

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Навчально-науковий медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПОБУДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ  
РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА  
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:

студент денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм – 001  
Берко Богдан Вікторович

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент  
Долгова Наталья Олександрівна

Голова комісії \_\_\_\_\_ В. Г. Маслов  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_ С. А. Король  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ В. М. Сергієнко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ Ю. О. Остапенко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

\_\_\_\_\_

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р.

Суми – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
1.1. Побудова тренувального процесу у футболі.....	6
1.2. Особливості структури занять з футболу.....	13
1.3. Оптимізація навантаження під час занять з юними футболістами.....	19
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури...	25
2.1.2. Педагогічні спостереження.....	25
2.1.3. Педагогічне тестування .....	26
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	26
2.1.5. Методи математичної статистики.....	27
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ПОБУДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	29
3.1. Особливості вдосконалення техніки гри в футбол.....	29
3.2. Педагогічні умови становлення фізичної підготовки юних футболістів.....	40
3.3. Характеристика розвитку рухових якостей юних футболістів.....	44
Висновки до розділу 3.....	61
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	63
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТОК .....	77

## ВСТУП

**Актуальність теми.** З усіх видів спорту найбільшу популярність у світі здобув футбол, об'єктивно отримавши титул «короля спорту». Особливою популярністю футбол користується серед юнаків. Ця гра захоплює їх, своєю непередбаченістю, постійною зміною ігрової ситуації, постійна боротьба за м'яч, різноманітні рухи і техніко-тактичні дії.

Сучасний футбол, характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень та аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Серед них основними є дії з м'ячем та пересування по полю (біг, ходьба, жонгливання, удари по воротах). І від того, наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові Можливості, залежать швидкість, точність і своєчасність виконання конкретного технічного завдання. Інтенсифікація змагальної діяльності, що часто призводить до того, що збільшення обсягу переміщень не супроводжується підвищенням їхньої ефективності.

На сучасному етапі назріло практичне завдання щодо виявлення зв'язку фізичного розвитку дітей з режимом спеціальних фізичних вправ у процесі тривалого періоду тренувань, а також потреби практики навчання та тренування футбольних шкіл у розроблення питання про організацію найбільш сприятливого для фізичного розвитку дітей режиму навчально-тренувальної діяльності, а так само аналізу застосування напрацьованих дій в ігрових та змагальних умовах.

Спираючись на теоретичні дані (В. Г. Гусев, 2014; А. В. Дулібський, 2016; О. Г. Шалар, 2019) гра у футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку спортсмена, пред'являє високі вимоги до його серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей.

Крім цього, футбол не лише сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку моральних та інтелектуальних здібностей людини, а відіграє важливу роль у житті суспільства і значною мірою сам активно впливає на інші його сторони і сфери: політику, економіку, культуру, тощо. Більш того, футбол став ефективним засобом усвідомлення національної ідентичності та ствердження патріотичних почуттів українців, формування національного іміджу України. футболістів (В. В. Николаенко, 2015; А. Г. Васильчук, 2017; Б. І. Без'язичний, 2017).

Програма ДЮСШ з футболу, що існує в Україні з 2015 року, містить лише перелік вправ техніко-тактичної та фізичної підготовки юних футболістів, не визначаючи їх застосування протягом річного макроциклу з урахуванням розвитку рухових якостей та застосування легкоатлетичних бігових вправ, рухових ігор, естафет.

Технічна та фізична підготовка-це педагогічний процес, спрямований на всебічний спеціальний фізичний розвиток, удосконалення техніки рухових дій, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я тих, хто займається. Від рівня фізичної підготовленості того, хто займається залежить швидкість і якість оволодіння технікою та тактикою гри. Фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здібністю долати психічні напруження, а високі функціональні можливості дозволяють легше долати стомлення і досягати переваги над суперником.

Враховуючи викладене вище, можна вважати, що особливості фізичної підготовки та технічної майстерності юних футболістів є досить актуальною проблемою сучасної теорії та методики спортивного тренування.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність фізичної підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з основ підготовки юних футболістів протягом річного макроциклу.

2. Виявити оптимальні засоби, структуру та зміст занять, які сприяють підвищенню фізичної підготовки юних футболістів.

3. Визначити ефективність методів і засобів фізичної і технічної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів.

**Предмет дослідження:** побудова фізичної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна** визначено вплив тренувальних занять юних футболістів різних ігрових амплуа на основі вдосконалення фізичної підготовки з використанням рухливих ігор та естафет, що створюють і моделюють умови, близькі до змагальної діяльності.

Підтверджено дані щодо необхідності врахування сенситивних періодів становлення організму юних спортсменів під час розвитку рухових якостей та засвоєння різних елементів техніки футболу.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у можливості використання рухливих ігор та естафет юними футболістами різного ігрового амплуа, що передбачає становлення технічних навичок для подальшого підвищення рухової діяльності та фізичної підготовки під час гри. Результати дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ під час роботи з юними спортсменами, які займаються футболом.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, список використаної літератури (80 найменувань), додатків. Робота ілюстрована 5 таблицями, 11 рисунками. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 1.1. Побудова тренувального процесу у футболі

В даний час найважливішою проблемою у футболі, розробка та обґрунтування ефективної багаторічної підготовки та виховання перспективного спортивного резерву У різноманітті чинників, визначальних можливість досягнення вищих спортивних результатів у футболі, основна фундаментальна роль, належить побудові та змісту навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної спеціалізації. Виникає потреба у розробці методики фізичної та технічної підготовленості при відборі та індивідуалізації юних футболістів на основі диференціації, досліджень динаміки розвитку рухових якостей та рухових навичок, починаючи з етапу попередньої підготовки. Особливу увагу, при цьому слід приділяти значущим фізичним якостям, що визначають успіх у обраному виді спорту та формуванні стійкої мотивації до подальшим заняттям футболістом.

Одним із резервів у системі підготовки юних футболістів бачиться в вдосконалення організації навчально-тренувального процесу на основі обліку особливостей структури рухових здібностей, психічного та морфофункціонального стану спортсменів, рівня технічного майстерності індивіда. Командні спортивні ігри, включаючи футбол, відрізняються тим, що основний обсяг навантажень, що виконуються в тренувальному процесі, носять спеціалізований характер, а як пріоритетних засобів підготовки використовуються групові та командні вправи ігрового характеру

Облік індивідуальних можливостей спортсменів рамках програмування тренувального ефекту вкрай утруднений.

Особливе значення та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів набуває на етапі статевого дозрівання, коли неадекватність

тренувальних впливів адаптаційним можливостям організму привести не до зростання тренуваності, а до перетренування і як наслідок, розвитку патологічних станів та втраті перспективних юнаків для великого спорту

Організація занять з юними футболістами, визначення об'єму і ступень навантаження, підбір методів тренування необхідно проводиться з урахуванням вікових особливостей дитячого організму.

Під час підготовки юних футболістів необхідно приділять увагу таким питанням як: вікові зміни опорно-рухового апарату (ОРА), серцево-судинної та дихальної системи, а також діяльність ЦНС, тих, хто займається футболом.

Як відомо, юнацький організм відрізняється від організму дорослих. Проявляється це в функціях і будові окремих органів і фізіологічних систем. Юнаки знаходяться в стані безперервного росту та розвитку. Кількісні зміни організму розуміється під ростом, якісні зміни, пов'язані з формуванням різних органів та тканин – під розвитком.

В різному віці процеси розвитку і росту відбуваються не рівномірно і не паралельно. При цьому окремі органи і системи органів мають свої особливості і динаміку росту. В тісному зв'язку знаходяться ріст і розвиток органів, систем в організмі. Своєчасне функціональне формування нервової системи здійснюють позитивний вплив на розвиток рухової діяльності, а удосконалення нервової системи сприяє розвитку м'язової системи [8; 14].

Одна важлива особливість дитячого організму є висока інтенсивність обмінних процесів. Коли процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції.

Збільшення росту і маси тіла у хлопчиків найшвидше відбувається на першому році життя і в період статевого розвитку 13–14 років. Спостерігаються зміни показників росту, маси, об'єму грудей у кожному віці. В зв'язку з цим лікарі і тренери регулярно повинні проводити антропометричні виміри, які дають можливість судити про динаміку фізичного розвитку юних футболістів.

Особливості розвитку м'язової системи у дітей мають важливе значення. Хімічний склад, об'єм, структура та функції м'язів з віком змінюються. М'язова

система ще розвинута слабо у дітей 8–10 років. Відсоткове відношення м'язової маси до ваги тіла у підлітків 15 років складає 32,6% в той час у дітей 8–10 років складає 27,2%. В цей час становиться різноманітною і значно ускладнюється структура периферичних нервових закінченнях в м'язах. Значно відстають, при цьому, темпи розвитку м'язових волокон від темпів розвитку іннерваційного апарату [23; 31].

Нерівномірний розвиток м'язів спостерігається в молодшому шкільному віці. Крупні м'язи тулуба розвиваються спочатку пізніше розвиваються дрібні м'язи, нижні м'язи кінцівок і плечового поясу.

Спостерігається інтенсивний розвиток всієї мускулатури після 8–10 років. Швидше йде приріст об'єму м'язів, укріплення зв'язок. Але працездатність залишається низькою вони швидко стомлюються, особливо при збереженні статичних положень.

Проходить інтенсивніше приріст сили м'язів верхніх кінцівок ніж нижніх, в період від 7–9 до 10–12 років; середній приріст сили м'язів – згиначів кисті 8,3 кг, згиначів голени дорівнює 3,6 кг.

Періодом активного удосконалення м'язової системи і рухових функцій являється період від 6–8 до 13–14 років. Проходить значне покращення координації рухів на ряду з ростом м'язової маси. Результати досліджень [28] свідчать, що в цей час проходить інтенсивне формування психофізіологічних функцій, які відповідають за швидкість та точність рухів.

Активна рухова діяльність юнаків, адаптування їх до фізичних навантажень в значній мірі залежать від ефективної діяльності серцево-судинної та дихальної системи.

З віком хвилинний об'єм крові (ХОК) збільшиться а величина ХОК на 1 кг. ваги тіла зменшується. Характеризуються ці показники наступним чином: у дітей 8-й років 2240 і 88 см<sup>3</sup> у підлітків 15-и років 3150 і 70 см<sup>3</sup> а у дорослих 3600 і 60 см [36].

На відміну від дорослих, у дітей та підлітків, величина ХОК, забезпечується в значній мірі за рахунок частоти серцевих скорочень. Потреба



організму кисню, таким чином у юнаків в стані спокою потребує більш напруженої роботи серця.

Показники ударного об'єму крові і ЧСС, які у хлопчиків різного віку характеризуються наступними величинами (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

#### Ударний об'єм крові і ЧСС у хлопчиків різного віку

Вік	Ударний об'єм	ЧСС
8	25	90
10	29,2	86
12	33,4	82
14	38,5	78
15	41,4	76

З віком підвищується артеріальний тиск крові, які характеризуються наступними величинами (мм. рт. ст) (табл.1.2).

Таблиця 1.2

#### Артеріальний тиск крові в залежності від віку

Вік	Максимальний	Мінімальний
7–8	99	64
9–12	105	70
13–15	117	73
16–18	120	75

Порівняно з дорослими, вікові особливості дітей та підлітків зумовлені їх низькими функціональними резервами серцево-судинної системи. Про що свідчать результати досліджень, в яких вивчалась динаміка ЧСС і споживання кисню під час роботи. Було встановлено що однакова робота, викликає приблизно одне і теж споживання кисню потребує у дітей та підлітків, значно більшого напруження серцево-судинної системи ніж у дорослих. У дітей 9–14 років на удар пульсу приходиться в 2–3 рази менше кисню ніж у дорослих, що супроводжується значним збільшенням пульсу [27].

