

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ
ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Шифр автора	Цікава гра
--------------------	-------------------

2020

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I. Теоретико-методичні основи підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	5
1.1. Фізична підготовка юних футболістів	5
1.2. Морфо-функціональні особливості футболістів	8
1.3 Технічна підготовка юних футболістів.....	13
Розділ II. Методи і організація дослідження.....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.2. Організація досліджень.....	20
Розділ III. Результати власних досліджень.....	21
3.1 Оцінка фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.....	21
3.2 Вплив засобів спортивного тренування на показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 8 років.....	23
Висновки.....	26
Практичні рекомендації.....	27
Список літератури.....	28
Додатки.....	31

ВСТУП

Актуальність. Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до спортивної підготовки спортсменів. Проблема дослідження фізичної та технічної підготовки футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування. Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу [18, 20, 26].

Підготовка сучасних юних футболістів – складний і багаторічний процес керований тренерами. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про розробку раціональних науково-обґрунтованих і практично ефективних методик тренувань [13, 15, 26].

Аналіз літературних джерел показує, що багато досліджень з проблеми підготовки футболістів проведено у спорті вищих досягнень [14, 18, 22, 26]. У ряді проведених наукових досліджень вирішувалися питання щодо відбору у футболі [4], розвитку рухових якостей [18, 19, 28], вдосконалення техніко-тактичної підготовки [10, 21, 22], педагогічного контролю за підготовленістю юних футболістів [14, 19].

Як відомо, сучасний футбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Разом з цим залишається маловивченими питання оптимізації процесу фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання, коли закладаються основи техніки футболу. Тому, підбір ефективних засобів спортивного тренування для вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів є актуальним.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Предмет дослідження: показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 8 років.

Мета дослідження: вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 8 років засобами швидко-силового характеру і координаційними засобами на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати сучасну науково-методичну літературу та з питання підготовки юних футболістів.

2. Визначити рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 8 років на етапі початкової підготовки.

3. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Наукова новизна даної роботи полягає в тому, що розширено і доповнено дані наукової літератури про вплив швидко-силових й координаційних вправ, що сприяють удосконаленню фізичної та технічної підготовленості футболістів 8 років. Удосконалено програму підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Практична значимість даної роботи в тому, що впровадження засобів швидко-силової та координаційної спрямованості у роботу тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл буде сприяти вдосконаленню фізичної і технічної підготовленості юних футболістів. Результати роботи впроваджено у тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи.

Публікація. За результатами наукової роботи було опубліковано статтю у збірнику наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука –2019»

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літературних джерел, додатків. Основний обсяг роботи складає 27 сторінок. Список літератури містить 28 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Фізична підготовка юних футболістів

В останні десятиріччя футбол у світі, і зокрема в Україні, розвивається не лише як улюблена гра мільйонів, а як соціальне явище, що впливає на різні сторони життя суспільства, а не тільки на його спортивну складову.

Фізична підготовка – найважливіший розділ в навчально-тренувальному процесі. Фізична підготовка – це процес виховання фізичних здібностей, нерозривно пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком[23].

Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми [18].

Основними завданнями підготовки юних футболістів є [1]:

- всебічний гармонійний розвиток дитини;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футболі;

- виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Реалізація цих завдань можлива через [24]:

- зростання обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи;
- максимальну орієнтацію на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена;
- постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсмена;
- збалансовану систему тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів;
- організацію системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності;
- динамічність системи підготовки, її оперативної корекції на підставі постійного вивчення та урахування особливостей розвитку футболу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

Метою етапу початкової підготовки є створення оптимальних можливості для розвитку рухових якостей, підвищення рівня загальної підготовленості організму, що на подальших етапах сприятиме адаптації до виконання інтенсивніших завдань спеціального характеру [17, 23, 26].

У процесі занять футболістами виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике

навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей [3, 7, 27].

Фізична підготовка є фундаментом для освоєння цього виду спорту. Вона сприяє швидкому оволодінню уміннями і навичками і їх міцному закріпленню. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну [9, 11].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) вирішує завдання підвищення загальної працездатності. В якості основних засобів застосовуються загальнорозвиваючі вправи як з предметами (гантелі, скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, обручі), так і без предметів, а також вправи з інших видів спорту (гімнастика, акробатика, легка атлетика, плавання, лижі, спортивні ігри). Всі ці засоби надають загальний вплив на організм того, хто займається, при цьому розвивається і зміцнюється опорно-руховий апарат, удосконалюються функції внутрішніх органів і систем, поліпшується координація рухів, підвищується рівень рухових якостей, зміцнюються захисні функції організму.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка заснована на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості тих, хто займається і вимагає розвиток таких якостей, спеціальних для футболіста, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [8,25]:

Тобто, зміст і методика спеціальної фізичної підготовки футболістів повинна будуватися з урахуванням [12]:

- а) мінливості рухових засобів;
- б) складності рухів;
- в) безперервної зміни ситуацій і зусиль;
- г) нерівномірності навантажень;

- д) нерівномірного чергування праці та відпочинку;
- е) залежності інтенсивності динамічної роботи від виникнення ігрових ситуацій.

Кількісне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, як при побудові багаторічних тренувань, так і мезо- і макроциклів будуть різні і залежать від багатьох факторів, серед яких суттєвим є рівень підготовленості спортсмена.

Якщо на етапі початкової підготовки ЗФП має переважаюче значення, то в міру підвищення кваліфікації спортсмена її частка зменшується і зростає значення СФП [9].

Незважаючи на поділ фізичної підготовки на загальну і спеціальну, вони розглядаються в єдності, що знаходить своє відображення у дотриманні належної міри їх пропорцій на кожному з етапів багаторічної спортивної підготовки.

Це положення вважається одним з фундаментальних у системі підготовки юних спортсменів.

Фізична підготовка футболіста, звичайно, визначається його всебічним фізичним розвитком, наявністю високого рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та іншими якостями, але головним все ж буде вміле використання цих якостей стосовно до футбольної гри.

Можна мати сильні м'язи, але не мати сильного удару; можна швидко бігати і не справлятися зі своєю швидкістю, не вміти на цій швидкості точно виконувати технічні прийоми; володіти високою загальною витривалістю і не витримувати матчеві навантаження.

1.2. Морфо-функціональні особливості футболістів

Перш ніж почати тренувальний процес, тренер повинен знати і завжди пам'ятати, що дитина не є зменшеною копією дорослого, і внаслідок цього не слід копіювати заняття дорослих, нехай навіть зі зменшеним дозуванням, оскільки організми дорослого і дитини по-різному сприймають одні і ті ж

вправи [2, 4]. Тільки в результаті застосування найбільш ефективної методики навчання і тренування з урахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати завдання підготовки футболістів високого класу, але й здійснювати позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму.

