

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Кафедра футболу*

Підготували:  
Хоркавий Б.В.  
викладач кафедри футболу  
Огерчук О.Ф.  
викладач кафедри футболу

## **ЛЕКЦІЯ № 4**

з навчальної дисципліни  
“ТіМОВС та СПВ” (спеціалізація - футбол)  
для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту

**Тема: Планування багаторічної підготовки. Теорія і  
система відбору в СДЮШОР, УФК**

**ЛЬВІВ – 2018**

## **ПЛАН**

1. Вікові особливості розвитку організму дітей і юнаків
2. Відбір дітей і юнаків для занять футболом
3. Види підготовки та їхня характеристика

## **Заохочення дітей і юнаків до занять футболом.**

Футбол є масовою і найбільш популярною грою серед дітей і юнаків. Він сприяє розвитку основних рухливих якостей: швидкості і точності рухів, спритності, сили і витривалості.

Велика тяга дітей до футболу дозволяє використати цей вид спорту не тільки як засіб фізичного розвитку, але і як важливий фактор виховного, педагогічного впливу. В процесі занять футболом виховується рід цінних морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, самообладання, дисциплінованість. Подальше підвищення рівня спортивної майстерності українських футболістів знаходиться в прямій залежності від розвитку дитячого та юнацького футболу. Появилось багато ДЮСШ СДЮШОР в системі міністерства освіти, по лінії профспілок, спортивних товариств. Тисячі дитячих та юнацьких команд приймають активну участь в змаганнях на приз “Кожаний м’яч”. Але, не дивлячись на успіхи, досягнуті дитячими і юнацькими командами, клас гри багатьох з них і особливо рівень техніко-тактичної підготовки юних футболістів, бажає бути кращим.

### **Облік вікових особливостей**

Відомо, що організм дітей і підлітків багато в чому відрізняється від організму дорослих. Діти знаходяться в стані безперервного росту.

Під ростом необхідно розуміти зміни організму кількісні, а під розвитком – якісні зміни, які зв’язані з формуванням різних органів і тканин.

Наукові дослідження констатують, що є всі передумови починати заняття футболом з дітьми з 8-9 років.

Заняття футболом в 10-12 років сприяють хорошему фізичному розвитку. Тому групи навчання цього віку на сьогодні стали звичайним явищем.

Вся робота повинна враховувати закономірності розвитку дитячого організму, який відрізняється підвищеною пластичністю нервової системи.

Анатомічний розвиток нервової системи закінчується на період статевого дозрівання.

Формування рухових аналізаторів закінчується в 13-15р.

В 8-12-річному віці значні зміни проходять в мисленні та пам'яті. Тому в процесі навчання і виховання розвиваються здібності до логічного та абстрактного мислення.

В зв'язку з цим, вивчення техніки футболу в цьому віці доцільно проводити цілосним методом з акцентом на деякі деталі його виконання.

Здібність сприймати рухи змінюється у дітей не тільки в кількісному, але і в якісному відношенні.

З 7 до 12р. йде інтенсивний розвиток кори великих півкуль, що сприяє швидкому росту пам'яті.

В 11-12р. діти можуть підкоряти свої дії встановленому ритму (своєчасно гальмувати).

Наукові дослідження свідчать і про те, що динамічні стереотипи набуті у юному віці значно триваліші, тому в 9-12р. необхідно обов'язково закладати основи високої техніки.

Особливо помітний вплив фізичних вправ відчувається на формуванні кісткової системи. Для кісткової системи рух є біологічним стимулятором росту. Формування кісткової системи, хребту закінчується в 18-20р.

В 11-15р. можлива деформація (скривлення) хребту, тому тренером в цей період необхідно постійно приділяти увагу дітям і зміцнювати м'язи тулубу.

Серце дитини при фізичних навантаженнях виконує більшу роботу, ніж серце дорослого.

Збільшення хвилинного об'єму у підлітків проходить за рахунок збільшення кількісної сторони діяльності серця.

В зв'язку з цим для підвищення працездатності у віці 14-18р. необхідно змінювати характер тренування. Чередувати роботу, відпочинок, інші види

роботи.

В тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Постійні заняття спортом підвищують дихальний апарат, приводять до того, що робота м'язів виконується з меншою легеневою вентиляцією, в той час, коли використання (поглинання) кисню підвищується.

Відбір хлопчиків в секцію

Процес відбору можна розділити на чотири етапи:

- підготовчий,
- попередній,
- основний, заключний.

На підготовчому етапі: (2-3 заняття) – вивчаються кординаційні здібності дітей (проводяться рухливі та двосторонні ігри).

Після першого етапу залишається 60% дітей.

На попередньому етапі (7-8 занять) – виявляються кращі за фізичними даними та техніки. Кожний хлопчик приймає участь в 7-8 іграх. Заводиться карточка для внесення даних (тестів, контрольних вправ та ігор).

Основний етап (10-12 занять) – всіх займаючихся ділять на команди і проводять з ними 10-12 ігор.

Проводиться повторний прийом контрольних вправ – аналізуються результати і прирости в підготовці. Залишають з них 5-6% дітей.

На заключному етапі (65-70 занять) виявляють здібності юних футболістів виконувати Т-Т-Д, їх працездатність та морально вольові якості. В кінці заключного етапу організується постійно навчальна група в кількості 16-20 дітей.

Організація планування навчально-тренувального процесу.

Спортивна підготовка юних футболістів має свої специфічні риси. Для підготовки кваліфікованих футболістів процес навчання та вдосконалення повинен здійснюватись систематично згідно перспективного плану – з 9-10р. до 18р., тобто до переходу юнаків категорію дорослих.

При проведенні навчального процесу з юними футболістами розробляються такі документи :

- розклад занять,
- багаторічний план,
- річний план,
- робочий план, план-конспект заняття.

Складаючи перспективний план, необхідно керуватися програмою ДЮСШ, враховуючи рівень розвитку фізичних якостей дитини, техніки, тактики, розподілу засобів тренування, поступового зростання навантаження.

## ВІКОВІ ГРУПИ

1. Група початкової підготовки - 8-10 і 11-12 років.
2. Навчально-тренувальна група (1 і 2 рік навчання) - 11, 12 років
3. Навчально-тренувальна група (3 і 4 рік навчання)- 13, 14 років
4. Навчально-тренувальна група (5 рік навчання) - 15, 16 років
5. Група спортивного вдосконалення - 17-18 років.

Умовно існують три етапи навчання:

- I етап – початкове навчання (до 12 років).
- II етап – подальше вивчення техніки і тактики (13-15 років)
- III етап – спеціальна підготовка (16-18 років).

Навчальний рік на всіх етапах навчання (крім дітей 8-12 р.) поділяється на три періоди:

- підготовчий,
- змагальний,
- перехідний.

В молодших групах на протязі всього року вирішується завдання підготовчого періоду.

## ВИДИ ПІДГОТОВКИ

### Фізична підготовка.

Спортивні досягнення футболіста залежать від всебічної підготовки. Тому, співвідношення між загальною та спеціальною підготовкою знаходяться в таких пропорціях:

9-10 років – 60 : 40 %

11-12 років – 50 : 50 %

12-13 років – 40 : 60 %

14-18 років – 30 : 70 %.

Задачі фізичної підготовки дітей молодшого та середнього шкільного віку вирішуються шляхом оволодіння різноманітними навичками в процесі гри у футбол та виконанням швидкісно – силових впра з інших видів спорту.

І все ж можливості для розвитку тих чи інших якостей з віком змінюються.

Так вік 10-13р. сприяє вдосконаленню:

- ❖ швидкості,
- ❖ спритності,
- ❖ гнучкості.

13-16р. – розвитку швидкісно-силових якостей.

16-18р. – сила; складаються передумови для розвитку витривалості.

Для розвитку швидкості необхідно чергувати швидкісні та швидкісно-силові вправи: (біг-стрибки; стрибки-кидання; переворот-біг...)

Розвиток сили у юних футболістів здійснюється переважно швидкісно-силовими вправами.

9-15р. – сила розвивається головним чином вправами з обтяженнями та іграми.

Вага обтяжень:

для - 9-12р. – 1,5-2 кг

- 13-15р. – 3-4,5 кг

- 16-18р. – 5 – 7,5 кг.