У дітей та підлітків дихальна система знаходиться на стадії розвитку і удосконалення, відрізняється високою лабільністю. Під впливом різних зовнішніх і внутрішніх дій частота дихання швидко змінюється. В зв'язку з цим представляють інтерес дані М. А. Годик [10] про легеневу вентиляцію її зміни під впливом різних фізичних навантажень у хлопчиків різного віку (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Зміни легеневої вентиляції у хлопчиків різного віку  
під впливом різних фізичних навантажень**

Вік	Легенева вентиляція			
	У спокої	Стоячи	При ходьбі	При бігу
8–9	4500	6500	11500	45000
10–13	5500	7000	15000	55000
14–16	6500	8500	20000	65000
Дорослі	9000	12000	24000	64000

Важливе значення мають показники характеризуючи вікову динаміку функціонального стану апарату дихання у дітей та підлітків.

Життєва ємкість легень (ЖЄЛ) з віком зростає і досягає таких величин:

- 7 років – 1400 мл;
- 12–14 років – 2200 мл;
- 17 років – 4000 мл.

Висока рухливість нервових процесів відмічається у дітей 8–10 річного віку. В цьому віці спостерігається перевага процесів збудження над гальмуванням.

Перебудова ендокринного апарату відбувається в підлітковому віці. Це пов'язана з діяльністю статевих залоз, що здійснюють великий вплив на весь організм. В період статевого дозрівання відзначаються значні зміни в психічних процесів та ЦНС.

Відмічається збільшення деяких органів, спостерігається підвищена лабільність основних процесів у вищій нервової діяльності в період статевого

дозрівання. В наслідок чого хлопчики здатні до подразнювання і швидкого втомлювання. В цей період виховна робота ускладнюється і потребує великого педагогічного досвіду характерні всілякі протиріччя.

Розвиток вегетативних і рухових функцій, підвищення працездатності відбувається на фоні процесів, формування і зростання організму – це необхідно враховувати під час тренувального процесу юнаків. Особливо небезпечна, в цей період, форсована підготовка юних спортсменів, використання вузького кола спеціальних фізичних вправ, несвоєчасна і надмірно збільшення тренувальних навантажень [10; 12].

Фізична працездатність юних спортсменів підвищується по мірі розвитку організму. Виражається це: у підвищених показниках швидкості рухів, збільшенні інтенсивності і тривалості бігу, веслуванні, плавання і т.д. У відносно невеликому віковій різниці, під час роботи на велоергометрі з віком збільшується потужність роботи.

Збільшенню фізичної працездатності сприяє спортивне тренування. Під час порівняння юних спортсменів і тих хто не займається спортом, спортсмени завжди показують більшу працездатність. Різниця між ними і не спортсменами збільшується, чим триваліший стаж занять спортом.

У різні строки відбувається формування аеробного і анаеробного механізмів енергетичного забезпечення м'язової діяльності. Розвиваються пізніше анаеробні можливості. Так, якщо по величині відносного споживання кисню 13-річні практично не відрізняються від дорослих, то відносний максимальний кисневий борг у них складає лише 60–70 % від показників дорослих. В результаті цього у дітей, відмічається незначне використання анаеробних процесів в енергозабезпеченні м'язової діяльності [1; 24].

Під час навантажень підвищеної потужності проявляються вікові особливості адаптації до м'язової діяльності так: дорослі спортсмени виконують на велоергометрі навантаження, рівне 1700 кгм/хв, ЧСС 175 уд/хв. Менша робота у юних спортсменів (1500 кгм/хв) супроводжується

більшим зростанням ЧСС (186 уд/хв). Таким чином, за рахунок меншій напруженій серцевої діяльності, дорослі спортсмени виконують більше роботи. Для вживання таку як з дорослі кількість кисню, дітям необхідно зробити більше кількість дихальних рухів. На один дихальний цикл у дітей 11–12 років приходить 17,8 мл  $O_2$  в той час як у дорослих 35,8 мл [10; 33].

Характер процесів втоми залежить від віку. В період втоми, у юних спортсменів працездатність і швидкість рухів зменшується швидше, ніж у дорослих. Під час незначних змін внутрішнього середовища, в умовах значно меншої кисневої заборгованості організму, юні спортсмени вимушені припиняти роботу. Дискоординація дихання і кровообігу (вегетативних функцій) під час помірній аеробній роботі в період розвиваючої втоми у підлітків більше виражена, в більшій мірі підвищується енергетична вартість вправ [11].

Більш значні порушення взаємодії рухових і вегетативних функцій (наприклад, в порушенні погодженості між рухами і диханням) проявляється у юних спортсменів.

Вік також впливає на швидкість і характер відновлювальних процесів після тренування. У дітей відбувається в більш короткі строки ліквідація кисневої заборгованості після нетривалих, переважно анаеробних навантажень ніж у дорослих. Менша кількість кисневої заборгованості, як в абсолютних, так і у відносних одиницях у дітей. Під час роботи максимальної потужності, відновлення вживання кисню відбувається у дорослих на 16–18-й хвилині у юнаків 11–14 років, на 12–14-й хвилині [20].

Після інтенсивних вправ відновлювальні процеси, носять нерівномірний характер. Протікають швидко спочатку, а потім повільно. Ліквідується більша, ніж у дорослих, частина кисневого боргу в швидку фазу відновлення. У юних спортсменів 8–9 років вона складає 60–70% загального боргу, а у дорослих – лише біля 40%. Поряд з підвищенням витривалості і можливості виконувати велику роботу збільшується час відновлення з віком (від 11 до 20 років).

У юних спортсменів, після нетривалих вправ, більш швидке відновлення не дає помітних переваг перед дорослими. Тому що у дітей протікають повільніше

відновлювальні процеси ніж у дорослих при багаторазових повтореннях вправ, під час тривалих і інтенсивних навантаженнях. Наприклад, у дорослих спортсменів після велогонки на 50 км АТ відновлюється за 3–4 години, у спортсменів 16–18 років за 6–24 години .

Одже, фізична працездатність юних спортсменів підвищується по мірі розвитку організму. Збільшенню фізичної працездатності сприяє спортивне тренування. Характер процесів втоми залежить від віку. Вік також впливає на швидкість і характер відновлювальних процесів після тренування.

## **1.2. Особливості структури занять з футболу**

Тренувальні заняття з футболу має визначену послідовність і структуру. Складається воно з трьох частин: вступна, основна та заключна. В вступній частині (10–15 хвилин) в основному вирішується завдання психологічної та фізіологічної підготовки юних футболістів до активного виконання головних завдань заняття. До психологічної підготовки належить зосередження уваги тих, хто займається на вирішенні основних завдань тренування за допомогою фізичних вправ і завдань на увагу. Мета фізіологічної підготовки, є підготувати організм юних футболістів до наступних більш інтенсивних та значних навантажень та виконання основних завдань заняття [8; 20].

Для цього використовується розминка, це спеціально підібрані фізичні вправи, метою яких є підготовка організму для перенесення навантажень, які потрібно виконувати під час тренувань і змагань.

Необхідність розминки обумовлює адаптації організму до підвищення рівня енергетичної реакції, збудження діяльності центра кори головного мозку та вегетативних функції, що позитивно впливає на покращання кровообігу та дихання. Поряд з підвищенням еластичності м'язових тканин і покращання зв'язково-суглобної частини розминка значною мірою запобігає травмам та пошкодженням.

Складається розминка з двох частин: загальної та спеціальної, тобто з розігрівання і підготовки організму до виконання основних завдань під час заняття.

Завдання загальної частини – підвищити готовність гравця до м'язової праці. Розминка щодо потужності може бути тривалою або помірною, її тривалість залежить від рівня підготовки футболістів і температури повітря.

В вологу та холодну погоду м'язи розігріваються повільніше, ніж в тепло. На тривалість розминки також впливає час доби; в першій половині дня, коли м'язи та суглоби організму відносно менш рухливі, вона триває довше, чим у другій.

Розминку розпочинають з роботи малих м'язових груп з поступовим переходом до більших і виконання вправ, призначених для покращання рухомості суглобів.

У другій частині розминки організм гравців готується до виконання специфічних для футболу вправ. Відбувається підготовка опорно-рухового апарату до наступних рухів. Тільки за допомогою спеціальної розминки можна досягти потрібного ступеню готовності організму до чіткого функціонування [17].

В якості засобів розминки використовують різні вправи, що викликають фізіологічну дію. Так при розминці футболістів можна використовувати вправи з легкої атлетики та гімнастики, рухливі ігри, а в деяких випадках навіть спеціальні вправи з футболу та гри.

Ігрова розминка вимагає розподілу гравців і керування ними так, щоб у кожного розминались усі групи м'язів. Для соціальної розминки віддають перевагу напруженим іграм з елементами боротьби та змагання, і навіть – ігри на обмеженій площі (двоє проти трьох): в таких іграх футболісти переміщуються в умовах, наближених до матчевих.

1. Вправи з м'ячем. Так званими вправами з м'ячем досягають тих самих результатів, що іншими вправами. їх використання головним чином виправдовується вимогою різноманітності. Особливо корисні ці вправи тоді,

коли в розпорядженні гравців є необхідна кількість м'ячів. Частина вправ з м'ячем – гімнастичні. Вже сама «присутність» м'яча підвищує настрій гравців. Інші вправи з м'ячем розвивають спеціальну спритність, «відчуття м'яча» в тій формі, яка одночасно забезпечує поступову всебічну розминку всіх частин тіла.

2. Також як і вправи для розігрівання з м'ячем, можна використовувати вправи з арсеналу техніки футболу. Прості технічні прийоми виконуються з постійним підвищенням інтенсивності так, щоб розминались усі м'язи та суглоби. Зрозуміло, з технічних прийомів, використовують лише ті, які вже добре відомі гравцям, виконання яких не потребує особливої енергії [10].

Спеціальна частина розминки повинна бути логічно пов'язана з загальною, а обидві вони підпорядковані основній цілі заняття.

Спеціальна розминка – важлива обов'язкова частина заняття.

Спеціальна розминка в якісному відношенні більш цілеспрямована, ніж загальна. Неможливо уявити собі і зміст спеціальної розминки без прив'язки до конкретної цілі тренування.

Тривалість спеціальної розминки приблизно дорівнює часу загальної розминки. Звичайно, це не обов'язкова умова.

Засоби спеціальної розминки можуть бути схожими з засобами загальної підготовки.

В змісті спеціальної частини розминки входять вправи, які потребують значних фізичних зусиль, а також гімнастичні вправи, стрибки, підскоки, загальноорозвиваючі вправи.

До елементів спеціальної розминки можна віднести і вправи з арсеналу технічної підготовки, які виконують як індивідуально, так і в групах [44].

При виборі засобів спеціальної розминки слід користуватися цілком і змістом основної частини тренування, а вивчаючи новий матеріал – використовувати підвідні вправи і в ході спеціальної розминки. Якщо матеріал вже відомий, то для спеціальної розминки доцільно підбирати такі засоби, які краще всього підготують спортсменів до основної частини тренування та будуть сприяти нормальному її проведенню.

В основній частині (25–30 хв.) в умовах оптимальної працездатності тих, хто займається вирішуються основні завдання тренувального заняття, основна частина тренувальних занять, складається:

- вправи на гнучкість, швидкість, координацію руху, силу, витривалість, а також допоміжних вправ.

- вправи із техніки гри, які проводяться в ігровій формі; відпрацьовуються окремі фрагменти гри; вправи поєднані з фізичною і технічною підготовкою.

- вправи з тактики, що проводяться у формі допоміжних ігор, окремих фрагментів гри.

- ігор спрощених, навчальних за завданням тощо.

Послідовність залучення вправ до основної частини занять може бути різною, тому що розвиток гнучкості, швидкості, забезпечується тільки тоді, коли нервова та м'язова системи не втомлені, тобто на початку або в першій половині занять.

Водночас, вправи на розвиток стрибучості, сили та витривалості доцільніше проводити в другій половині занять.

Розташування на заняттях вправ з техніки гри може бути різним. Якщо тренер пропонує гравцям нові, не відомі їм вправи з техніки, тоді їх включають до першої половини основної частини тренування, поки гравці ще не втомлені. Якщо вони оволоділи прийомами техніки і їхні рухові навички можна визнати сформованими, удосконалення цього елемента слід проводити в другій половині заняття [17].