Віковий період (7-10 років) пов'язаний зі значними змінами в житті дитини: починаються регулярні заняття в школі, заняття в спортивних секціях, у зв'язку з чим зростає розумове і фізичне навантаження. Для організму дітей у цьому віці характерна низька працездатність, швидка стомлюваність, у зв'язку з тим, що недосягнута гармонія у розвитку функціонування всіх систем.

У цьому віці відбувається активне вдосконалення центральної нервової системи. Маса головного мозку становить 75 – 80% від маси мозку дорослої людини. Найбільш інтенсивно у функціональному плані розвивається корковий апарат регуляції рухів. Завершується формування функцій мозочка, який бере активну участь у координації рухів. Ці особливості центральної нервової системи є основою ефективного засвоєння нових рухів [7, 9].

Збільшення довжини тіла відбувається нерівномірно. У 7 років довжина тіла дитини збільшується за рік на 7-10 сантиметрів (перший ростовий стрибок або перше витягування), а потім темпи росту знижуються і довжина тіла (з 8 до 10 років) за рік збільшується на 3 – 4 сантиметра, при цьому довжина тіла збільшується більшою мірою, чим його маса, і відбувається це переважно за рахунок збільшення довжини ніг.

На біологічний чинник зміни довжини тіла значно впливає соціальний чинник і, зокрема, заняття спортом. Так, довжина тіла 8-річних юних футболістів за рік занять спортом збільшується на 7,2 см (в середньому, з 133,1 см до 140,3 см), у 9-річних – на 5,5 см (з 139,0 см до 144,5 см), у 10-

річних – на 10,3 см. При цьому потрібно відмітити, що фізичні вправи і, особливо, стрибки стимулюють точки росту [10].

Триває окостеніння скелета, яке відбувається нерівномірно. Суглоби мають велику рухливість.

У молодшому шкільному віці остаточно формуються вигини хребта: шийний і поперековий лордоз, грудний кіфоз. Усе це вимагає постійної корекції постави за допомогою фізичних вправ.

Хребетний стовп має більшу рухливість особливо у дітей віком до 8 – 9 – ти років. У силу того, що кістки не містять велику кількість хрящової тканини, а суглоби дуже рухливі, у дітей цього віку є усі передумови для ефективного розвитку гнучкості, рухової якості, важливої при заняттях футболом.

Особливості формування скелета і, зокрема, неповне окостеніння і зрощення кісток повинні обов'язково братися до уваги при організації і проведенні навчально - тренувальних занять. Слід пам'ятати, що різкі поштовхи під час переміщення, при стрибках, нерівномірне навантаження на ліву і праву ногу можуть викликати зміщення кісток тазу і нерівномірне їх зрощення, а надмірні непродумані навантаження на нижні кінцівки – призвести до плоскостопості. [6, 9].

У дітей цього віку особливо інтенсивно ростуть і функціонально розвиваються м'язи. Більш інтенсивно розвиваються м'язи, що забезпечують вертикальне положення тіла і рух пальців рук і ніг. Глибокі м'язи спини і черевного пресу розвинені відносно слабо, помітно збільшуються м'язи-розгиначі тулуба, гомілки.

Абсолютна маса тіла юних футболістів становить: у 8-річних на початку занять футболом 28,6 кг, у 9-річних – 32кг, у 10-річних – 33,9 кг, а річний приріст відповідно дорівнює 4кг у 8-річних, 4кг у 9 – літніх і 8кг у 10-річних.

М'язи хлопчика в 8 років складають 27% маси тіла, у 9 – 29%; у 15 – 33%, а до 18 років – до 44%. Одночасно при збільшені маси м'язів

удосконалюються і їхні функціональні властивості, які істотно змінюються у віці від 7 до 10 років [25].

Окружність грудної клітки збільшується у 8-річних футболістів з 63,9 см до 65,84 см або на 1,94 см, у 9-річних на 3,3 см, а до кінця року складає 68,1 см і у 10-річних – на 4,9 см, складаючи до кінця року 72,9 см.

Довжина руки за рік занять футболом збільшується у 8-річних – на 2,2 см, у 9-річних – 1,8 см, у 10-річних – 3,4 см. Довжина стопи на початку занять футболом відповідно змінюється на 1 см (у 8-літніх), 1,4 см (9-літніх) і у 10-річних на 1 см [9].

Вікові зміни системи кровообігу в цей період характеризуються нерівномірністю: відносно більш повільними темпами збільшується об'єм серця в порівнянні із сумарним просвітом судин.

Маса серця у хлопчиків у 7-8 років становить 96г, а в 9-10 років – 111г, що в два з половиною рази менше, ніж у дорослих. Відставання в розвитку маси і об'єму серця, в порівнянні з обсягом судинної системи, є однією з істотних причин відносно низького артеріального тиску. З тих же причин при фізичному навантаженні артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у дорослих.

З віком поступово уповільнюється частота серцевих скорочень: у 7-8 років вона дорівнює, в середньому, 90 ударів за хвилину, в 9-10 років – 86 ударів на хвилину [4].

З віком збільшується вплив на серце симпатичної іннервації, в силу чого навіть при невеликих навантаженнях частота серцевих скорочень (ЧСС) у дітей збільшується в більшому ступені, ніж у дорослих і може досягати 200-220 ударів на хвилину.

При виконанні фізичного навантаження у дітей цього віку скорочувальна здатність міокарда недостатня, діяльність серця малоекономічна, функціональний резерв організму невеликий. Тому варіювати навантаженнями, в тому числі, при проведенні розминки, необхідно дуже обережно [9].

Значні зміни відбуваються в дихальній системі. У дітей молодшого шкільного віку продовжує збільшуватися обсяг легенів за рахунок обсягу альвеол. У 7-8 років вага обох легень дорівнює 300г, 9-10 років – 395г. Підвищується життєва ємкість легень.

Дихальна система в дітей дуже лабільна: частота дихання швидко змінюється під впливом різних зовнішніх і внутрішніх впливів [7].

Для дітей цього віку, як і раніше характерний частий, недостатньо стійкий ритм дихання, невелика глибина, приблизно однакове співвідношення по часу вдиху і видиху, коротка пауза. Фізіологічна цінність такого дихання невелика. Тому в системі занять фізичними вправами, починаючи з вправ розминки, необхідно систематично виконувати комплекси дихальних вправ і, головне, навчити правильному диханню.