Для розвитку витривалості у підлітків необхідно підходити уважно. В цьому віці витривалість розвивається шляхом використання вправ малими серіями з поступовим скороченням часу відпочинку.

Дуже велику увагу необхідно приділяти розвитку гнучкості та рухливості в суглобах.

В 13р. – добрий приріст гнучкості (в суглобах).

В 15р. – максимальні показники

В 16-18р. – показники декілько зменшуються.

Значну увагу приділяють вправам на розслаблення.

Вміння своєчасно розслабитися надає можливість на короткий час відпочити окремим групам м'язів.

### Технічна підготовка

Футбольна техніка засвоюється поступово і потребує багато років наполегливої праці.

З психологічної точки зору основні труднощі в оволодінні технікою полягають в неможливості одночасно засвоїти всі елементи. Тому навчальні завдання по засвоєнню техніки і тактики футболу планують етапами. На кожному етапі учні мають можливість зосередити увагу на визначених елементах складних дій, а засвоїв їх, переключитися на інші.



В заняттях з юними футболістами навчально-педагогічний процес доцільно поділити на три етапи:

- на першому етапі діти ознайомлюються з теоретичною основою виконання технічного прийому, оволодівають структурою руху, що вивчається.
- На другому етапі продовжується вивчення техніки, причому особливу увагу приділяють сполученню дій гравців з рухом м'яча.
- Завданням третього етапу є вивчення та вдосконалення техніки футболу в складних умовах.

Ускладнення досягаються різними шляхами:

- збільшенням вимог до сили та влучності ударів по м'ячу;
- швидкістю виконання техніки прийому;
- збільшенням кількості тих, які приймають участь у вправах.

Згідно сучасної методики навчання техніці футболу встановлено послідовність. Ознайомлення з технікою гри:

- пояснення суті і значення застосування того чи іншого прийому в грі;
- показ кінограми;
- показ прийому тренером перед групою;
- виконання прийом в полегшених умовах.

### Тактична підготовка

Аналіз тактичної діяльності футболістів вказує на взаємозв'язок між тактикою та технікою

Метою навчання тактики є надання можливості новачку - футболісту ті знання і вміння, привити навички і якості, які сприяли б успішній його діяльності в умовах гри, які постійно змінюються.

Починаючи навчання необхідно передбачити формування ігрового мислення, вибору тих, хто займається відповідних засобів і заходів ведення гри, для виконання прийнятого тактичного рішення.

Тому головний напрямок кожного уроку - засвоєння техніки і накопичення

досвіду ведення гри.

Процес формування й подальшого розвитку тактичного мислення повинен передбачити:

- поширення запасу теоретичних знань, тактичних вмінь і навичок;
- розвиток творчих здібностей вміло застосувати набуті знання, вміння, навички в залежності від ситуації, яка склалася.

В поширенні запасу теоретичних знань важливе місце займає вивчення загальних основ тактики спортивних ігор, тактики футболу, особливостей індивідуальних та групових дій гравців.

З цією метою необхідно використовувати всі форми самостійної роботи футболістів (вивчення літератури, перегляд кіноматеріалів, власні спостереження).

Велике значення має вміння грамотно розібратися в ігровій ситуації, яка склалася, відокремити основні моменти з великої кількості фрагментів, що характеризують ігрову ситуацію.

Тактична підготовка вирішує комплекс задач відповідно рівня підготовки футболістів.

На етапі початкового навчання підлітків тактиці гри рекомендують витримувати таку послідовність. На початку давати ігрові вправи, які б сприяли розвитку швидкості складних реакцій, орієнтуванню, кмітливості та ініціативи, вмінню діяти в колективі. Далі дають вправи з акцентом на вивчення індивідуальних та групових дій при вирішенні атакуючих та захисних завдань, із засвоєнням певних обов'язків в ігрових ситуаціях, які постійно змінюються. Вміння творчо діяти в окремих ігрових ситуаціях - є найважливішою здібністю гравця. Необхідно окремо працювати над придбанням навика - вибору місця ("відкривання", "закривання"). На перший погляд, індивідуальна тактична дія, але змістовне його значення частіше проявляється в сполученні з колективними діями всієї команди.