Заключна частина (3–5 хв.) переслідує мету досягнення переводу організму тих, хто займається зі стану підвищеної функціональної активності у відносно спокійний стан. Засобами цього є стройові вправи, вправи на постанову, на дихання та увагу, повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів, жонглювання м'ячем різними частинами тіла.



Заняття завершується аналізом виконання поставлених задач. Розбирають найзагальніші помилки, намічають шляхи їх усунення, визначають індивідуальні завдання [11; 17].

Ефективність заняття багато в чому визначається навантаженням. У кожному занятті тренер повинен прагнути до досягнення можливо більшого корисного навантаження. Вирішальне значення має щільність уроку, яка ділиться на загальну і моторну.

В той же час часті перестроювання юних футболістів, перестановка інвентарю і зміна устаткування, тривалі паузи між виконанням вправ, порушення дисципліни, тобто педагогічно неефективні дії, сприяють зниженню загальної щільності [14; 28].

Моторна щільність – це відношення часу витраченого безпосередньо на виконання рухових дій, до всього часу заняття. Вона повинна бути оптимальною для кожної вікової групи юних футболістів.

Так, оптимальною моторною щільністю для школярів 10–11 років можна рахувати густину, рівну 37–49%. Досягнення на заняттях оптимальної моторної щільності вимагає ретельного планування всього тренувального процесу і кожного заняття окремо, попередньої підготовки до роботи з юними футболістами. В процесі заняття викладач повинен правильно регулювати фізичне навантаження. Навантаження повинне збільшуватися поступово, досягти максимуму до другої половини основної частини заняття і знижуватися до кінця занять. Необхідно добиватися високої щільності заняття. Для цього потрібно прагнути використовувати додаткове устаткування (сітки, ворота) і мати в своєму розпорядженні достатню кількість інвентарю. Ідеально, якщо кожний з тих, що займаються матиме необхідний інвентар.

Тому всякий раз необхідно добиватися оптимального складу навчально-тренувальних груп (22–25 осіб) [4; 33].

Здійснення тренувальної діяльності юних футболістів забезпечується застосуванням індивідуального, групового, фронтального, потокового, змінного, кругового способів організації занять [17; 43].

У ввідній і завершальній і рідше в основній частині використовується фронтальний засіб найчастіше при виконанні нескладних рухових дій (загальнорозвивальні вправи, передачі м'яча при побудові займаються в шеренги). В цьому засобі тренер має контролювати дії всіх юних футболістів. Неможливість здійснювати контроль за діями кожного юного футболіста є недоліком цього засобу.

Для виконання основного завдання, за відсутністю необхідних умов, що всіма займаються (або при необхідності диференціювати його) використовується груповий спосіб. Групова форма широко застосовується для рішення задач фізичної і техніко-тактичної підготовки.

Розділивши тих, які займаються на підгрупи, тренер визначає їм завдання (загальне для всіх або різне). Це дозволяє краще контролювати хід виконання і створювати різноманітніші умови для закріплення і вдосконалення. Усередині групи і між ними може бути організоване змагання.

Груповий метод частіше застосовують в основній частині заняття. У спортивних іграх виконання завдань переважно організовується потоковим методом. Всім підгрупам дається одне і те ж завдання і кожен учасник виконує його у порядку черговості, один за одним.

Індивідуальна форма організації відповідає задачам навчання, закріплення і вдосконалення окремих ігрових прийомів і розвитку рухових якостей. Викладач дає завдання (загальні або індивідуальні), а сам спостерігає за виконанням, виправляє в індивідуальному порядку помилки, що припускається. Така форма більше підходить для досвідчених гравців, які здатні самостійно аналізувати і виправляти помилки.

Отже, тренувальні заняття з футболу має визначену послідовність і структуру. Складається воно з трьох частин: вступна, основна та заключна. Ефективність заняття багато в чому визначається навантаженням. Здійснення тренувальної діяльності юних футболістів забезпечується застосуванням індивідуального, групового, фронтального, потокового, змінного, кругового способів організації занять.

### **1.3. Оптимізація навантаження під час занять з юними футболістами**

Під час підготовці юних футболістів, з метою усунення наявних недоліків, або для засвоєння матеріалу, під час роботи із здібними спортсменами використовується спосіб індивідуальних завдань. Застосовувати його можливо лише під час високого ступення дисциплінованості тих, хто займається, свідомої зацікавленості в результатах занять і підготовленості до самостійного виконання вправ. Наявність необхідної матеріально-спортивної бази і ретельна підготовка місць занять – неодмінна умова використання індивідуальних занять [15; 23].

Одним з найефективніших засобів організації діяльності юних футболістів на занятті, забезпечуючи високу загальну і моторну щільність, є колове тренування. Воно в основному призначене для розвитку рухових якостей тих, хто займаються. Для проведення занять даним способом юні футболісти діляться на групи, число яких повинне відповідати числу місць занять (станцій). Станції (може бути від чотирьох до десяти) розташовуються по квадрату, колу, прямокутнику і ін. Самостійно або по сигналу відбувається зміна місць. З урахуванням забезпечення чергування переважного навантаження на основні групи м'язів (наприклад, ноги – руки – спина – черевний прес, загальна дія) складається комплекс, у якому чітко регламентується навантаження на кожній станції.

Для забезпечення контролю і підвищення інтересу юних футболістів до занять, для кожного, хто займається, виготовляється спеціальна картка, в якій відображаються початкові результати, частота пульсу до і після виконання вправ, величина тренувального навантаження, зростання досягнень. Заняття за способом кругового тренування з юними футболістами можна проводити як на футбольному полі, так і у спортивному залі. Причому такі заняття можуть бути включені і у ввідну і в основну частину заняття. Під час оволодіння учбовим матеріалом деякі вправи, що включаються в кругове тренування, замінюються спеціальними, направленими на розвиток спеціальних умінь і навиків. Такими

вправами на окремих станціях можуть бути багатократні повторення ведення м'яча на відрізках до 30 м, ведення м'яча між стійками, передачі у стінки або в парах, удари на силу або дальність, вкидання м'яча на дальність і в ціль, діставання підвішеного м'яча головою і ногою в стрибку й інші [3; 39].

На практиці структура і тип занять різноманітні, але не потрібно думати, що трьохчасткове заняття хороше у всіх випадках життя. Навпаки, його план повинен мінятися і пристосовуватися до вирішуваних завдань. Розрізняють ввідний контрольний, загальної фізпідготовки, ігрової, комплексний та ін.

Форми організації займаються в ході занять також можуть мінятися залежно від поставленої мети. Використовують індивідуальну, групову і командну форми.

Неодмінна умова занять футболом – забезпечення спортсменів достатньою кількістю інвентарю, і особливо двома комплектами кольорових номерів, що дозволяють розрізнити в грі «своїх» і «чужих» [10; 19].

Під час навчання техніки, тактики гри використовують цілісний, аналітичний і змінний методи.

Під час вивчення усього руху, після оволодіння нескладними елементами техніки і тактики гри застосовується найчастіше (цілісний метод). Аналітичний (роздільний) метод застосовується під час вивчення складних елементів техніки та колективної (командної) тактики, тут вправи розкладаються на окремі частини рухів. Під час освоєння техніки гри, складні елементи розділяються на окремі фази рухів, а на кінцевому етапі з'єднуються в цілі прийоми техніки [45].

Змішаний метод поєднує в собі цілісний і аналітичний. На практиці це означає, що футболісту потрібно послідовно оволодіти елементами усієї вправи, усунути помилки, що й передбачено аналітичним методом, а потім знову повернутися до найкращого виконання вправи в цілому. Змішаним методом користуються переважно під час навчання тактиці гри та удосконалення складних елементів – техніки, щоб забезпечити просування спортсмена вперед в оволодінні цих компонентів гри.

На заняттях застосовуються і принципи дидактики, зокрема свідомості, активності, систематичності, всебічності, наочності, доступності, повторності.

Принцип свідомості полягає в розумінні гравцем завдань, які йому належить виконати, свідомого досягнення наміченої мети, тобто доцільності застосування тих чи тих вправ у кожному окремому випадку. Тренер має виявляти помилки і вказувати на способи їх усунення, звертати увагу на порушення гравцями умов виконання вправ, а також на їхню дисципліну на тренуваннях та вчинки взагалі [22].

Принцип активності тісно пов'язаний зі свідомістю гравців і характеризується високим рівнем залучення їх до процесу навчання. У юних спортсменів часто змінюється природність під час виконання рухів на тренуванні, у дорослих гравців вона становить основу поступовості в процесі вдосконалення.

Принцип систематичності є важливою умовою проведення тренувального процесу без невиправданих переносів, зривів тощо. Він передбачає обґрунтоване розташування навчального матеріалу на окремих етапах. Особлива увага тут надається поступовості ускладнення вправ та їх відповідному послідовному добору – від легких до складних зі ступеневим докладанням зусиль шляхом регулювання темпу й тривалості виконуваних вправ. Цей принцип характеризується безперервним, рівномірним впливом на всіх гравців як у дидактичному, так і у виховному планах [34].

Принцип повторності передбачає багаторазове повторення набутих рухових навичок та вправ до повного оволодіння ними. В роботі з дорослими гравцями на початковому етапі рухи мають бути доведені до автоматизму. Під час застосування цього принципу необхідно звертати увагу на те, щоб спортсмени перед тим, як перейти до виконання нових вправ, добре оволоділи попередніми. Тож тренування доцільно будувати так, щоб водночас із вивченням нових елементів вправ гравці постійно повторювали раніше вивчені.

Принцип наочності побудований на демонстрації вправ з короткими поясненнями тренера. Доповнювати показ можуть таблиці з різноманітними

схемами рухів, кінограми, макети тощо. Цей принцип особливо активно використовується на початковому етапі тренувань. У роботі з дорослими спортсменами застосовується під час навчання та удосконалення тактики гри.

Надзвичайно важливий принцип доступності. Тут враховується вік, стать, рівень розвитку рухових здібностей. Вагому роль відіграє і зацікавленість футболіста, а також вплив середовища. Доступність навчального матеріалу дає змогу перевіряти вплив вправ на ставлення гравця до праці. Тому в цьому принципі необхідно передбачати поступовість ускладнення вправ, які б відповідали можливостям гравця [35].

Значним доповненням до методів та принципів є форми навчання. Грі у футбол, особливо елементам техніки, можна навчати безпосередньо в процесі самої гри або застосовуючи різноманітні підготовчі вправи.

У футболі тренувальні заняття можуть проводитися в формі: ігровій, навчальних ігор, контрольних або спарингових, календарних ігор, окремих фрагментів гри.

Ігрова форма полягає у впровадженні на тренуваннях великої кількості вправ, що урізноманітнюють заняття і вимагають від гравця додаткового емоціонального напруження. Ця форма використовується на всіх щаблях навчання і насамперед пропонується юним футболістам. Користуючись нею, гравці можуть удосконалювати прийоми техніки і тактики або ці обидва компоненти в комплексі. З ігрових вправ та з ігор вибирають ті, що:

- розвивають рухові здібності (силу, швидкість, витривалість, координацію руху);
- розвивають вольові якості (амбіціозність, волю до боротьби, завзяття);
- спираються на елементи техніки гри (удари, зупинки, ведення, подачі, передачі, фінти);
- поєднують різні форми бігу з ударами по м'ячу, ударами по воротах, в ціль тощо;
- сприяють вибору найкращого способу виконання простих тактичних

завдань (основ тактики).

Форма характеризує і спосіб виконання вправ без участі суперника, що дає змогу робити їх якісно, та й оцінювати можливості гравця, виправляти й усувати його помилки. Таку форму використовують під час навчання техніці й тактиці гри. Спортсмени оволодівають не тільки окремими прийомами техніки, але й виконують комплексні вправи, що поєднують кілька елементів. Під час навчання комплексні вправи надзвичайно важливі [33].

Фрагменти гри відтворюють певні частини самої гри, де наявний суперник (на початку – пасивний, а в наступній фазі – активний), з яким ведеться активна боротьба. Застосування цієї форми сприяє вивченню прийомів техніки й тактики, де згідно з завданням розігруються певні ситуації у вправах 3 : 1, 4 : 2, 3 : 2, 2 : 1, 2 : 2, 1 : 1 тощо.