Частота дихання у дітей 7-8 років становить 20-25 дихальних рухів при дихальному об'ємі 163 мл. З віком частота дихання знижується, глибина дихання підвищується, ритм дихання стає стабільним. Хвилинний об'єм дихання невеликий, але відносні величини вище, ніж у дорослих.

Адаптація дихальної системи до фізичного навантаження малоефективна: однак з зростанням м'язового навантаження супроводжується більшим посиленням дихання, споживанням кисню, хоча їх можливості до мобілізації цих функцій незначні. Це пояснюється тим, що вентиляція легень у дітей при роботі підвищується переважно за рахунок чистоти, а не за рахунок глибини дихання. Крім того, у дітей також менша киснева ємність крові [7].

Обмін енергії у дітей цього віку значно (в 2 – 2,6 рази) вище, ніж у дорослих, що пов'язано із збільшеними пластичними процесами, які обумовлюють збільшення маси тіла і окремих органів, а також з більш інтенсивною і малоефективною роботою дихальної та серцево-судинної систем. Цим пояснюються і великі витрати енергії (у порівнянні з дорослими) на одну і ту ж роботу.

Таким чином, в молодшому шкільному віці відбувається завершення

анатомо-фізіологічного дозрівання систем, що забезпечують рухову активність дитини. Цей віковий період найбільш сприятливий для закладки практично всіх рухових якостей і координаційних здібностей. В силу особливостей центральної нервової системи і, зокрема, її пластичності, діти цього віку мають високі здібності до освоєння техніки рухів, що визначає головну спрямованість фізичної підготовки – розвиток рухових координацій, які обумовлюють техніку рухів.

Діти молодшого шкільного віку також легко пристосовуються до навантажень швидкісно-силового характеру, хоча сенситивним періодом розвитку цих якостей є підлітковий вік. Швидкісно-силові вправи роблять позитивний вплив на фізичний розвиток і рухову підготовленість дітей.

При засвоєнні таких швидкісно-силових вправ, як стрибки, різних способів відбору м'яча або інших необхідних технічних прийомів швидкісно-силового характеру тренеру-викладачу слід пам'ятати про незавершеність процесів окостеніння і можливе зміщення кісткових з'єднань [7].

Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно. Кожна якість має свої періоди як прискореного розвитку так і періоди стабілізації і навіть зниження. Рухливість дозволяє виконувати технічно складні ігрові дії. Максимальна рухливість буває у шкільному віці. Саме в цей період і слід приділяти особливу увагу її розвитку.

1.3. Технічна підготовка юних футболістів

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу.

Для того, щоб забезпечити підвищення підготовки юного футболіста в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти необхідні методичні прийоми для їх здійснення. Процес засвоєння матеріалу повинен проходити в

строгій послідовності, з використанням вправ відповідної складності, які сприяли б планомірному становленню техніки.

Процес навчання футбольній техніці можна умовно розділити на три етапи, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Дана класифікація в загальному вигляді представляє етапність навчальної діяльності, а також систему цілей навчально-тренувальної роботи футболістів [8, 10].

Перший етап – це коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, приймів футболу і засвоєння широкого арсеналу рухових навичок. Етап характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опору та ін., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах.

Технічна підготовка – багаторічний процес, впродовж якого змінюються усі показники, як, втім, і здібності тих, які займаються. Надбання додаткових фізичних якостей вимагає постійного вдосконалення виконання того або іншого технічного прийому. Тому методи вивчення деяких елементів на початковому етапі підготовки не завжди відповідають наступним необхідним вимогам. В подальшому вивчення елементів або прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додаванням обманних рухів, зменшенням площини виконання, конкретизацією заданого способу обробки, введенням елементів або поєднання декількох.

На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації.

Відомо, що тільки шлях багатократних повторень являється залогом створення міцних навичок, укріплення технічної майстерності. Якщо коротко сформулювати, то відбувається перехід кількості праці в її якість, але ні в якому разі ні кілометри, ні частота пульсу не є складовим процесу початкового навчання.

В основі розвитку рухових якостей на етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до акумулятивної (накопичувальної) адаптації, при якій під впливом дій, що повторюються, відбувається формування основних структур рухів. Чим більшою кількістю рухів оволодіває юний футболіст, тим легше йому буде засвоїти безліч технічних прийомів. Гарні рухові якості дитини – це коли рухи економні і природні, одним словом, це здатність управляти своїм тілом під час гри. Таким чином, на початковій стадії навчання висувається варіативність, яка дозволяє охопити усю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів.

Другий етап відрізняється поглибленим навчанням техніці з використанням спеціальних засобів, які з урахуванням специфіки футболу мають бути максимально наближені до реальних умов гри.

При тренувальних навантаженнях [3], коли організм вихованця знаходиться в стані стомлення, техніка зазнає значні зміни. Міцне оволодіння технікою, як і руховими навичками, основне завдання етапу навчання. Чим міцніше і стабільніше виконання прийомів, тим менше футболіст приділяє увагу технічній дії в грі. Фізична підготовка футболістів на цьому етапі навчання будується з урахуванням як спрямованої дії на необхідні для футболіста якості, так і підготовки, яка сприяє різнобічному розвитку організму.

До навчання складних рухових дій слід приступати тільки тоді, коли відповідні вправи достатньою мірою засвоєні.

Третій етап – групи спортивного вдосконалення. В тренувальному процесі основною стає інтенсивність, а основним принципом є методичний зв'язок технічної підготовки з фізичною та тактичною.

Тобто, бачимо, що на початковому етапі найбільш ефективно різнобічне тренування. Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами нерідко призводить до затримки росту майстерності на наступних етапах.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Теоретичний аналіз літературних джерел проводився з метою вивчення проблеми підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання.

Педагогічне тестування поводилось з метою визначення рівня рухових здібностей дітей за допомогою тестів [1], які використовувалися з урахуванням наявних в літературі рекомендацій.

Тестування рухових можливостей зараховують до групи тестування досягнень, за допомогою якої можна:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити рівень технічної і тактичної підготовленості, досягнутої у процесі фізичного виховання, спортивного тренування;
- порівнювати підготовленість окремих осіб та груп осіб, які займаються фізичними вправами;
- виявити переваги та недоліки засобів, що використовуються у процесі спортивного тренування.

Тестування застосовується для вивчення стану розвитку загальних фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності, а також основних форм їх прояву.

Для обробки результатів досліджень були використані методи математичної статистики [5, 16], які дають можливість опрацювання результатів досліджень для точної кількісної міри та оцінки фактів.