Успіх тактичних групових дій можливий лише при значній тактичній підготовці.

Вся ігрова діяльність наповнена великою кількістю тактичних комбінацій.

Комбінації є імпровізовані та стандартні.

Основні найпростіші стандартні комбінації вивчаються зразу ж в перших двосторонніх іграх. Далі вивчаються більш складні. Велике значення при вивченні тактики гри має навчальна гра з її умовами проведення. Крім цього використовуються так звані вільні ігри з наданням гравцям більшої волі в діях. Таким чином, головними положеннями в тактичній підготовці юних футболістів є:

- виховання ігрової дисципліни;
- формування правильних навичок та виявлення й виправлення помилкових.
- використання вправ, які сприяють вихованню навичок комбінаційної гри;
- закріплення придбаних навичок, знань з різноманітних вправ та у двосторонніх іграх;
- постійне вивчення нових тактичних комбінацій.

#### Морально-вольова підготовка

Поруч з розвитком фізичної підготовки, технічної майстерності, тактики - необхідно систематично займатися розвитком вольової підготовки юних футболістів.

Тренер повинен прагнути, щоб труднощі, які виникають під час виконання техніко-тактичних вправ сприймалися юними футболістами як звичайні, тому, що штучні труднощі не сприяють розвитку волі.

Найважливішою задачею у тренера є виховання у юних футболістів здібностей свідомо контролювати свою поведінку на полі, з регулюванням емоційного стану.

## Організація і планування навчально-тренувального процесу юних футболістів.

1. Висока кваліфікація учнів залежить від правильної методики відбору і проведення занять (фізична підготовленість дітей).
2. Кропіткий відбір, стійкий інтерес до футболу.
3. Методичний огляд. Остійний контроль в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.
4. Організація навчально-тренувального процесу здійснюється на основі сучасної методики тренування, засвоєння високих тренувальних і змагальних навантажень, різностороння фізична підготовка.
5. Основні форми навчально-тренувального процесу в спортивній школі є групові навчально-тренувальні заняття, індивідуальні заняття, навчально-тренувальні збори, навчальні, контрольні тренувальні, товариські і календарні змагання, відновлюючі заходи, оздоровчі заходи.
6. В період літніх канікул учні СДЮШОР продовжують навчально-тренувальний процес у спортивному таборі, що являється необхідною ланкою у процесі круглорічного тренування.
7. Значення усіх видів планування:
  - Перспективне
  - Річне
  - Поточне
  - Оперативне
8. Облік ведеться в журналі.
9. Навчальний матеріал теоретичних і практичних занять з фізичної підготовки, який включений в програму не розподілений по роках навчання.

Тренер підбирає матеріал самостійно з врахуванням віку тих, хто займається, їх підготовленістю і цільовою спрямованістю занять.

10. Теоретичний матеріал планується у формі бесід тривалістю 15-30хв. або спеціальних теоретичних занять - 45хв. Крім цього, теорія читається також на практичних заняттях з фізичної і тактичної підготовки.

Виділення визначених розділів в підготовці футболістів у відомій степені умовно, оскільки при виконанні практично любої вправи в тій чи іншій мірі здійснюється вплив на різні компоненти підготовленості гравців.

Технічна підготовка в командах майстрів може здійснюватися в ході виконання загальнокомандних, групових і індивідуальних завдань. Останні особливо ефективні.

Технічна підготовленість футболістів команд майстрів не повинна мати (проблему проколів). Що стосується сильних і слабих сторін, а вони є у кожного футболіста, то на нашу думку, слід прагнути цього, щоб за рахунок сильних (коронних) прийомів футболіст вигравав ігровий епізод, із-за слабих – не програвав.

Техніко-тактична підготовка – ведуча ланка в системі підготовки футболістів високої кваліфікації і основний зміст її направлено на вдосконалення індивідуальних, групових і командних Т-Т-Д.