Недостатній рівень технічної підготовки змушує тренера полегшувати правила гри (наприклад, гра без положення поза грою). Мета таких дій – удосконалення техніки і певних елементів тактики за послаблених умов спортивної боротьби. Форма навчальної гри допускає безпосереднє втручання в неї тренера, який може її зупиняти, якщо передача виконана добре чи погано. Під час таких зупинок даються поради, як передача або якась дія може бути виконана найкраще. Мета такої гри – своєчасне вивчення та удосконалення техніки і тактики гри [42]. У процесі навчальної гри тренер дає гравцям певні, конкретні завдання (наприклад, грати у два доторки до м'яча, тільки вгорі та ін.). Форма самої гри відповідає всім вимогам, які передбачені в офіційних змаганнях з дотриманням існуючих правил гри. Тільки гра дає об'єктивну відповідь на справжній стан тренуваності гравців. А це і є метою контрольних або товариських ігор.

## **Висновки до розділу 1**

1. У результаті теоретичного аналізу спеціальної літератури виявлено, що серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид

спорту, який би міг змагатися з ним у популярності. Футбол – цінний засіб фізичного виховання за доступністю цієї гри, простоті інвентарю й обладнання. Який, сприяє досягти високого ступеню фізичної підготовленості та розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості і багато інших рухових якостей без великих матеріальних затрат, виховує сміливість, дисциплінованість.

2. Заняття з футболу має свою структуру, свої методи, засоби та форми навчання. Заняття має визначену послідовність і структуру. Складається з трьох частин: вступної, основної та заключної.

Підбір методів навчання, організація занять, визначення ступеню навантаження з юними футболістами повинні обов'язково проводитися з урахуванням вікових особливостей дитячого організму.

Ефективність заняття багато в чому визначається навантаженням, одержаними фізичними вправами, які виконують під час занять.

Здійснення тренувальної діяльності юних футболістів забезпечується застосуванням індивідуального, групового, фронтального, потокового, змінного, кругового способів організації занять.

3. Багато в чому ефективність заняття визначається навантаженням, одержаними фізичними вправами які використовуються під час занять. Тренер повинен прагнути до досягнення можливо більшого обсягу корисного навантаження. Вирішальне значення має щільність заняття, яка поділяється на загальну і моторну. Під загальною щільністю заняття розуміється відношення часу, яке використано педагогічно ефективно, до всієї тривалості навчально-тренувального заняття.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, нами були використані такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

##### 2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури

Використовувалися у процесі вивчення стану розробленості питання, постановки мети дослідження, а також під час складання експериментальної програми й обговорення одержаних результатів. Було проаналізовано праці вітчизняних [3; 7; 12; 18; 34; 47] і зарубіжних авторів [80; 84; 85] з теорії та методики тренування юних футболістів [1; 3; 23; 25; 30]. Література добиралась за питаннями, які пов'язані з теоретичними і практичними основами навчання та вдосконалення техніки гри у футболі [48; 52], а також щодо застосування рухливих ігор та естафет під час тренування юних футболістів [31; 43].

Аналіз науково-методичного матеріалу дав змогу виявити нерозглянуті питання, осмислити з наукової позиції інших авторів результати особистих досліджень й обрати необхідну методику проведення занять з юними футболістами.

##### 2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження за тренувальними заняттями юних футболістів було здійснено в Сумському обласному дитячо-юнацькому

футбольному центрі «Барса» в місті Суми. Проводилося систематично та водночас протягом усього процесу експериментального дослідження.

Завдання спостереження полягає у виявленні ефективності навчання елементів техніки гри польових гравців, а також використання рухливих ігор та естафет під час розвитку рухових якостей юних футболістів.

Використовувалося відкрите включене і приховане педагогічне спостереження. Результати спостережень заносились до журналу для здійснення поточного контролю.

### **2.1.3. Педагогічне тестування**

Для вирішення завдань дослідження і отримання об'єктивної інформації про рівень підготовленості і стан організму юних футболістів використовувався комплекс тестів, якій дозволяє створити уявлення про засвоєння елементів техніки та прояв рухових якостей спортсменів і їх динаміки в процесі підготовки [59].

Тести були підібрані таким чином, щоб результати дослідження відображали рухові якості футболістів з урахуванням їх вікових особливостей.

У нашій роботі для визначення рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості юних футболістів використовували такі контрольні виміри:

- біг на 20 м з ходу;
- біг на 30 м з високого старту;
- біг на 60 м з низького старту;
- стрибок у довжину з місця;
- метання набивного м'яча вперед 2 кг;
- удар м'яча на дальність;
- біг 5+10+15 (у сумі 60 м) з поворотами;
- веденням м'яча «слалом»;
- жонглювання м'ячем.

### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

Завдання поставлені в роботі, вирішувалися в ході педагогічного експерименту.

Експеримент дозволив визначити нові чинники, уточнити вже відомі й відокремити ті, що з'явилися у процесі проведення методики. Ці чинники були узагальнені й пояснені з позиції більш загальних теорій або слугували основою для нових гіпотез і теорій. Педагогічний експеримент побудовано за такою схемою: визначення недоліків у методиках (щодо фізичної і технічної підготовки футболістів), які використовуються на навчально-тренувальних заняттях. У педагогічному експерименті взяли участь 20 футболістів віком 16–18 років. Метою педагогічного експерименту було вивчення особливостей фізичної та технічної підготовки польових гравців у футбол, а також використання рухливих ігор та естафет з метою розвитку рухових якостей юних футболістів.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Усі отримані в ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [47].

Розраховувалися такі показники:

$\bar{X}$  – середнє арифметичне;

$\sigma$  – середньоквадратичне відхилення;

$m$  – помилка репрезентативності середнього арифметичного;

$t$  – статистичний критерій Стьюдента.

Вірогідність вважалася суттєвою при п'ятивідсотковому рівні значимості ( $p < 0,05$ ), що визначалося цілком надійним у біологічних дослідженнях.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося з юнаками 16–18 років, у період з вересня 2020 по серпень 2021 року на базі в Сумського обласного дитячо-юнацького футбольного центру «Барса» в місті Суми. Всього в дослідженні взяли участь 20 юних футболістів які займалися футболом 2–3 роки. Тренувальні заняття проводились у спортивному залі ДЮСШ і на стадіоні.

Дослідження проводилося в кілька етапів.

*На першому етапі (вересень – листопад 2020 р.)* вивчалась науково-методична і спеціальна література за напрямом дослідження, узагальнювався досвід роботи тренерів ДЮСШ з футболу щодо навчання техніки гри у футболі і розвитку рухових якостей у юних футболістів.

*На другому етапі (грудень 2020 р. – січень 2021 р.)* було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну. Розроблялась і випробовувалась методика навчання техніки елементів гри у футбол та розвитку підвищення рухових якостей польових гравців.

*На третьому етапі (лютий – травень 2021 р.)* коригувалась і впроваджувалась у практику організації тренувального процесу методика використання рухливих та елементів спортивних ігор у тренувальному процесі з юними футболістами з метою підвищення швидкісних та швидкісно-силових якостей юних футболістів.

*На четвертому етапі (червень – вересень 2021р.)* проводилась обробка та аналіз отриманих результатів, їх узагальнення, здійснювалося формування висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Юні футболісти експериментальної групи з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та оволодіння навичками гри у футбол використовували спеціально підібрані комплекси вправ, рухливі ігри та естафети.

До початку педагогічного експерименту і наприкінці його у юних футболістів визначався рівень фізичної і технічної підготовленості, а також взаємозв'язок між рівнем технічної підготовленості і рівнем розвитку рухових якостей.

## РОЗДІЛ 3

### ПОБУДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1. Особливості вдосконалення техніки гри в футбол

Гра у футбол включає в себе такі технічні засоби: численні удари по м'ячу ногами, удари по м'ячу головою, відбирання м'яча, переміщення гравця, зупинки та ведення, передачі м'яча один одному, удари по воротах, вкидання м'яча воротарем та із-за бокової лінії, різні фінти з м'ячем, ігрові дії воротаря. Якщо футболіст не ефективно працює, то і в цілому команда витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою у досягненні успіху. Ефективність дій футболіста залежить від того, наскільки вміло він володіє усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує.

Спочатку, з метою освоєння техніки, юного футболіста навчають окремим прийомам поєднуючи їх. Має значення наполегливість у роботі і особисте прагнення початківця [23].

Техніку гри, поділяють за характером ігрової діяльності на два розділи: техніка польових футболістів і техніка воротарів. Кожний із розділів виконуються різними способами і складається з конкретних прийомів.

Техніка пересувань втілює в себе ходьбу, біг, повороти, біг спиною вперед, зупинки, стрибки. Ривки (прискорення) застосовуються гравцем намагаючись позбутися протидії суперника чи зайняти перспективну позицію для розвитку або завершення атаки, перехоплюючи м'яча суперника, поспішаючи у зону захисту воріт. Використовують перехресні та приставні кроки, для зміни позиції перед кидком – воротар під час відбиванням м'яча. Ефективне застосування прийомів пересування, успішно вирішує тактичні завдання в атаці й обороні. Це дозволяє – закривання гравця, відкривання для отримання м'яча, підстраховка свого по команді, вибір позиції і т.д.

Ходьба і біг завжди чергуються в футболі. Ходьба футболіста де що відрізняється від звичайної ходьби людини, оскільки пересування по футбольному полю здійснюється дещо зігнувши ноги в колінах. Так футболіст забезпечує зручне вихідне положення для зміни ритму, напрямку і швидкості пересування.

Все ж таки основним засобом пересування у футболі є біг. Біг застосовується під час ведення м'яча, під час переслідування суперника, намагаючись відібрати м'яча, з митою виходу на вільне місце при отримання пасу, зайняття необхідної позиції під час оборони. У поєднанні зі звичайним бігом використовується біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками. Специфічні способи пересування – стрибки, використовують під час удару по м'ячу в безопорному положенні ногою та головою, у деяких відволікаючих діях зупинках м'яча. Застосовуються стрибки уперед, вгору, вбік. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг з місця і в русі.

Ефективні засоби ведення гри – зміна напрямку руху, зупинки. Для зміни напрямку руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти стрибком переступання на опорній нозі. Після раптової зупинки, в залежності від місцезнаходження суперника здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Як правило застосовуються два варіанти зупинки: випадом і стрибком [32].

Основний засіб ведення гри у футболі – це удари по м'ячу ногами і головою. Особливої уваги потребують вони під час початкового навчання гри у футбол.

Удари по м'ячу ногами можна розділити на два види: прямі і різані.

М'яч прямує у напрямку завданого удару під час прямого удару. Здійснивши удар з того чи іншого боку від центру ваги м'яча – різаний удар. Наведений удар називають неточним, але це не так: ним необхідно користуватися ретельно вибираючи траєкторію польоту так само, як і іншими. Виконання точного, своєчасне виконання удару дозволяє швидко розвивати атаки, заощаджувати сили, змушувати частіше помилятися суперника і їх

воротаря. Залежить видовищність футболу від якості гри яка складається з кількості ударів і передач на різні відстані.

Удари по м'ячу ногою здійснюються наступними засобами: внутрішньою, зовнішньою, середньою частинами підйому внутрішньою стороною стопи, носком, п'ятою. Виконуються удари по м'ячу який котиться чи летить, по нерухомому м'ячу, у русі з місця, у стрибку, з поворотом, у падінні тощо. Виділяють основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Від фактичних завдань, ігрової ситуації індивідуальних особливостей футболістів визначають його довжину і швидкість. Розраховувати розбіг варто так, щоб удар по м'ячу був виконаний задалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Починається ударний рух з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким хльост подібним рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу, у момент удару нога сильно напружена в гомілковостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Якомога довше варто зберегти час зіткнення м'яча і стопи, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок польоту м'яча [43].

Удар внутрішньою стороною стопи – підвищені можливості для прицільного удару створює велика площа зіткнення ноги з м'ячем, застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах по воротах із близької відстані. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні стопи ударної ноги. У момент удару і проводки стопа розташована строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча (рис. 3.1).