Тест. Біг 30 метрів з високого старту. Використовується для визначення швидкісних якостей. По команді «На старт!» учасники підходять до лінії старту і займають початкове положення. По команді «Увага!» нахиляються вперед і по команді «Руш!» біжать до лінії фінішу по своїй доріжці. Час визначають з точністю до 0,1 сек. Спроба не зараховується, якщо був фальстарт.

Тест. Стрибок в довжину з місця. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах в кращій з трьох спроб. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з місця. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Тест. Стрибок у довжину з місця з збільшеннями: випробуваний виробляв стрибок у довжину з місця, виявляючи максимальні можливості. Потім він повинен був стрибнути на відстань, рівно 50 см, після чого випробуваному пропонувалося збільшувати результат стрибка мінімально понад зазначеної сітки. Повторне збільшення довжини стрибка тривало до досягнення максимального результату. Підраховувалася кількість повторень, яке відображало рівень диференціювання просторово - силових компонентів руху.

Тест. Стрибок вгору з місця. Учасник тестування змашує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни на відстані 15-20 см, де зроблена розмітка. Ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна» учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхуючись в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору. Потрібно з трьох спроб якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Тест. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги

учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Тест. Човниковий біг 3x10 м. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 10 метрів, обмежена двомапаралельними лініями, 2 фішки, свисток. За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За сигналом учасник пробігає 10 метрів до другої лінії, робить дотик до фішки, що лежать на лінії, повертається до лінії старту і робить дотик до фішки після цього робить прискорення до фінішу. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Тест. Ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м. За сигналом учасник намагався якомога швидше подолати дистанцію (з обов'язковою кількістю дотиків - не менше ніж 10. Результат фіксувався з точністю до 0,1 с. Учасникові надавалося дві спроби. Зараховувався час кращої з них. Результат із кількістю дотиків менше ніж десять не брався до уваги.

Тест. Удари по м'ячу ногою на точність із відстаней 11 м, 13 м та 15 м. Для проведення тестування ворота були поділені на дві частини (праву та ліву). Учасники з кожної відстані виконували по одному удару в праву та ліву частину воріт. Загальна кількість складала 6 ударів. Фіксувалася загальна кількість попадань м'яча у визначену частину воріт у кращій із двох спроб.

Тест. Удари по м'ячу на дальність. Перед учасниками тестування було поставлене завдання виконати удар так, щоб м'яч подолав якомога більшу відстань у повітрі. Зараховувалася краща з трьох спроб із точністю до 1 м.

Методи математичної статистики

Обробка результатів проводилася за допомогою математичних методів статистики і відображалася у процентному співвідношенні. Обробка результатів дослідження здійснювалася з обчисленням таких показників:

- 1) кількість досліджуваних, або кількість результатів позначається - n ;
- 2) сума результатів дослідження - Σ ;
- 3) визначити середню арифметичну величину за формулою:

$$\bar{x} = \sum_{i=1}^n x_i, \quad \bar{x} = \frac{x_1 \cdot n_1 + x_2 \cdot n_2 + \dots + x_i \cdot n_i}{n},$$

де n – об'єм вибірки;

x_i – варіанти вибірки;

$\sum_{i=1}^n x_i$ – сума всіх значень, де i – порядковий номер.

- 4) дисперсія

$$\sigma^2 \text{ (або } S^2) = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

- 5) вчислити середнє квадратичне (σ) відхилення за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

- 6) стандартна похибка середньої арифметичної величини:

якщо $n \leq 30$, то використовується:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

якщо $n \geq 30$, використовується:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

7) Коефіцієнт варіації:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} * 100\%$$

2.2. Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань були організовані дослідження, які проходили в три етапи з вересня 2018 року до травня 2019 року.

На першому етапі були проаналізовані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вивчені вимоги до дітей, які займаються футболом, існуючі педагогічні тести та їх якісна оцінка для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів 8 років.

На другому етапі досліджень було проведено педагогічний експеримент в ході якого було визначено вплив засобів швидко-силового характеру та координаційних засобів (додатки) на показники фізичної і технічної підготовленості юних футболістів.

Третій етап досліджень. На цьому етапі здійснювалася обробка результатів дослідження та формулювання висновків.

У дослідженнях взяли участь футболісти 8 років групи початкової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи ($n = 20$).

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1 Оцінка фізичної та технічної підготовленості юних футболістів

За результатами тестування фізичної підготовленості юних футболістів [1] виявлено (рис.3.1), що серед 8-річних хлопчиків (n=20) 20% мають високий рівень фізичної підготовленості, 40% – середній, 40% – достатній.