В ході її необхідно:

- оволодіти і ефективно застосовувати в іграх прийняті "на озброєння" варіанти ведення командної гри;
- засвоїти і постійно вдосконалювати варіанти розіграшу стандартних положень;
- творчо засвоїти принципи оцінки типових ігрових ситуацій;
- систематично відпрацьовувати групові взаємодії гравців в атаці і обороні (страхування, "стінка", передача опікаючих і т.д.);

- постійно розширяти арсенал Т-Т-Д у футболістів різноманітного амплуа;
- підвищувати якість і надійність т-Т-Д при впливі збиваючих факторів втоми, незвичні кліматичні умови, “недружня” реакція глядачів, неблагоприємне протікання матчу).

В техніко-тактичній підготовці (Т-Т-П) важливе місце займають тренувальні ігри. Прийнято виділяти так звані вільні і керівні ігри. Серед останніх перспективні ігри з використанням радіозв'язку, в ході яких тренер має можливість давати вказівки одному або декільком гравцям, виключивши одночасно футболістів, яким його чути не слід і створюючи тим самим достовірну і одночасно керуючу ігрову ситуацію.

Т-Т-П повинна забезпечити реалізацію в матчах основних принципів ведення ігри, включаючих в себе традиційно сильні сторони вітчизняного футболу: динамізм, комбінаційно-атакуючий стиль ігри, активну оборону, патріотичний, вольовий настрій футболістів і команд любого рангу на любий матч (особливо на престижні ігри), виключення теорії “свого” і “чужого” поля, компромісні ігри.

Фізична підготовка включає комплекс засобів і методів, які використовуються для досягнення і підтримання високого рівня фізичної підготовки. У фізичній готовності футболістів інтегрується оптимально розвинуті швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності з високим рівнем загальної і спеціальної працездатності. З останнім нерідко зв'язують поняття “функціональна підготовка”.

Ф.П. – процес різноманітний як по засобах, так і по методах тренування і ефективність його залежить від цілеспрямованості тренувальних завдань. Фізичні якості можна виховувати за допомогою футбольних ігрових вправ. Але в ряді випадків їх ефективність низька, потребує високої винахідливості і компетентності тренерів в біологічних закономірностях розвитку рухових якостей. Наприклад, в ігрових вправах дуже важко здійснити вплив на міцність аеробних чи анаеробних процесів енергоутворення для всієї групи футболістів одночасно. При використанні ж бігових вправ тренувальні завдання такого

роду організуються і проводяться без особливих труднощів. Швидкісно-силові якості м'яз ніг, від яких багато залежить стрибучість футболістів, підвищити за допомогою ігрових вправ дуже складно. Використовуючи комплекс стрибкових вправ, в тому числі і стрибки в глибину, одержуємо вираш не тільки в результаті, но і й в часі.

Змагальна підготовка – це раціональний розподіл ігор в часі по силі суперників, по ступеню складності і складу рішачих задач. Ігри бувають тренувальні, підвідні, контрольні, офіційні. В рамках чемпіонату країни, безумовно не можна “регулювати” силу суперників і терміни ігор, в ході ж передсезонної підготовки чи при перервах в чемпіонаті країни це робити можна і потрібно. Частіше вього тренерів в ході завершального етапу передсезонної підготовки піклує ігрова практика футболістів, при цьому не завжди враховується споринг партнерів, оптимальність міжігрових циклів, співставлення тренувальних і змагальних впливів.

Слід згадати і про індивідуальну змагальну підготовку. Вона має місце в кожній команді. Індивідуальна змагальна підготовка гравців збірних команд, футболістів, не попадаючих в основний склад, травмованих, хворих, співставляючих навчання і футбол, не повинна бути стихійною, а поинна постійно знаходитися в полі зору тренерів.

Недостатня ігрова практика призводить до скутості футболіста, коли він настільки зайнятий собою, боїться помилитися, що у нього вже не залишається часу аналізувати ситуацію і активно брати участь в ігрі. Іменно цим пояснюється відомий феномен, коли досвічений, сильний футболіст виглядає як новачок.

В заключенні відмітимо, що змагальна підготовка не може замінити начально-тренувальний процес і тільки в їх оптимальному поєднанні застава ефективності підготовки в цілому.

Психологічна підготовка направлена на виховання моральних якостей особистості, на розвиток таких важливих для футболу сторін психічної діяльності, як мислення, увага, пам'ять, сприйняття, здатність швидко і правильно орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, вміння керувати своїм

емоційним станом як в ході матчу, так і при підготовці до нього.

