвищення кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій у грі.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці диференційованих тренувальних програм з розвитку і вдосконалення значущих для певного ігрового амплуа функціональних показників на різних етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК ПРАЦЬ ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Шамардін В. Функціональна підготовленість футболістів різних ігрових амплуа / Валерій Шамардін, Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 132-135. (Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні підходів щодо функціональної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа).

2. Тянь Тенцзюнь. Аналіз техніко-тактичних дій юних футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / Тенцзюнь Тянь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 90-93.

3. Тянь Тенцзюнь. Особливості диференційованої функціональної підготовки футболістів різних ігрових амплуа / Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 56-58.

4. Тянь Тенцзюнь. Рівень розвитку основних сторін функціональної підготовленості юних футболістів (16-17 років) різної ігрової спеціалізації

/ Тенцзюнь Тянь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 50-52.

5. Шамардін В. Структура тренувальних навантажень юних футболістів 16-17 років різних ігрових амплуа в змагальному періоді / Валерій Шамардін, Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 54-55. (Особистий внесок здобувача полягає в розробці тренувальних навантажень для юних футболістів різних ігрових амплуа).

6. Шамардін В. Структура функціональної підготовленості футболістів / Валерій Шамардін, Тенцзюнь Тянь // Футбол-профі. – 2007. – № 3 (10). – С. 12-18. (Особистий внесок здобувача полягає в проведенні аналізу структури функціональної підготовленості футболістів).

АНОТАЦІЯ

Тянь Тенцзюнь. Функціональна підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010.

Дисертаційну роботу присвячено розробці та оцінці ефективності диференційованої методики функціональної підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки в залежності від ігрового амплуа.

Показано, що надзвичайно актуальним у сучасній спортивній науці стає завдання адекватної функціональної підготовки гравців, яка може забезпечити високу спеціальну їх роботоздатність протягом усього сезону.

У дисертаційній праці досліджено показники основних аспектів функціональної підготовленості юних футболістів з урахуванням специфічних умов та вимог змагальної та тренувальної діяльності певної ігрової спеціалізації.

Встановлено, що рівень і структура функціональної та техніко-тактичної підготовленості в більшості випадків відрізняються залежно від специфіки ігрової діяльності юних футболістів.

На підставі цього було розроблено програму навчально-тренувального процесу футболістів різних ігрових амплуа в змагальному періоді, яка включала розподіл засобів тренування за спрямуванням у міжігрових і тренувальних мікроциклах.

Динамічні спостереження за рівнем функціональної та фізичної підготовленості у взаємозв'язку з техніко-тактичною майстерністю юних



футболістів у змаганнях показали, що диференційована функціональна підготовка в змагальному періоді створює основу для підвищення рівня функціональних можливостей у футболістів відповідних ігрових спеціалізацій.

Ключові слова: юні футболісти, функціональна підготовка, диференційований підхід, ігрові амплуа, спеціалізована базова підготовка, змагальний період, міжігрові та тренувальні мікроцикли.

АННОТАЦИЯ

Тянь Тенцзюнь. Функциональная подготовка юных футболистов разных игровых амплуа на этапе специализированной базовой подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта. – Днепропетровск, 2010.

Диссертационная работа посвящена разработке и оценке эффективности дифференцированной методики функциональной подготовки юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки в зависимости от игрового амплуа.

Показано, что чрезвычайно актуальной в современной спортивной науке является задача адекватной функциональной подготовки игроков, которая может обеспечить их высокую специальную работоспособность на протяжении всего сезона.

В работе исследованы показатели основных сторон функциональной подготовленности юных футболистов с учетом специфических условий и требований соревновательной и тренировочной деятельности, определяемой игровой специализацией.

Установлено, что уровень и структура функциональной и технико-тактической подготовленности в большинстве случаев различаются в зависимости от специфики игровой деятельности юных футболистов.

В диссертации впервые предлагается научно обоснованная программа учебно-тренировочного процесса для юных футболистов 16-17 лет, основанная на дифференциации средств тренировки с учетом определенного игрового амплуа.

В диссертации дополнены и уточнены данные о структуре функциональной подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

Таким образом, применение на практике методики дифференцированного подхода к функциональной подготовке юных футболистов различной игровой специализации позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. На основании этого была разработана структура учебно-тренировочного процесса футболистов различных игровых амплуа в годичном цикле подготовки, которая включает распределение средств тренировки по направленности в межигровых и тренировочных микроциклах.

Планирование учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде (первый круг соревнований) предусматривает, в основном, использование специализированных упражнений (80%) при равномерном распределении средств и методов тренировки.

Общая структура тренировочных нагрузок различной направленности в межигровых микроциклах первого круга соревновательного периода следующая: аэробная (общая выносливость) – 40-50%, анаэробно – алактатная (скоростно-силовая) – 20-25%, анаэробно-гликолитическая (скоростная выносливость) – 4-7%, смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 24-37%.

Учебно-тренировочная программа второго этапа (в межигровом перерыве) предусматривала работу, соответствующую подготовительному периоду. Соотношение тренировочных воздействий различной направленности следующее: аэробная (общая выносливость) – 30-40%, анаэробно-алактатная (скоростно-силовая) – 30-40%, анаэробно-гликолитическая (скоростная выносливость) – 5-10%, смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 18-25%.

Во втором круге соревновательного периода тренирующие воздействия соотносятся следующим образом по направленности: аэробная (общая выносливость) – 20-45%, анаэробно-алактатная (скоростно-силовая) – 15-40%, анаэробно-гликолитическая (скоростная выносливость) – 5-7 %, смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 34-40 %.

Динамические наблюдения за уровнем функциональной и физической подготовленности во взаимосвязи с технико-тактическим мастерством юных футболистов в соревнованиях показали, что дифференцированная функциональная подготовка в соревновательном периоде создает основу для повышения уровня функциональных возможностей у футболистов соответствующих игровых специализаций.

Ключевые слова: юные футболисты, функциональная подготовка, дифференцированный подход, игровые амплуа, специализированная базовая подготовка, соревновательный период, межигровые и тренировочные микроциклы.

ANNOTATION

Tian Teng Jun. Functional training of young football players of different types of playing at the stage of specialized basic training. – Manuscript.

The dissertation for candidate degree in physical education and sports in speciality 24.00.01 — Olympic and Professional Sports. — Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport. – Dnipropetrovsk, 2010.

The thesis is devoted to developing and evaluating the effectiveness of differentiated techniques of functional training of young players on the stage of specialized basic training, depending on the different player positions.

It is shown that the problem of adequate functional training of players which is able to provide a special high performance throughout the season is becoming scientific.

The indices of the main aspects of functional preparedness of young football players taking into account specific conditions and demands of training and emulative activity defined by playing specialization are analyzed in the given work.

It is established that the level and structure of the functional and technical and tactical training in most cases vary depending on the specific playing activities of the young footballers.

There under the structure of studying and training process of footballers' different player positions in the contest season was developed, which include allocation of funds focused on microcycles of the periods between games and trainings.

Dynamic observation on the level of functional and physical training in conjunction with the technical and tactical skills of young players in the competition have shown that differentiated functional training in the contest season provides a basis for enhancing the level of footballers' functional opportunities of corresponding football specializations.

The key words: the young football players, functional training, differentiated approach, player position, specialized basic training, contest season, training microcycles, microcycles between games.