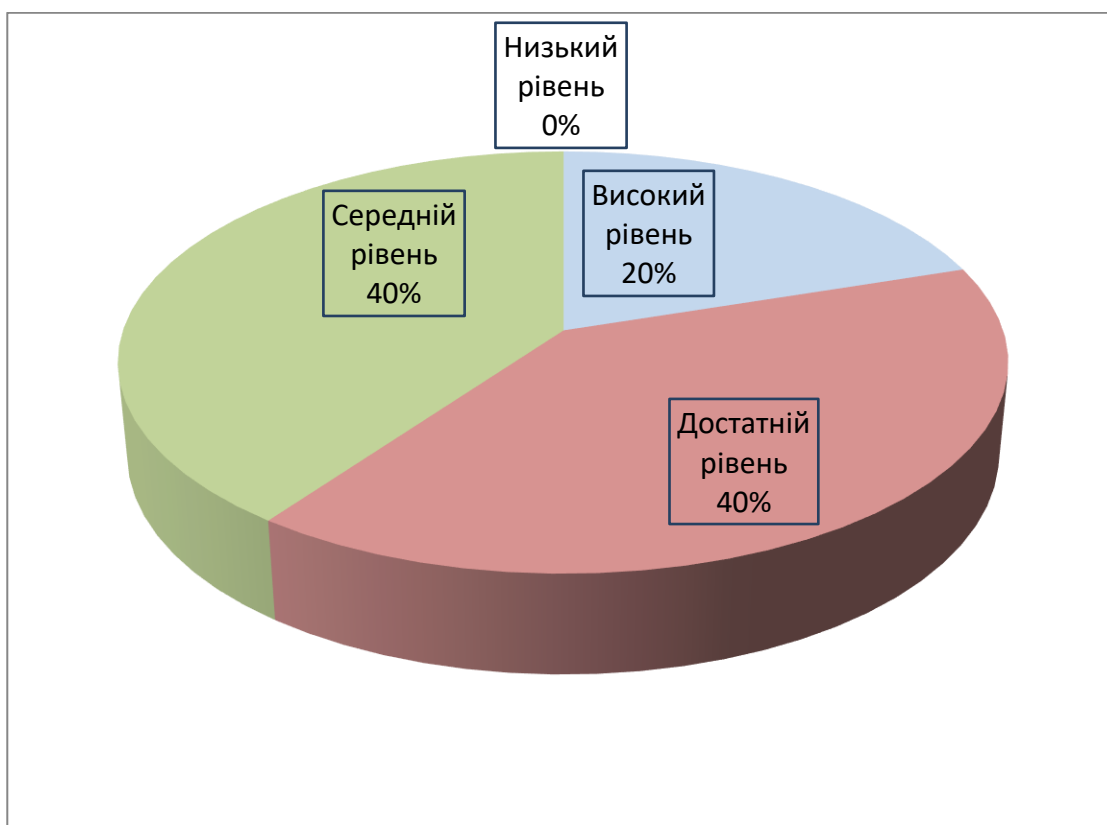


Рис. 3.1. Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років

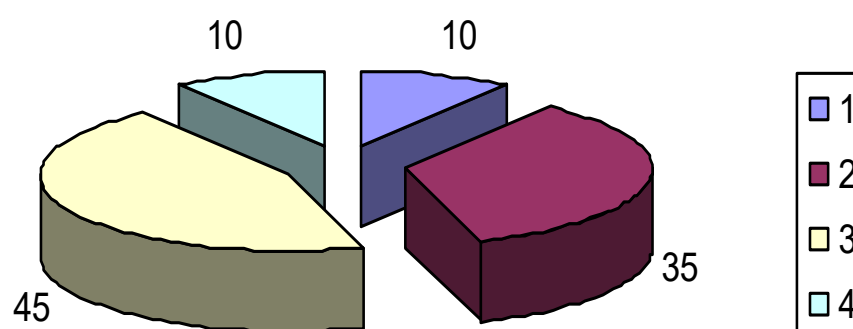
Незважаючи на наявні численні дослідження, залишається дискусійним питання про те, які з рухових якостей найбільш ефективно розвиваються у футболістів віком 8 років.

У той же час вважається, що розвиток і вдосконалення різних видів рухової діяльності в дитячому віці в значній мірі залежить від раціональної побудови тренувального процесу, що найбільшу увагу у цьому віці слід приділяти розвитку їх координаційних здібностей.

Встановлено, що в цьому віковому періоді особливо висока здатність спортсмена до дозування м'язових зусиль і тому пропонує приділяти увагу її

вдосконалення саме в цьому віці. Вважається, що у дітей 7-11 років є найсприятливіші можливості для розвитку швидкості рухів і частоти відтворення рухових актів [6].

У результаті дослідження техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на початковому етапі навчання встановлено (рис.3.2):



1-високий, 2-достатній, 3-середній, 4-низький рівні

Рис. 3.2 Рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів 8 років.

- 10 % юних футболістів 8 років мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості;
- 35% – достатній рівень;
- 45% – середній;
- 10% мають низький рівень техніко-тактичної підготовленості.

3.2. Вплив засобів спортивного тренування на показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 8 років

Педагогічний експеримент проводився з футболістами 8 років групи початкової підготовки, у ході якого визначалася ефективність застосування швидкісно-силових та координаційних вправ. На початку та після проведення експерименту було проведено тестування рухових здібностей для того, щоб визначити ефективність застосування вправ у навчально-тренувальному процесі з метою удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів.

У результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості юних футболістів: у групі хлопців 8 років кількість дітей з достатнім рівнем підготовленості зростає на 20%, відповідно із середнім рівнем – знижується на 20% (рис.3.3).

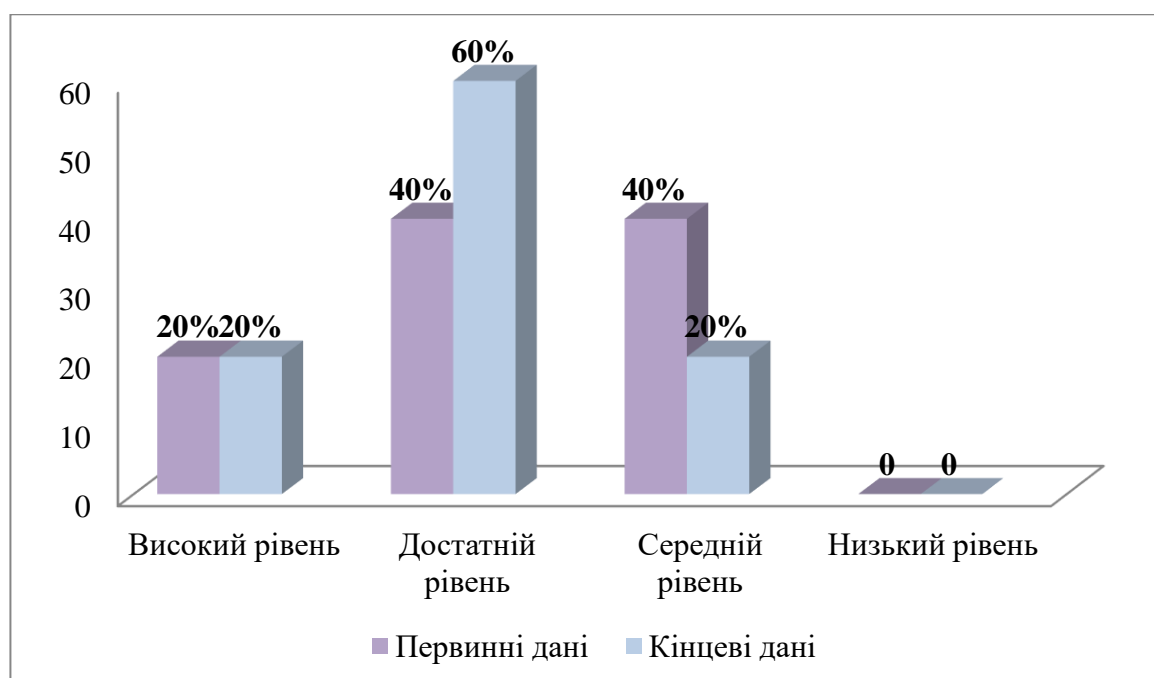


Рис. 3.3. Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років за результатами експерименту

За результатами педагогічного експерименту виявлено позитивні зміни у показниках фізичної (табл. 3.1) та технічної (табл. 3.2) підготовленості футболістів 8 років .