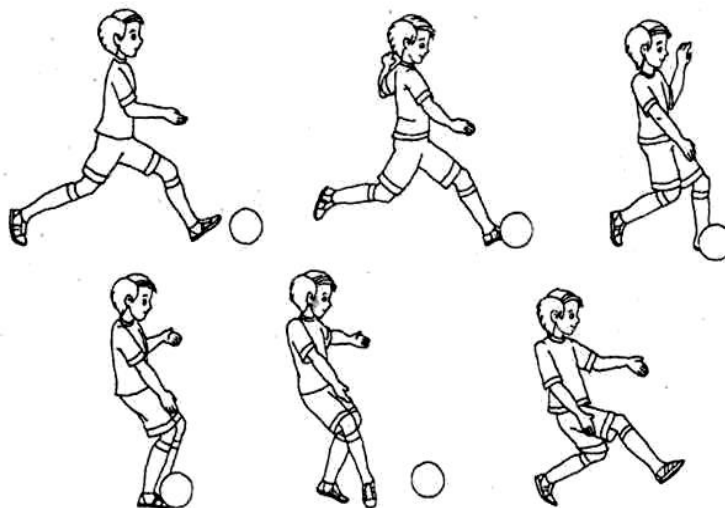


Рис. 3.1. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи на півсередніми та крайніми нападниками

Пробити дуже сильно і точно дає можливість удар внутрішньою частиною підйому. Застосовується під час середніх і довгих передач, «прострілах» уздовж воріт і ударах у ворота з усіх дистанцій. Розбіг виконується під кутом у  $30\text{--}60^\circ$  відносно м'яча і цілі.

Ставиться опорна нога дещо позаду і збоку від м'яча, на зовнішньому склепінні підошви. Удар виконується щиколоткою, частиною ступні, яка обмежена великим пальцем. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Замах близький до максимального. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги (рис. 3.2).

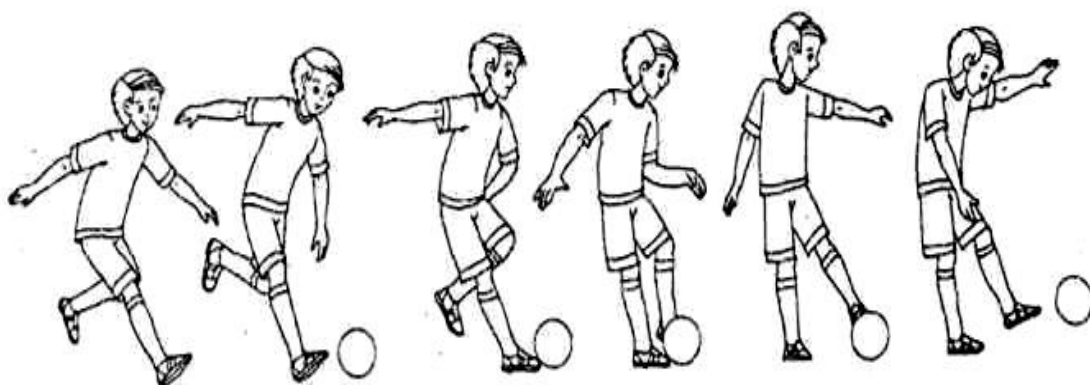


Рис. 3.2. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому центральним форвардом



Удар середньою частиною підйому. Опорна нога легко зігнута в колінному суглобі, ставиться біля м'яча. У бік і вперед опорної ноги нахилється тулуб. Може бути різною амплітуда замаху ударної ноги. Швидкість зростає до початку її зіткнення з м'ячем у порівнянні зі стегном. Замах і ударний рух виконуються в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу, гомілковий суглоб напружений. Відрізняється удар зовнішньою частиною підйому від удару середньою частиною тим, що в момент удару ступня повернена всередину з відтягнутим донизу носком. Але в цілому структура рухів при ударах зовнішньою і середньою частинами підйому подібна. Дає можливість досягати високої точності ударів велика площа зіткнення стопи з м'ячем. Нога продовжує рух з м'ячем після нанесення удару. Найчастіше застосовується цей удар для виконання різаних ударів (рис. 3.3).

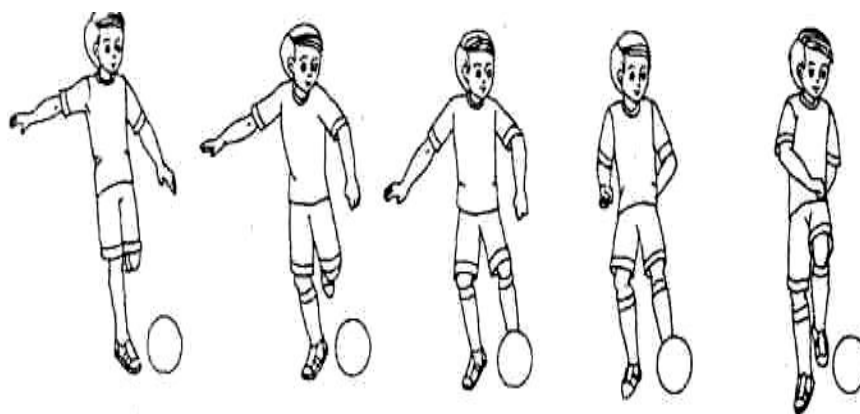


Рис. 3.3. Удар зовнішньою частиною підйому півзахисниками

Виконують удар носком в умовах скупченості гравців, коли треба без підготовки, зненацька вдарити. Виконується він рідко для передачі. А як правило під час атаки воріт, відбирання м'яча, Трохи зігнуту опорну ногу ставлять позаду м'яча або збоку. Удар завдають носком трохи нижче центру м'яча або по центру. Тулуб нахилений уперед, гомілковостопний суглоб у момент удару напружений. Під час розбігу м'яч і ціль повинні перебувати на одній лінії. Замах виконується під час останнього кроку розбігу (рис. 4).

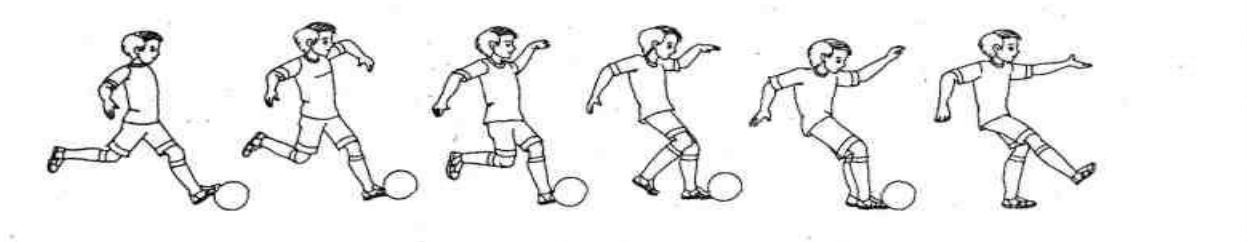


Рис. 3.4. Удар носком по м'ячу гравцями нападу

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідко, як правило для передач. Цей удар незначний за силою і точністю.

Його перевага – у несподіванці для суперників, що створює сприятливі можливості для виконання удару по воротах чи продовження атаки. Опорна нога на рівні м'яча або трохи попереду і збоку. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі. Удар завдають в середину м'яча або дещо нижче її (рис. 3.5).

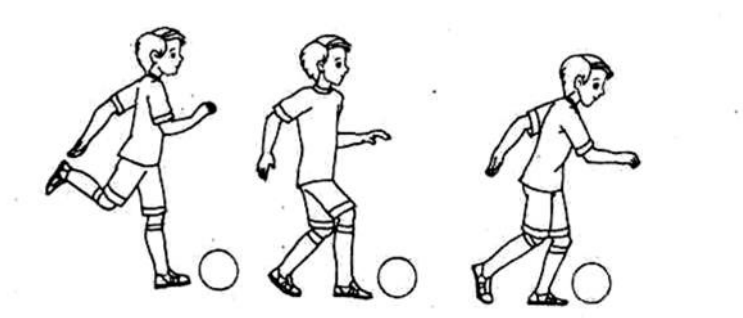


Рис. 3.5. Удар ногою по м'ячу п'яткою півзахисниками

Удари по м'ячу, що котиться в різних по відношенню до гравця напрямках, у принципі не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. При цьому головне завдання футболіста – правильно скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку і попереду м'яча.

Під час удару по м'ячу, що котиться назустріч, опорну ногу ставлять перед м'ячем, збоку. Доцільно виконати удар відповідною ногою, якщо м'яч котиться зліва чи справа. В усіх випадках, від швидкості руху м'яча залежить відстань від місця постановки опорної ноги. Коли м'яч наблизиться до опорної

ноги виконується ударний рух. Зазвичай м'ячі, котрі летять, мають вищу швидкість ніж ті, що котяться. Тому складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі ударної ноги з м'ячем. Удари – по м'ячах, що низько летять і опускаються, подібні за структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться. Удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості. Удар з поворотом. Цей удар виконується середньою частиною підйому використовується для різкої зміни напрямку польоту м'яча. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. Починається рух ударною ногою у горизонтальній площині з поворотом тулуба.

Удар з напівльоту застосовують якщо потрібно нанести удар по м'ячу, відразу ж після відскоку його від землі. Виконується він зовнішньою частиною підйому або середньою. Недалеко ставиться опорна нога від місця очікуваного приземлення м'яча. Носок відтягнутий, гомілка в момент удару і проводки вертикальна. Удар через себе у падінні. Використовується для відбивання м'яча під час захисту власних воріт, або для нанесення удару по воротах. Виконується стрибок для нанесення удару поштовхом однієї ноги в бік м'яча, що опускається. Тулуб відхиляється назад, а махова нога рухається вгору. Після виконання відштовхування, махова опускається униз, поштовхова нога піднімається вгору для нанесення удару. У момент, коли тулуб набирає горизонтального положення, виконується удар по м'ячу назад серединою підйому. На руки, а потім на спину виконується приземлення. Ще одним ефективним засобом ведення гри є удари по м'ячу головою. Вони використовуються як передачі партнеру і завершальні удари по воротах. Застосовуються удари головою щоб відбити удар по воротах чи перехопити прострільну передачу під час захисту воріт. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари боковою і середньою частиною лоба.

Удар серединою лоба. Вихідне положення при ударі без стрибка: стійка одна нога попереду у невеликому кроці. Під час замаху маса тіла переноситься на ногу, тулуб відхиляють назад, руки зігнуті в ліктях. Розпочинається нанесення удару з розгинання ніг та випрямлення тулуба і закінчується різким

рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Вибравши швидким пересуванням місце для відштовхування, під час виконання удару в стрибку, роблять поштовх угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад з метою замаху. Відштовхування чи підхід потрібно розрахувати так, щоб удар по м'ячу виконати у найвищій точці стрибка. Удар виконується випрямленням тулуба і різким рухом голови вперед. Від поступальної інерції руху та швидкості м'яча залежить сила удару гравця (рис. 3.6 а, б).

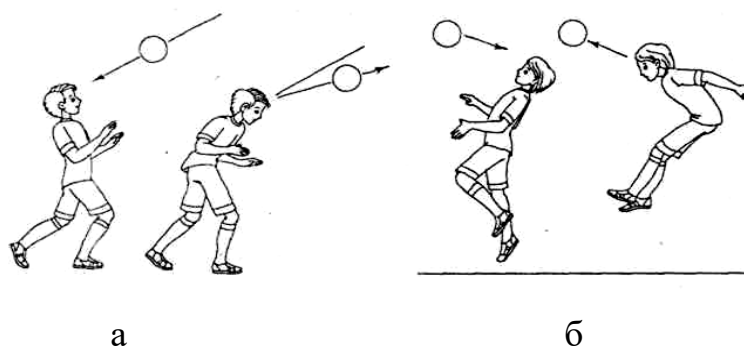


Рис. 3.6. Удар по м'ячу серединою лоба без стрибка (а) та в стрибку (б) (гравці захисту, воротар)

Удар виконується головою, в падінні якщо м'яч летить низько, але на такій відстані від гравця, що він не може дотягнутися, щоб нанести прицільний удар ногою. Потрібно змінити його напрямок, коли м'яч летить збоку від гравця і удар виконують боковою частиною лоба. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно» (30–50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч (праворуч), то для замаху тулуб нахилиють вправо (вліво) переносять на неї вагу тіла і більше згинають праву (ліву) ногу. Ударний рух починається з випрямлення тулуба і розгинання ніг. Маса тіла переноситься на ліву (праву) ногу (рис. 3.7).