Виховання вольових якостей – рішучості, настирливості, ініціативності, дисциплінованості, (самообладання) самоволодінням, витримки, самовідданості, здатності до зверх мобілізації- здійснюється при систематичному виконанні впра, які вимагають значних вольових проявів.

В психологічній підготовці футболістів необхідно використовувати завдання, які розширюють адаптаційні можливості організму до стресових ситуацій (неблагоприємна реакція глядачів, складні і несподівані кліматичні умови, ігра на фоні втоми) і не тільки футбольним (наприклад, спуск на лижах з гори, стрибки у воду з вишки та ін.).

В психологічній підготовці важлива роль тренера, не випадково існує думка, що кращий психолог – це тренер,тому навіть поведінк тренера, його власний настрій на тренування, а тим більше на матч є засобами психологічного впливу на гравців.

При мобілізації команди на матч тренер повинен сприяти закріпленню впевненості в досягненні успіху, формуванню психологічного настрою на боротьбу в любых умовах,при любому ході матчу. Олік соціально-психологічного статусу окремих гравців, особливо лідерів і ветеранів команди, необхідний, а вмільй індивідуальний вплив на них може допомогти нейтралізувати неприємні моменти і навпаки, підсилити позитивні фактори внутрішньоконандних відношень.

Слід особливо підкреслити, що психологічна підготовка футболістів команд майстрів- це в значній мірі особиста задача кожного гравця. Він повинен не тільки знати свої слабкості і сильні якості, але й керувати ними. Роль психологічної підготовки зараз признається всіма. Небезцікава, на наш погляд, для тренеріві футболістів “піраміда успіху” складена відомим амереканським тренером з баскетболу Д.Вуденом, яку ми “трасформували” для футболу.

Теортетична підготовка сприяє більш швидкому росту спортивної майстерності футболістів. Вона включає вивчення основ спортивного тренування, техніки, тактики футболу, правил ігри, гігієнічних основ занять



спортом.

Важливе значення має перегляд матчів високого рівня (Чемпіонати світу, Європи, ключові ігри Європейських Кубків, Чемпіонату і Кубка України та ін.) їх аналіз і обговорення. Важливою складовою частиною теоретичної підготовки футболістів високої кваліфікації є аналіз власної ігри, складання індивідуального плану на ігру, а також розробка індивідуального плану підготовки.

Теоретична підготовка здійснюється в формі лекцій, бесід, співбесід, настановок і розбору ігор, а також самостійним вивченням спеціальної літератури.

Відомості теоретичного характеру можуть повідомлятися футболістам на спеціальних заняттях, а також в ході тренувань, особливо перед їх початком. В останньому випадку бесіди повинні бути нетривалими і конкретними. Питання тактичної підготовки необхідно рішати з використанням макету футбольного поля, відеозаписів матчів.

Настанова на матч включає наступні основні положення: значення майбутньої ігри і її роль у вирішенні завдань сезону; характеристика команди суперника, особливості її тактичних побудов, манера гри сильніших футболістів; основні ідеї вибраного варіанту ігри, завдання ліній, окремим гравцям. Корекція плану ігри проводиться як в ході матчу, так і на перерві.

Розбір проведеної ігри, як правило, проводиться на наступний день. При цьому слід дати загальну оцінку ігри, проаналізувати виконання наміченого тактичного плану ігри, розібрати і оцінити дії всіх ліній і гравців. Потрібно активно залучати гравців до розбору ігри створивши сприятливу обстановку для конструктивної критики і самокритики.

Теоретична підготовка має важливе значення, але іноді вона недооцінюється, проводиться не систематично, не цілеспрямовано. Тренер команди майстрів зобов'язаний постійно поповнювати "свої" знання в галузі теоретичних і медико-біологічних основ спортивного тренування, педагогіки, ТІМФВ, глибоко вивчати всю методичну літературу з футболу. Він повинен регулярно знайомитись зі всіма новими статтями, книгами та ін. публікаціями з

тих чи інших питань, для того, щоб своєчасно і кваліфіковано рекомендувати футболістам літературу з спеціальних питань підготовки. Це немаловажливо ще й тому, що більшість футболістів в командах майстрів вчать чи вчилися у фізкультурних учбових закладах.