Таблиця 3.1

Зміни показників фізичної підготовленості футболістів 8 років в результаті педагогічного експерименту

№	тести	вихідні дані			кінцеві дані		
		$x \pm m$	$\pm \sigma$	m	$x \pm m$	$\pm \sigma$	m
1	Біг 30м, с	5,22± 0,03	0,14	2,7	5,07± 0,03	0,12	2,4
2	Біг 3x10м, с.	8,47± 0,06	0,24	2,8	8,04± 0,03	0,14	1,7
3	Стрибок у довжину з місця, см	155,56± 2,94	2,19	7,8	162,74± 2,82	11,94	7,3
4	Стрибок вгору, см	29,22± 2,17	8,94	22	31,21± 1,64	6,94	17,7
5	Стрибок зі збільшеннями, р	7,22± 0,59	2,44	33,8	11,16± 0,46	1,94	17,3
6	Нахил вперед, см	6,94± 0,59	2,44	35,2	7,5± 0,71	3,05	29,4

У результаті дослідження приріст показників фізичної підготовленості у футболістів 8 років спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30м на 0,15 с, човниковий біг 3x10м на 0,43с, стрибок у довжину з місця на 7,18 см, стрибок вгору на 1,99 см, нахил тулуба вперед на 0,56 см, стрибок зі збільшеннями на 3,94 рази.

Можна стверджувати, що отримані дані, які характеризують розвиток рухових якостей у 8 - річних футболістів, трохи вище показників, наявних в літературі.

Так, час бігу на 30 м, зареєстроване нами у футболістів 8 років було на 1,28 сек. краще в порівнянні з літературними даними.

Показники стрибка у довжину з місця перевищувало такі, дані стрибка вгору - на 11 см. Удар м'яча на дальність був більше на 8 м в порівнянні з даними, наявними в літературі.

Таблиця 3.2

Зміни показників технічної підготовленості футболістів 8 років в результаті педагогічного експерименту

№	тести	вихідні дані			кінцеві дані		
		$x \pm m$	$\pm \sigma$	m	$x \pm m$	$\pm \sigma$	m
1	Ведення м'яча 30м , с.	$5,72 \pm 0,03$	0,11	1,9	$5,28 \pm 0,03$	0,14	2,6
2	Удар на дальність, м	$18,22 \pm 0,43$	1,76	9,7	$22,74 \pm 0,33$	1,39	6,1
3	Удар на точність, бал	$3,28 \pm 0,19$	0,81	24,7	$3,74 \pm 0,13$	0,56	14,9

Дослідження приросту показників технічної підготовленості у футболістів 8 років спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: удар на дальність на 4,52 м, удар на точність на 0,46 бала, ведення м'яча 30м на 0,44 с.

У результаті проведеного експерименту можна констатувати, що молодший шкільний вік є платформою для розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей дітей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасний рівень спортивних досягнень футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи; мало вивченим залишається питання щодо підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. У результаті дослідження рівня фізичної підготовленості футболістів 8 років початкової групи підготовки виявлено, що тільки 20% мають високий рівень фізичної підготовленості і 10% футболістів мають високий рівень технічної підготовленості, що потребує підбору засобів з метою покращення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

3. За результатами експерименту встановлено приріст показників фізичної підготовленості у юних футболістів у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30м на 0,15 с, човниковий біг 3x10м на 0,43с, стрибок у довжину з місця на 7,18 см, стрибок вгору на 1,99 см, нахил тулуба вперед на 0,56 см, стрибок зі збільшеннями на 3,94 рази. Виявлено приріст показників технічної підготовленості у футболістів 8 років у виконанні наступних тестових вправ: удар на дальність на 4,52 м, удар на точність на 0,46 бала, ведення м'яча 30м на 0,44 с.

Під впливом існуючих навчально-тренувальних програм суттєво змінюється структура фізичної та технічної підготовленості спортсменів і значимість окремих факторів на етапі початкової підготовки футболістів 8 років, що й визначає вибір засобів і методів фізичної і технічної підготовки спортсменів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведених досліджень дозволяють зробити такі рекомендації:

1. При плануванні навчально-тренувальної роботи необхідно враховувати закономірності розвитку рухових якостей у дітей 8 років. Восьмирічний вік є сенситивним періодом для розвитку швидкісних здібностей без і в поєднанні з технікою, гнучкості, диференціювання просторово-силових компонентів руху, точність рішення рухових завдань і швидкісно-силової підготовки в поєднанні з технікою. При організації занять варто акцентувати увагу на розвиток цих здібностей відповідно до віку (додаток 1).

2. У навчально-тренувальній роботі з футболістами 8 років слід виходити з особливостей структури їх фізичної підготовленості, з кількості годин, визначених навчальною програмою на фізичну підготовку футболістів. Заняття слід планувати для 8 річних футболістів (додаток 2) в наступному процентному співвідношенні:

- засоби для загального фізичного розвитку – 24,4%;
- спеціальну швидкісну підготовку – 17,8%;
- координаційну підготовку – 16,8%
- швидкісно-силову– 16%
- спеціальну швидкість у поєднанні з технікою – 11%
- загальну силову підготовку – 7%;
- гнучкість, точність вирішення рухових завдань, –7%

Технічна й тактична підготовка здійснюється на початковому етапі в основному за рахунок малих ігор, найпростіших ігрових вправ з полегшеним м'ячем (250 - 300 г) (додаток 3).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В.Г. та ін.. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.:Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ, 2003. – 105 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини – футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Сов. спорт, 2006. – 224с.: ил.
3. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов : автореф. дис. . канд. пед. наук. Киев, 1986. - 22 с.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие/В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
5. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / О. М. Вацеба, Б. М. Шиян – Т. : Навч. книга-Богдан, 2008.
6. Верёвкин М.П. Мини – футбол на уроке физической культуры: Уч. – методич. пособие / М.П. Верёвкин. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 96с.
7. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально – методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256с.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008.
9. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта. – 2005. – 504с.
10. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
11. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

12. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. Киев : Здоров'я, 1985. - 134 с.
13. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
14. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно- підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2006. - № I. - С. 9-12.
15. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 145-156.
16. Кутек Т.Б., Вовчеко І.І. Методичні рекомендації до написання курсових і дипломних робіт. Житомир: ЖДУ, 2001. – 26 с.
17. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 164 с.
18. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов – К.: «Олімпійська література», 2003. – 268 с.
19. Лисенчук Г.А. О проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2003. – № 5. – С. 102-109.
20. Лисенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 175-183.
21. 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.
22. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Анализ тактико-технических действий футболистов. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 285–290.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- 2004.- 808с.
24. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, Е. Догадин. — Киев : Здоровье, 1988. — 321 с.
25. Селуянов В.М. Физическая подготовка футболистов / В.М. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192с.
26. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
27. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. – К.: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим», 2011. – 300 с.
28. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87-89.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тижневий обсяг тренувальних навантажень для юних футболістів