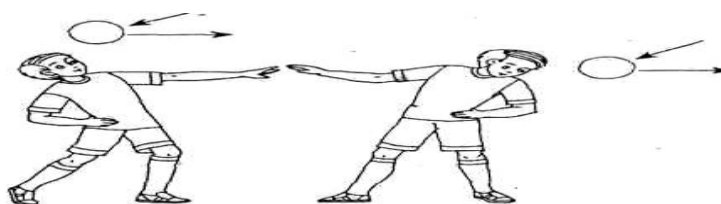


Рис. 3.7. Удар по м'ячу боковою частиною лоба без стрибка гравцями нападу

У стрибку виконують цей удар досвідчені футболісти часто юні футболісти, а іноді і досвідчені гравці допускають під час виконання удару головою типову помилку: закривають очі перед контактом голови з м'ячем, як наслідок вони не тільки знижують точність удару, але й, на деякий час, втрачають контроль над грою. Зупинки м'яча — важливий засіб гри, що використовується для прийому м'яча й подальшого контролю над ним. Головне завдання в момент прийому – погасити швидкість м'яча, що летить чи котиться, для ефективного здійснення подальших ігрових дій.

*Зупинка м'яча ногою.* Загальними є основні фази руху для різних способів.

Підготовча фаза: зайняття вихідного положення. Характеризується ця фаза перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості, що зупиняє ногу, посилають назустріч м'ячу. Робоча фаза: амортизуючий, поступовий рух розслабленою ногою, яка зупиняє м'яч. На мить раніше, чи в момент торкання з м'ячем починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється. Завершальна фаза: зайняття необхідного положення для наступних дій. У бік ноги переноситься загальний центр ваги тіла, що зупиняла м'яч.

*Зупинка м'яча підошвою.* Ногу виносять уперед, коли м'яч котиться, наближається назустріч. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Поступливий рух назад незначний. Щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі залишаючи вагу тіла на опорній нозі, його накривають (але не давлять) підошвою (рис. 3.8 а).



Рис. 3.8 а. Зупинка м'яча підошвою воротарем

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.* Для зупинки м'яча, який летить чи котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча, стопу ногу відводять назад до рівня опорної ноги (рис. 8 б).

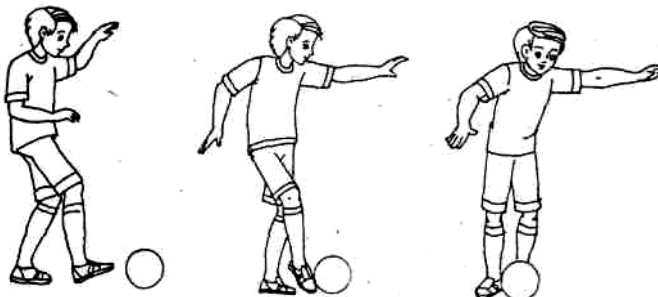


Рис. 3.8 б. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи центральним форвардом

Для зупинки м'яча, який низько летить, у підготовчій фазі нога піднімається до рівня м'яча, більше згинається в колінному суглобі. М'яч, котрий високо летить, зупиняють у стрибку.

*Зупинка м'яча грудьми.* Футболіст у підготовчій фазі стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи великого кроку (50–70 см), руки трохи зігнуті, груди подаються вперед. Тулуб відводять назад, під час наближення м'яча плечі й руки висувають уперед (рис. 3.9 а). М'яч, який високо летить, зупиняються грудьми в стрибку.

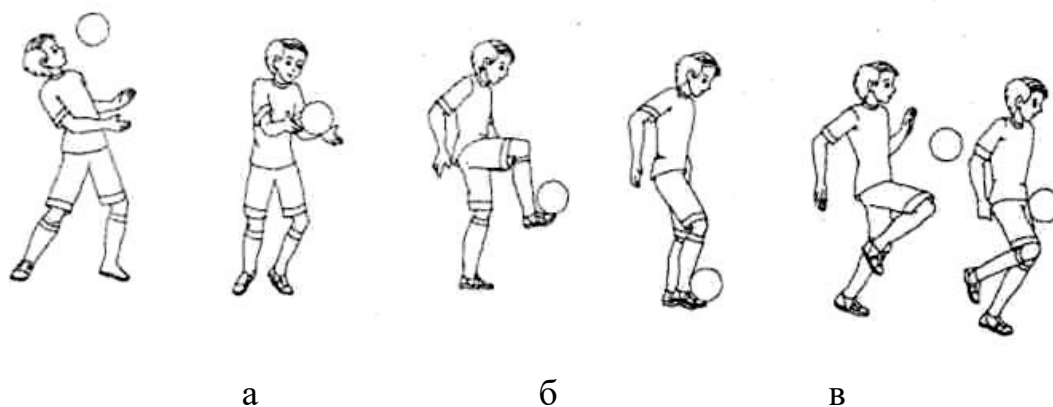


Рис. 3.9 а. Зупинка м'яча грудьми (а), підйомом (б) та коліном (в) гравцями нападу та захисту

*Зупинка м'яча підйомом.* Зупинка м'яча, який опускається з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги повинна бути розташована паралельно землі. Здійснюється поступальний рух донизу назад.

*Зупинка м'яча стегном.* М'яч, що летить зупиняє стегно розташоване під прямим кутом до м'яча. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух виконується донизу-назад.

*Зупинка м'яча з переведенням.* Сучасного футболу має високі швидкості, це вимагає від гравців продумувати свої наступні дії до приймання м'яча. Зупинка з переведенням якраз дає можливість не тільки погасити швидкість м'яча, але й приготуватися до наступних дій з ним у потрібному напрямку. Переважно переведення виконують убік (вправо, вліво) або назад (за спину). Щоб перевести м'яч для його зупинки зовнішньою частиною підйому, виносять ногу уперед. Ступня розвернена назовні. Рух ноги назад за м'ячем виконують так, щоб накрити його у момент підскакування і тулуб повертають в сторону продовження руху м'яча.

Здійснюється ведення м'яча за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується ходьба чи біг, та послідовними поштовхами по ньому зовнішньою, внутрішньою чи середньою частиною підйому, носком чи внутрішньою частиною стопи. Удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою в залежності від конкретних умов гри. При необхідності швидко подолати значну відстань, м'яч посилають уперед, у вільну зону, на 10–12 м. Під час активної протидії суперника необхідно постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його від себе. Якщо суперник дуже близько, поштовхи виконуються носком чи зовнішньою частиною підйому в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Чим менша швидкість ведення тим частіші удари по м'ячу.

Гравець рухається переважно прямо під час ведення середньою частиною підйому. Переміщення по дузі дає можливість виконати ведення внутрішньою частиною підйому. Ведення зовнішньою частиною підйому є найбільш

універсальним. Удари середньою частиною підйому, стегном чи головою використовуються під час веденні стрибаючих м'ячів.

Щоб надати м'ячу зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця використовують ведення зовнішньою частиною підйому несильними ударами в нижню частину м'яча.

### **3.2. Педагогічні умови становлення фізичної підготовки юних футболістів**

Удосконалення фізичної підготовки відбувається за виконання змагальних та тренувальних вправ. Кожне з цих вправ характеризується певним тренувальним ефектом, та правильне управління цими тренувальними ефектами дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Змагальні вправи (ігри) проводяться за єдиними всім команд правилам футболу і тому їх термінові тренувальні ефекти можна досить точно прогнозувати заздалегідь. При великій кількості ігор можна заздалегідь прогнозувати і рівень впливу навантаження змагальних ігор в розвитку фізичних якостей.

Інша справа з тренувальними вправами. Вони величина і спрямованість термінових тренувальних ефектів (отже, і ступінь впливу на фізичні здібності юних гравців) залежить від низки причин, у тому числі від методу виконання тренувальних вправ.

У практиці фізичної підготовки існує два методи виконання вправ:

- 1) безперервний;
- 2) із перервами.

Безперервний метод характеризується тим, що тренер, який готує тренувальне заняття, задає в ньому тривалість та інтенсивність вправи і після цього футболіст виконує його без перерви.

Наприклад, тренер планує кросовий біг протягом 20 або 30 хвилин, або гру 8 проти 8 на половину поля протягом 20-30 хвилин, та футболісти безперервно



виконують його завдання. Два заздалегідь заплановані параметри компонентів навантаження вправи (його тривалість та інтенсивність) визначають величину та спрямованість термінових тренувальних ефектів.

Візьмемо, наприклад, кросовий біг протягом 30 хвилин, що виконується відносно рівномірно зі швидкістю аеробного порогу (вона у футболістів дорівнює приблизно 3 м/с). У добре підготовлених гравців частота серцевих скорочень у такому бігу не перевищить 150 уд/хв. Вже на другий хвилині бігу ЧСС досягає цього максимуму, і потім протягом тих, що залишилися 43 хвилин проходить чисто аеробна робота. Вона забезпечується аеробними енергетичними механізмами, та протягом усього часу вправи удосконалюватимуться їх робота.

Слід зазначити, що абсолютно рівномірної роботи не існує, та у такій роботі допустимі коливання швидкості бігу ( $\pm 2\%$ ). Але завдання в рівномірні вправи завжди одна: вивести функціональні системи організму юних футболістів на певний рівень та «потримати» їх на цьому рівні протягом певного часу. При одному рівні інтенсивності безперервної вправи це буде відновна навантаження, що при іншому розвиває. Найпоширенішими тренуваннями футболістів є безперервні вправи змінної інтенсивності.

По-перше, сама гра - це типова вправа змінної інтенсивності, і це добре видно по динаміці ЧСС. В ігровому вправі, якщо вона виконується одноразово та безперервно, активні фази чергуються із відносно пасивними. Тому в активних фазах ЧСС підвищується до 180-200 уд/хв, активізується анаеробні механізми енергетичного забезпечення. Безліч таких циклів у безперервному вправі позитивно впливають на вдосконалення швидкості розгортання енергетичних систем в активних фазах вправи та швидкість відновлення в пасивних. Такі вправи більше відповідають структурі гри, і вони корисні для комплексного впливу на рухові якості футболістів

Загальна фізична підготовка має метою різнобічний фізичний розвиток зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності тих, хто займається. Тим самим забезпечується повноцінна підготовка до праці.

У якості засобів загальної фізичної підготовки використовують переважно вправи з інших видів спорту, не східні за структурою з основним видам вправ. Таким чином посилюється вплив на розвиток тих якостей, які залишаються недостатньо розвиненими в процесі спеціального вузько-спрямованого тренування. Важливе місце тут відводиться вправам з комплексу державних тестів, які практично складають підставу цього розділу фізичної підготовки.

Широко використовують загальнорозвиваючі вправи (без снарядів, та зі снарядами), і з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи-перекиди, перевертання, стрибки на батуті, метання, штовхання ядра, стрибки з довжину та висоту, багатоскоки, біг на різні дистанції та з перешкодами, кроси. Велику користь приносить плавання, стрибки у воду, лижі, гребля, вправи; різними обтяженнями. Всі вправи підбирають з урахуванням статі та віку тих, хто займається [9; 49].

Мета загальної фізичної підготовки досягається, тільки якщо вона ведеться постійно та безперервно. Вона є обов'язковою складовою частиною тренування на всіх етапах і у всі періоди підготовки спортсменів, тим молодшого віку тих, хто займається і нижче їх підготовленість, тим більше значення та більшу удільну вагу у заняттях займають засоби загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка – це процес спрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів, здійснений у відповідності зі специфікою обраної гри і забезпечуючи досягнення високих спортивних результатів.