Загальнокомандна і індивідуальна підготовка.

Футбол – гра командна, тому безумовно, що загальнокомандна підготовка займає основне місце. Разом з цим групові та індивідуальні заняття повинні проводитись у всі періоди і етапи підготовки.

Індивідуальна підготовка може бути направлена на:

- доведення швидкісних, швидкісно-силових, координаційних та інших рухових якостей до оптимального рівня;
- постійне вдосконалення коронних технічних прийомів як через реалізацію в них більш високого рівня фізичної готовності, так і за рахунок покращення біохімічної структури рухів;
- вдосконалення варіативності і достовірності підготовчих, в цьому числі й обманних рухів, основна мета яких-створити для суперника незручне положення і вцей же час забезпечити для себе вигідну позицію;
- підвищення надійності основних технічних дій;
- виправлення недоліків у фізичній, технічній, техніко-тактичній підготовленості;
- відновлення втрачених якостей і навиків після травм та інших вимушених перерв в тренуваннях.

Індивідуальна підготовка футболістів – це не тренування у самотності (хоча і вона може мати місце), а тренування за індивідуальним планом, з виконанням індивідуальних тренувальних завдань. Ефективна індивідуалізація трен-ного процесу неможлива без знань тренерами сильних і слабких якостей і

компонентів підготовленості кожного футболіста, без розробки раціонального тренувального завдання, без здійснення чіткого педагогічного контролю.

Основними вихідними даними для створення

Індивідуального плану підготовки футболіста є відомості про його змагальну діяльність. При цьому навряд чи оправдана орієнтація на “загальну думку” тренера. На наш погляд, краща наступна форма реєстрації і аналізу ігрової діяльності футболіста. В лівій частині протоколу по вертикалі вказуються всі основні дії (в цьому числі і помилкові), по-горизонталі – якісна оцінка цих дій (включаючи результат, вольові прояви) за часом відрізків (10-15хв.) і зміни рахунку матчу.

Подібний метод дає можливість одержати цікаві дані про гравця. По-перше, визначити його “ігровий профіль”, тобто які здібності, якості, вміння він використовує частіше, які рідше (як правило, це відстаючі якості). По-друге, тимчасову динаміку ігрової активності в цілому і психічної – частково.

Влюбій команді є сильні, середні і слабкі гравці. І тренер, як правило, орієнтується на середніх гравців. Ефективність підготовки можна підвищити використовуючи принцип групової індивідуалізації. Ідея його в цьому, що індивідуальні завдання даються декільком спортсменам, об’єднаним в групу по цілевому признаку. Наприклад, групи для вдосконалення гри головою при розігруванні ударів, для відпрацювання ударів по воротах і т.д.

Колове тренування (при раціональному його використанню) дозволяє:

- вибірково впливати на окремі “групи м’язів”, систем організму і рухові якості футболістів; при цьому можна як би “розчлiniti” фізичну чи технічну сторону рухів;
- індивідуально дозувати тренувальний вплив;
- забезпечувати високу активність;
- широко використовувати метод сполученого впливу;
- при вводі змагального моменту можна покращити емоційний фон тренування;
- звести до мінімуму поміхи організаційного характеру.

## РЕКОМЕНДОВАНИ ДЖЕРЕЛА

### Основні:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 333 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 806 с. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
7. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. В Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
8. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
9. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
10. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Днепропетровск : Пороги, 1998. – 133 с.
11. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Пороги, 2002. – 201 с. – ISBN 966-525-291-7.

### Допоміжні:

12. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В.

- Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
13. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
  14. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
  15. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
  16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010.– 240 с.
  17. Ніколаєнко В.В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В.В. Ніколаєнко, Б.А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013.– № 2. – С. 23–27.
  18. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013.– Вип. 12. – С. 76–85.
  19. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
  20. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017.– № 2 (78). – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
  21. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. / І. М. Чернобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.

22. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.
23. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie / B. Khorkavyy, L. Gargula // Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. – Opole, 2016. – S. 70–86.