День тижня	Номер тренувального дня	Об'єм: перша цифра - %, друга – хв.	Види та засоби підготовки		
Понеділок	1-й тренувальний день	70-40 30-20	<p>Фізична підготовка: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з палицею, різні комбіновані естафети, рухові ігри без м'яча і з м'ячем Техніка: рухові ігри, які сприяють навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, які сприяють набуттю навичок ведення м'яча руками і ногами, ударів по м'ячу.</p>		Конспект № 1
Вівторок	2-й тренувальний день	25-15 25-15 50-30	<p>Фізпідготовка – загальнорозвиваючі вправи, естафети з різними пересуваннями. Техніка – рухливі ігри, які підводять до футболу Гра – ігрові вправи 2х2 в малі ворота, 3х3 в одні ворота з воротарем, 4х4 в двоє воріт з воротарями та ін.</p>		Конспект № 2

Четвер	3-й тренувальний день	50-35 30-20 20-15	Фізична підготовка – загальнорозвиваючі вправи, комбіновані естафети; баскетбол, гандбол за спрощеними правилами, рухливі ігри. Техніка – ігрові вправи, рухові ігри, що підводять до футболу Гра – двосторонні ігри на малі ворота в різних складах	Конспект № 3
П'ятниця	4-й тренувальний день	30-20 50-35 20-15	Фізпідготовка – загальнорозвиваючі вправи на всі групи м'язів; рухові ігри, які пов'язані зі швидким бігом, стрибками і т.д. Техніка – ознайомлення, випробовування із основними технічними прийомами, закріплюючі навички в руховій грі. Гра – двостороння гра на малі ворота	Конспект № 4
Неділя	5-й тренувальний день	20-15 80-55	Фізпідготовка – індивідуальний комплекс гімнастичних вправ (по типу ранкової гімнастики); старту, прискорення, стрибки; розминка з м'ячем Змагання по мініфутболу. 4 команди, зміна через 15 хв., відпочинок (короткий розбір) після першої і другої гри по 5 хв.	Конспект № 5

Додаток 2

План –конспект заняття № 1

Тема. Виховання швидкості, спритності, формування ігрових навичок

Частини	Зміст	Дозування, хв	ЧСС, уд/хв
1	Комплекс загальнорозвиваючих вправ (в русі)	10	120
	Відпочинок	2	
	Рухова гра «Зміна місць»	8	150
	Комплекс загальнорозвиваючих вправ з палицею	10	130
2	Рухова гра «Третій зайвий»	7	150
	Відпочинок	3	

	Рухова гра «Передача м'ячів по колу»	7	140
	Відпочинок	3	
	Рухова гра «Полювання на зайців»	10	160
	Всього	60	

План –конспект заняття № 2

Тема. Виховання спритності, координації рухів, швидкості та сили, формування ігрових навичок

Частини	Зміст	Дозування, хв	ЧСС, уд/хв
1	Комплекс загальнорозвиваючих вправ з набивними м'ячами (вага до 1 кг)	10	140
	Естафети з перенесенням набивних м'ячів стрибками, елементами акробатики	5	170
	Відпочинок, пояснення правил гри	3	
2	Рухова гра «Снайпери»	12	150
	Ігрові вправи – 3 х 3 на одні ворота з воротарем на ½ майданчику	13	150
	Відпочинок, короткий розбір	4	
	Ігрова вправа - 3 х 3 на ворота	13	160
	Всього	60	

План –конспект заняття № 3

Тема. Удосконалення ЗФП в ігрових режимах. Вивчення та випробування техніки удару серединою стопи і жонглювання м'яча в змагальній обстановці

Частини	Зміст	Дозування, хв	ЧСС, уд/хв
1	Комплекс загальнорозвиваючих вправ з м'ячами	10	130
	Рухова гра «М'яч капітану»	10	160
	Відпочинок, короткі зауваження по грі	3	
	Баскетбол за спрощеними правилами	10	150
	Відпочинок, пояснення правил гри	1	
2	Рухова гра «За м'ячем супротивника»	10	150
	Відпочинок, пояснення правил змагань	2	150
	Змагання в парах «Хто довше протримає»	5	

	м'яч в повітрі жонглюючи внутрішньої стороною стопи» Відпочинок, підведення підсумків змагань	3	
3	Ігрова вправа - 3 x 3 на малі ворота	15	170
	Всього	70	

План –конспект заняття № 4

Тема. Вдосконалення техніки ведення й жонглювання м'ячем в ускладнених умовах. Формування ігрових навичок і навичок колективних дій

Частини	Зміст	Дозування, хв	ЧСС, уд/хв
1	Комплекс загальнорозвиваючих вправ Рухова гра «Вовк у канаві» Відпочинок, коротке пояснення	10 8 2	120 140
2	Жонглювання м'ячем внутрішньої та зовнішньої стороною стопи, серединою склепіння Одночасне ведення м'яча назустріч один одному зі зміною місць Відпочинок, пояснення умов гри Рухова гра «Хто швидше»	10 7 3 15	130 150 160
3	Гра 4 x 4 в малі ворота	16	170
	Всього	70	

Додаток 3

Ігри для навчання техніко-тактичних дій

1. Гра з номерами

Завдання: навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 2 команди по 4 — 7 гравців. *Майданчик:* половина ігрового поля без воріт. *Тривалість:* до 30 хв.

Мета. Кожна команда намагається передавати м'яч партнеру у визначеній послідовності, щоб одержати очки.

Правила. Команди одержуючі, майки різних кольорів з послідовними порядковими номерами. Одна з команд починає гру і може виграти очко, якщо їй вдасться передати м'яч від гравця з номером 1 гравцю з номером 2, від

гравця з номером 2 — гравцю з номером 3 і т.д. так, щоб суперник не відібрав м'яч. Передавати м'яч потрібно тільки в такій послідовності. Суперник одержує м'яч після кожного виграного очка або коли йому вдається заволодіти м'ячем, при виході м'яча за бокову лінію і при порушеннях правил гри супротивною командою.

Варіанти: 1) той, хто заволодів м'ячем, може негайно ж передати його своєму партнеру, тільки не номеру 1;

2) обмежувати торкання м'яча (від гри без обмежень — до гри з передачами в одне торкання).