*Допоміжна фізична підготовка.* Допоміжна фізична підготовка будується на базі загальній фізичній підготовці. Вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великого обсягу роботи. Направлених на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. Під час цього покращується нервово-м'язова координація, вдосконалюється здатність спортсменів к перенесенню великих навантажень і ефективного відновлення після них [6; 14].

*Спеціальна фізична підготовленість.* Спеціальна фізична підготовленість підвищує ефективність техніко-тактичних дій, сприяє зростанню психічної готовності та досягненню високої спортивної форми. Її основна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціальної сили, швидкості, спритності, витривалості. Ізольований розвиток тільки однієї якості неправильно позначається на розвиток всіх останніх.

Використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для основних вправ координацією, напруженням, темпом та ритмом руху. Тут краще за все підходять вправи техніко – тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спорту і безпосередньо та гра, що вивчається. Під час цього ведуче значення набувають не тільки самі вправи, скільки методика їх застосування.

Вплив вправ регулюється ступенем напруження, кількістю повторень, тривалістю вправ, тривалістю і змістом відпочинку.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості тих, хто займається, і до неї необхідна переходити лише після того, як досягнутий достатній рівень загального розвитку.

Найбільший ефект дає застосування сполученого методу розвитку фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів.

Східний характер рухової діяльності у більшості спортивних ігор дозволяє визначити основні характерні особливості застосованих для спеціальної фізичної підготовки вправ.

Їх відрізняє:

- максимальна і близька до неї інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей у швидкісно-силовому режимі у єдності з технікою, тактикою та психічними якостями
- перемінний характер різної по тривалості діяльності
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Отже, у якості засобів загальної фізичної підготовки використовують

переважно вправи з інших видів спорту, не східні за структурою з основним видам вправ. Таким чином посилюється вплив на розвиток тих якостей, які залишаються недостатньо розвиненими в процесі спеціального вузько-спрямованого тренування.

### **3.3. Характеристика розвитку рухових якостей футболістів**

Фізична підготовка футболістів повинна передбачати їх всебічний розвиток, зміцнення органів і систем організму, розвиток рухових якостей і розширення функціональних можливостей.

Загальна фізична підготовка – важлива частина учбово-тренувального процесу, та його основа, без якої неможливе якісне оволодіння технікою та тактикою гри. Під час проведенні занять з юними футболістами по загальній фізичній підготовці необхідно дотримуватись наступних методичних вимог: підбір вправ здійснювати з урахуванням обхвату всіх м'язових груп; постійно чергувати навантаження на окремі м'язові групи; навантаження у кожному занятті та в серії підвищувати поступово з урахуванням підготовленості тих, хто займається; помірне навантаження необхідна чергувати з більш високою, в заняттях з юними футболістами 15–16 років не потрібно на протязі тривалого часу давати дуже великі навантаження, так як це призводить к швидкої втомлюваності нервової системи футболістів цього віку, до різкого зниження працездатності.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на базі загальної, достатньо високої фізичної підготовленості спортсменів і передбачає розвиток таких рухових якостей, специфічних для футболіста, як сила, швидкість, витривалість, координація руху та гнучкість. Заняття з юними футболістами по спеціальній фізичній підготовці починається не раніше 13–14 років для цього використовуються спеціальні підготовчі вправи, складні по своїй структурі з основними ігровими діями, вправи у техніці та тактиці гри, рухливі ігри та гра у футбол.

Сила – це здатність долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. У футболі вимагається поперед за все динамічна, або вибухова сила, яка виявляється у короткий відрізок часу у швидких рухах. Наприклад, під час удару по м'ячу, кидка за м'ячем, прискорення, зупинки, змінення напрямку руху. Для розвитку сили застосовують різноманітні вправи, у тому числі і з обтяженнями які, однак, не призводять до суттєвих порушень структури рухів, характерних для гри у футбол.

В один комплекс включають 4–10 вправ, повторюючи їх 4–12 разів. Невелику вагу піднімають 20–30 разів, між серіями (2–5) відпочинок 1–5 хвилин. Темп виконання швидкий. Поступово вагу збільшують (до 70% максимальної), а відпочинок та перерви зменшують.

Швидкісні якості краще удосконалювати у процесі виконання ігрових прийомів. Під час удосконалюванні максимальної швидкості, необхідно слідкувати, щоб структура рухів не перекручувались і постійно контролювалась. Наближення до цього рівня повинно проходити поступово і разом з підвищенням якості володіння технікою та тактикою гри.

У футболі швидкість виявляється у швидкості пересування гравців і швидкості тактичного мислення. Швидкісні якості доцільно поділити на дві групи: загальні швидкостей якості корисні старти з різних вихідних положень (на 10–80 м), «роздільне реагування» (одними руками, ногами), розрізнення мікроінтервалів часу, спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон).

Спеціальні швидкісні якості удосконалюють за допомогою ігрових вправ, що виконуються у підвищеному або контраст за визначений час і т.п. Основні методи удосконалення – повторне виконання (з великими паузами відпочинку, що дозволяють відновитися) і інтервальний. Максимальна тривалість вправ – 20 с.

Швидкісно-силові вправи (біг, стрибки) повинні обов'язково доповнювати спеціальні і систематично включатись у всі заняття, починаючи з 12–13 років.

Координація руху удосконалюється у вправах зі швидкою зміною ситуацій, де вимагається точність і швидкість. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на приладах), акробатичні, рухливі та спортивні ігри. Спеціальні координаційні якості удосконалюють у ігрових вправах з незвичайними завданнями (гра в футбол в одне торкання). Існує кілька способів ускладнення умов вправ: незвичайне вихідне положення, дзеркальне виконання, змінення швидкості, простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, змінення у діях суперників.

Гнучкість має суттєве значення у грі. Збільшення амплітуди рухів, що надає прибавку не тільки у силі, але й у спритності рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату.

Сучасні тенденції футболу пред'являють виключно високі вимоги до рівня розвитку рухових можливостей спортсменів. Може бути досягнутий у результаті тривалої спеціалізованої фізичної підготовки, заснованої на всебічності, послідовності і відповідальності особливостям ігрової діяльності.

Послідовність у фізичній підготовці передбачає розподіл на етапи пов'язаних з формуванням спортсменів. Починається підготовка з етапу загально фізичної підготовки і послідовно переходить до етапу, формуючого амплуа гравця, а потім до етапу найвищого розвитку спеціальних рухових якостей [24].

Перший етап підготовки продовжується до 11 років, а другий співпадає з підлітковим, а третій – зі старшим юнацьким віком.

На початковому етапі необхідно, щоб фізична підготовка була особливе різнобічною, що забезпечить розвиток всіх рухових якостей основ ігрових навичок. Причому основну увагу необхідно приділяти розвитку швидкості (частоти рухів) і координації руху. Добре як що, цей процес буде протікати на фоні підвищення функціональних можливостей організму і розвитку загальної витривалості.

Але ведучим тут стає досягнення високого рівня проявлення рухових якостей під час виконанні ігрового прийому [4; 23; 45].

*Комплекс вправ для розвитку сили.*

Присідання з гантелями, набивними м'ячами, мішечками з піском (3–5 кг). Підскоки та стрибки після присідання на одній та обох ногах. У положенні лежачи на спині – згинання ніг у колінах, долаючи опір партнера або амортизатора. Біг по піску, тирсі, у гору. У стрибку здійснювати кидки футбольного або набивного м'яча, за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по футбольному м'ячу ногою та головою на дальність. Стоячи в 1 метрі від стінки, наносити швидко удари по м'ячу, відлітаючи від неї (по 15–20 ударів кожною ногою). Кидання футбольного та набивного м'яча двома руками з-за голови на дальність. Поштовхи плечем партнера. Боротьба за м'яч з застосуванням поштовхів плечем в плече. З упору стоячи біля стінки – одночасне і попереми́нне згинання рук у лучезап'ясних суглобах; теж, але відштовхуючись від стінки долонями та пальцями; в упорі лежачи – пересування на руках вправо (вліво), по колу (носки ніг на місці); хлопки долонями. Багаторазова ловля та кидки футбольного та набивного м'яча однією рукою на дальність. Почергова ловля та кидки футбольних м'ячів, спрямована двома – трьома партнерами з декількох сторін.

*Комплекс силових вправ з партнером*

1. Гравець А хилиться назад, тулуб прямий, партнер Б, тримаючи його за шию, опускає до землі і піднімає до вертикального положення (від 6–8 до 10–12 разів).

2. Гравці А та Б тримають один одного за шию, долаючи опір, кожен намагається перетягти суперника на свій бік (від 2–3 до 5–6 разів).

3. Гравець А та Б тримають один одного за долоні. Стоять боком один до одного. Кожен намагається перетягти суперника на свій бік (від 4–5 до 7–8 разів).

Гравець А лежить на спині, руки простягнуті. Гравець А сидить, руки підняті. Він тримає партнера Б за гомілку. Гравець Б спирається руками в гомілку гравця А і по чергово згинає та випрямляє руки (від 2–3 до 5–6 разів).

6. Гравець Б долонями спирається на гравця А, який лежить на спині, піднявши руки. Згинати і випрямляти руки (від 6–8 разів до 10–12).

7. Гравець Б сидить на стопах гравця А, який лежить на спині й тримає за стопи партнера Б. Піднімати і опускати ноги (від 2–3 до 5–6 разів).

8. Гравець А лежить на спині, ноги нарізно. Партнер Б, тримаючись за стопи гравця А, перестрибує вперед, витримуючи упор на прямих руках протягом 2 с. (від 2–3 до 5–6 разів).

9. Гравець А лежить на спині, ноги зігнуті в колінах і торкаються грудей. Гравець Б тримає його стопи, а той згинає і випрямляє ноги (від 4–5 до 10–12 разів).

10. Гравець А тримає гравця Б за стегна, піднімає їх, повертаючись вліво і вправо (від 2–3 до 5–6 разів).

#### *Методика розвитку стрибучості*

Методика розвитку стрибучості – це властивість, яка дає змогу людині, використовуючи власну м'язову силу, долати вагу власного тіла для пересування вправах повітрі якнайдалі або якнайшвидше. Вправах основі стрибучості – сила та швидкість. Цю властивість вимірюють вправах сантиметрах. На величину піднесення тіла впливають наступні чинники:

- анатомічна побудова та пропорції тіла (навіть конфігурація стопи);
- сила та еластичність м'язів;
- швидкість рухів;
- узгодженість дій координаційних механізмів центральної нервової системи.

Висота льоту питомої маси тіла залежить від швидкості, яка йому надається в завершальному моменті відштовхування. Якщо продовжувати



збільшувати швидкість, потрібно збільшувати й шлях, на якому діяла м'язова сила, але водночас слід скорочувати час тривалості руху під час прискорення відштовхування.

Тренування з розвитку стрибучості повинно зводитися до скорочення тривалості відштовхування (прискорення розбігу та використання повної амплітуди рухів за рахунок збільшення м'язової сили, що веде до скорочення часу відштовхування). Стрибучість найкраще розвивати в період від 8 до 13 років [8; 24; 34].

*Комплекс вправ для розвитку стрибучості.*

1. На кожному кроці стрибок угору-вперед з відштовхуванням по чергові лівою й правою ногою та зі змахом рук і махової ноги з приземленням на ногу відштовхування (3–4 серії по 10–15 стрибків).

2. Те саме зі стрибками через медичні болони, гімнастичні лавки або низькі бар'єри (3–4 серії по 10–15 стрибків).

3. Вистрибування вгору-вперед через один крок з постійним відштовхуванням однією ногою (2–3 серії по 10–15 стрибків).

4. Те саме з перестрибуванням через медичні болони, лавки, низькі бар'єри, розташовані через 3–4 м (2–3 серії по 10–15 стрибків).

5. Вистрибування вгору-вперед з відштовхуванням обома ногами з високим підніманням колін (2–3 серії по 10–15 стрибків).

6. Те саме з перестрибуванням через медичні болони, гімнастичні лавки або низькі бар'єри (2–3 серії по 10–15 стрибків).

7. Багаторазові стрибки на одній нозі (2–3 серії по 10–15 стрибків).