Вказівка: для гри з опікою доцільні такі угруповання: 1 проти 1, 2 проти 2 і т.д. (цим запобігається скупчення навколо гравця).

2. Гра з капітанами

Завдання: навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 2 команди по 4—6 гравців. *Майданчик:* половина ігрового поля. *Тривалість:* до 20 хв.

Мета. Команди вибирають своїх капітанів. Очко одержують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

Правила. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника прагне перешкодити цьому. Вона одержує м'яч, коли заволодіє ним, а також при виході м'яча за бокову лінію і після того, як супернику вдасться одержати очко. По закінченні визначеного часу в зв'язку з тим, що капітанам доводиться бігати більше всього, їх замінюють іншими гравцями.

Варіанти: команда, котра одержала очко, залишає в себе м'яч і продовжує і гру.

Вказівка: капітан кожної команди повинен чітко вирізнятися — для цього він повинен носити шапочку, пов'язку на рукаві і т.н.

3. Три проти одного

Завдання: навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 4 гравці (3 проти 1). *Майданчик:* 10 x 10 м. *Тривалість:* до 20 хв.

Мета. Три гравці з м'ячем за допомогою правильного виходу на вільне місце повинні утримувати м'яч, який намагається відібрати гравець захисту.

Правила. Гра починається передачею м'яча один одному. Передачі перериваються, якщо гравець захисту торкнеться м'яча, якщо м'яч викотиться в аут чи пролетить високо над захисниками. Тоді він міняється місцем з тим, хто грав з м'ячем останнім.

Варіанти: обмежується кількість торкань м'яча — від довільно частих до гри з передачами в одне торкання.

Вказівки. Вихід на вільне місце виконаний правильно, якщо обидва партнери без м'яча не опинилися в зоні опіки захисника і якщо гравець з м'ячем завжди має два напрямки для передачі. Якщо гравці менш треновані, вправу рекомендується проводити на полі великих розмірів (20 x 20 м).

4. Чотири проти двох

Завдання: навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 6 гравців (4 проти 2). *Майданчик:* 25 x 25 м. *Тривалість:* до 30 хв.

Мета. Чотири гравці з м'ячем повинні утримувати його, правильно виходячи на вільне місце. Обидва захисники намагаються відібрати м'яч.

Правила. Ті, хто володіють м'ячем, розігрують м'яч. Гра переривається лише в тому випадку, якщо захисник торкнеться м'яча чи він викотиться в аут. При поновленні гри замінюється той, хто останній грав м'ячем (чи по черзі).

Варіанти: 1) передача з довільною кількістю торкань м'яча;

2) передача з двома торканнями м'яча;

3) гра з передачами в одне торкання.

Вказівки. Вихід на вільне місце вважається правильним, якщо гравець з м'ячем одержує три напрямки для передачі. Для добре підготовлених майданчик може бути обмежений кутом поля 16,5 x 15 м.

5. Два проти одного

Завдання: навчати гри з опікою і виходом на вільне місце. *Учасники:* 3 гравці (2 проти 1). *Майданчик:* кут ігрового поля 16,5x15 м. *Тривалість:* з інтервалами до чотирьох ігор по 5 хв. і перервами до трьох хвилин.

Мета. Обидва гравці з м'ячем, виходячи на вільне місце за спиною захисника, повинні по можливості довше утримувати м'яч, застосовуючи ведення й обманні маневри. Захисник намагається відібрати м'яч, займаючи правильну позицію.

Правила. Обидва гравці передають один одному м'яч доти, поки до нього не торкнеться захисник. Потім відбувається заміна того, хто грав м'ячем останній. Те ж саме, якщо м'яч викочується в аут. Дозволено високу передачу.

Варіанти: захисник замінюється лише в тому випадку, якщо він відібрав м'яч; при торканні м'яча захисником двом іншим гравцям дозволяється продовжити гру.

Вказівки. Час навантаження і відпочинку слід пристосувати до тренуваності і працездатності гравців.

6. Гра у знаходженні позиції для удару по воротах

Завдання: навчати виходу на вільне місце для удару по воротах. *Учасники:* 10 гравців (5 проти 5). *Майданчик:* біля штрафного майданчика відмічають ще один майданчик і встановлюють допоміжні ворота. *Тривалість:* до 20 хв.

Мета. Обидві команди, передаючи м'яч чи застосовуючи ведення, намагаються знайти в суперника слабке місце, через яке можна пробити по воротах.

Правила. Одна з команд починає. Якщо вона забиває м'яч, їй дозволяється утримати його і продовжувати гру.

Варіанти: визначається кількість торкань м'яча.

Вказівки. Ширину воріт установлювати з огляду на уміння гравців.

7. Зі зміною флангів

Завдання: навчати зміни флангів. *Учасники:* 2 команди по 8 гравців.

Майданчик: футбольне поле з подовжніми лініями від одного штрафного майданчика до іншого і двома розміченими кутами футбольного поля по діагоналі. *Тривалість:* до 60 хв.

Мета. На кожному полі четверо грають проти трьох. Четверо нападають і,

щоб одержати очко, повинні передати м'яч своєму партнеру в куті ігрового поля, змінюючи фланг. Інші троє захищаються.

Правила. Очко зараховується, якщо м'яч попадає в кут футбольного поля низом. Інша команда одержує м'яч після кожної зміни флангу і коли їй вдається заволодіти ним. М'ячі, котрі вийшли за бокову лінію, вкидають. Порухення караються штрафними ударами. Гравців у кутах поля по закінченні визначеного часу замінюють.

Варіанти: 1) розширити ігрові поля у бік центру для полегшення флангів;
2) щоб уникнути втрат на очікування, на кожному полі грають своїм м'ячем. У цьому випадку потрібно два судді.

8. Гра на троє воріт

Завдання: навчати периферійного бачення. *Учасники:* 2 команди по 8 гравців і один загальний воротар. *Майданчик:* половина футбольного поля; крім звичайних воріт з боків, двоє воріт для малих полів. *Тривалість:* до 60 хв.

Мета. Команда атакує, щоб забити м'яч в одні з трьох воріт. При втраті м'яча вона переходить до захисту своїх воріт.

Правила. М'ячі можна забивати в будь-які з воріт. У звичайних воротах стоїть воротар; ворота для малих полів повинні захищати без допомоги рук.

Варіанти: 1) варіювати кількість торкань м'яча чи час, протягом якого треба забити м'яч;

2) за командою тренера негайно ж відбувається зміна атакованих воріт;

3) м'ячі, забиті головою, оцінюються подвійно.

Вказівка: відповідно до цільової установки для кожної з команд можна вводити обмеження правил.