8. Вистрибування з місця з відштовхуванням обома ногами. На кожен третій стрілок підтягати коліна до грудей (2–3 серії по 10–15 стрибків).

9. Вистрибування вгору. Під час льоту торкнутися лівим ліктем правого коліна і навпаки (3–4 серії по 12–15 стрибків).

10. Руки відведені назад, вистрибування з присіду вперед до присіду. Вправи зі скакалками. (1–2 серії по 10–12 стрибків).

*Методика розвитку швидкості.*

Розвиток швидкості залежить від рівня розвитку вольових якостей гравця за наявності достатньо розвинутого рівня сили і досконалій техніці. Багатогранність та комплексність швидкості футболістів змушують тренерів розвивати її рівномірно протягом усього річного циклу тренувань.

Вправи на швидкість рекомендується виконувати після енергійної розминки (розігрівання), на початку основної частини тренування, переважно до виконання статичних зусиль і перед вправами, спрямованими на розвиток витривалості. Під час виконання цих вправ гравець мусить бути зосереджений і докладати максимальних зусиль.

Під час виконання вправ на швидкість важливо пам'ятати про інтервал відпочинку між ними. Його тривалість має бути такою, щоб гравці змогли пробігти наступний відрізок з максимальною інтенсивністю.

Оптимальними для футболістів є відрізки довжиною 20–30 метрів, в одній серії вони долаються по 4–6 разів. Між окремими серіями активний відпочинок триває 4–6 хвилин. Під час розвитку стартової швидкості із різних вихідних положень (в русі, після зупинки, повороту, стрибка, як у грі), пробігають відрізки шляху довжиною 10–15 м. В одній серії 4–6 стартів. Відпочинок між окремими стартами 20–30 с., а між серіями 2–4 хв.

Підготовка м'язів до виконання рухів як стартової, так і спринтерської швидкості зумовлена динамічними діями, які сприяють покращенню швидкості м'язових скорочень.

Для розвитку швидкості користуються кількома методами, зокрема повторенням рухів з максимальним зусиллям. Він найбільше сприяє розвитку швидкості як простих, так і складних рухових дій. Характерна ознака цього методу – тривалі інтервали відпочинку для повного відновлення організму перед виконанням чергової спроби. Його застосовують і як доповнення до методу динамічних зусиль, що сприяє розвитку силової швидкості.

Метод реагування на неочікуваний подразник застосовується для розвитку простої та складної реакції з вибором. Під час гри дуже важливо вчасно реагувати на подразник, особливо зоровий.

Засоби розвитку швидкості: рівномірний біг, біг з перешкодами, східцями, похилою доріжкою вгору та вниз; біг боком, зі зміною напрямків, з високим підніманням колін, підтюпцем, комбінації з різних способів бігу, старту з різних вихідних положень, вправи на координацію руху зі швидкісним реагуванням, різноманітні акробатичні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та ін.

Засоби розвитку швидкості з м'ячем – це різні способи пересувань з ним з максимальною швидкістю; вправи з ігровими діями, що виконуються з максимальною інтенсивністю, довільна гра тощо [8; 35; 55].

*Комплекс вправ для розвитку швидкості.*

Повторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) з різних вихідних положень. Біг з зупинками та зміненням напрямку пересування по сигналу. Біг стрибками (10–20 м, 4–6 разів).

Біг зі зміненням швидкості: після ривка зупинитись або різко уповільнити біг, потім знову виконати ривок і т.д. Човниковий біг (2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м), біг боком і спиною вперед на 10–20 м, біг між стійками, розставленими у різних положеннях, між стоячими нерухомо або партнерами, які повільно пересуваються. Біг з швидким зміненням способу пересування (наприклад, з переходом зі звичайного бігу на біг спиною вперед). Прискорення з м'ячем на 10–15 м до нерухомого м'яча, що котиться з наступним ударом в ціль. Виконання сполучень технічних прийомів на швидкість.

*Вправи для розвитку швидкості.*

1. Нахилити тулуб вперед і стартувати (біг на місці) (5–6 разів по 30 с, з інтервалом в 1,0–1,5 хв).
2. Старт з положення стоячи, присіду, лежачи, напівприсяду та ін. (5–6 разів по 10–15 м. з інтервалом в 1,0–1,5 хв.).
3. Біг з торканням п'ятами сідниць (4–5 разів, 1–2 серії).
4. Біг спираючись руками на плечі партнера (на місці) (3–4 разів, 1–2 серії).
5. Біг з випростаними руками (3–4 разів, 1–2 серії).

6. Біг заклавши назад руки (пальці переплетені), (5–6 разів, 1–2 серії).
7. За сигналом ходьба на місці – старт і біг 5–10 м (4–5 разів, 1–2 серії).
8. Біг згори і вгору (2–3 разів, 1–2 серії).
9. Прискорення 5–10 м (біг за сигналом) (4–5 разів, 1–2 серії).
10. Інтервальний біг 30 м x 10 разів.
11. Естафети звичайні на відстань до 30 м. (4–5 разів, 1–2 серії).
12. Біг з подоланням бар'єрів (різні форми).

*Інші вправи, що впливають на розвиток швидкості.*

1. Стрибки на одній нозі (багаторазове повторення) – (1,0–1,5 хв., 1–2 серії).
2. Стрибкоподібний біг з ноги на ногу – (30–60 м., 2–4 повторення).
3. Під час бігу підтюпцем, за сигналом «присід» – сісти, упор лежачи, швидко встати надати прискорення (5 м) – (4–5 разів, 1–2 серії).
4. Під час вільного бігу, за сигналом «стрибок в гору» – прискорення (5 м) – (3–4 разів, 1–2 серії).
5. Під час бігу боком, вперед за сигналом «прискорення» (4–5 разів, 1–2 серії).
6. Під час бігу спиною вперед за сигналом «повернутися» – прискорення (4–5 разів, 1–2 серії).
7. Під час бігу з поворотами за сигналом – прискорення (4–5 разів, 1–2 серії).
8. Човниковий біг (10м – 4 рази).
9. Використанням рухливих ігор та інші вправи для розвитку швидкості [8; 17].

#### *Методика розвитку витривалості*

Витривалість – це рухова здатність гравця тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності. Під час навантаження на витривалість велике значення мають органи дихання, кровообігу, оскільки в дію включаються численні групи м'язів. У цьому виді діяльності обсяг роботи, що

виконується, чималий, а кисні досить швидко збільшується, доки не досягне визначеного рівня, який залишається постійним протягом усього часу роботи.

Витривалість не можна характеризувати тільки показниками рухової діяльності в процесі гри. Футболіст тимчасово, без підготовки, здатний подолати будь-яке фізичне навантаження. Розвивати витривалість бажано засобами футболу, тобто не слід користуватися не властивими для цієї гри рухами.

Під час навантаження 70–80 % максимальних можливостей гравця, пульс підвищується від 160–180 уд./хв на хв., і тоді визначається відпочинок такою тривалістю, щоб пульс знизився до 120–140 уд./хв.

Найкраще, щоб інтенсивні навантаження становили 65–70%, тоді тривалість відпочинку не буде перевищувати 1,5–3 хв., з м'ячем або без нього і без зупинки руху.

У змагальному періоді тренування на витривалість доцільно проводити 1–2 рази на тиждень, але тільки в другій половині тренувального заняття.

Спеціальну витривалість розвивають або окремо, або разом з іншими якостями за допомогою, скажімо, ігрових вправ, підготовчих ігор: біг вперед обличчям, спиною чи боком, передача м'яча з пересуванням гравця, ведення м'яча від позначки до позначки (виконуються серійно).

Спеціальну витривалість розвивають за допомогою змагальних вправ, тобто грою в футбол 2 гри х 45 хв., а також вправ зі збільшеною тривалістю –

3 по 45 хв. Хоча за рахунок збільшення тривалості знижується інтенсивність виконання вправ, зате скорочується тривалість виконання. Наприклад, 4 гри по 15 хв. гри в футбол, інакше кажучи, підходять до виконання вправ та завдань повторним або інтервальним методом. Спеціальну витривалість розвивають і використовуючи проведення контрольних, спарингових матчів, матчів чемпіонату та ін. [8].

#### *Методика розвитку координації рухів*

Під час тренувальної роботи, спрямованої на підвищення координаційних якостей, необхідно враховувати наступні компоненти навантаження складність

рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторень однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами.

Процес досконалості різних видів координаційних якостей відбувається найбільш ефективно в тому випадку, коли складність рухів коливається в діапазоні 75–90 % максимального рівня, тобто того рівня перевищення якого не дозволяє спортсмену справлятися з завданнями (зберігати рівновагу). Рухи виконуються з такою ступеню складності, що к функціональним системам організм спортсмена ставляться достатньо високі вимоги, стимулюючі реакції адаптації – основу приросту координаційних якостей.

Для розвитку координаційних якостей юні футболісти використовують нескладні естафети з м'ячем і без м'яча, кидки м'яча на точність, прості вправи з м'ячем в парах і групах, на місці та в русі. Вправи виконуються з відносно невисокою інтенсивністю.

В процесі вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів тривалість роботи визначається чітко і звичайно складає 10–20 с. Протягом цього часу забезпечується високоефективний контроль за якістю роботи і доцільно регуляція м'язової діяльності, так як робота завершується до наставання втоми. Вдосконалення координаційних якостей здійснюється в умовах реальної змагальної діяльності, то заздалегідь спланувати тривалість роботи в кожній вправі неможливо і вона звичайно коливається від долів секунди до кількох секунд.

Тривалість роботи залежить від поставленої задачі. Якщо вправа повинна сприяти оволодінню складного в координаційному відношенні руху, то тривалість вправи обумовлюється необхідністю роботи в стійкому стані, до розвитку втоми.

Під час невеликій роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути достатньо великим – від 6 до 10–12. Під час більш довгих заняттях кількість повторень пропорційно зменшується і теж не перевищувати 2–3. Вдається зберегти високу активність тих, хто займається. Якщо виникає необхідність вдосконалювати координаційні якості в умовах втоми, то кількість

повторень вправ звичайно зростає: до 12–15 – під час виконання короткочасних і до 4–6 і більше під час виконання більш тривалих завдань.

Звичайно паузи між окремими вправами достатньо великі – от 1 до 2–3 хв. повинні забезпечувати відновлення працездатності. В окремих випадках коли ставиться задача виконання роботи в умовах втоми, паузи можуть бути скорочені до 10–15 с, що забезпечує виконання роботи в умовах втоми.

#### *Вправи на розвиток координаційних якостей*

Стрибки з розбігу товчком однією і двох ніг з діставанням високо підвішеного м'яча головою, ногою, рукою теж, виконуючи у стрибку поворот на, 90–180°. Стрибки вперед з поворотами і імітацією ударів по м'ячу ногами, головою. Стрибки з місця і розбігу з ударом по м'ячу головою.

Приймання м'яча у повітрі, чергуючи удари різними сторонами стопи, частинами підйому, стегном, головою. Приймання м'яча у повітрі вдвох, утрюх. Ведення м'яча головою. Рухливі ігри.

#### *Вправи для розвитку координації руху*

1. Перекид уперед з присіду – (20–30 разів, 2–3 серій з інтервалом 1,0–1,5 хв.)
2. Відштовхуючись однією ногою, перекид вперед під час ходьби та бігу (20–30 разів, 2–3 серій).
3. Виконати перекид уперед після стрибка вгору приземлитися на обидві ноги (10–15 разів, 1–2 серій)
4. Після стрибка вгору коліна підтягнути до грудей, приземлитися на обидві ноги і виконати перекид уперед (10–50 разів, 1–2 серій).
5. Повернутися до попереднього положення, упершись на руки виконати перекид назад з присіду (10–15 разів, 1–2 серій).
6. З положення ноги нарізно виконати перекид назад з положення сидячи, лежачи на спині, з упором, нахилившись вперед (10–15 разів, 1–2 серій).
7. Виконати «Міст» з положення стоячи з допомогою партнера (4–5 разів).

8. Виконати «Міст» з положення стійки на руках з допомогою партнера (4–5 разів).
9. Виконання повільного обертання уперед з «Мосту» на одній, обох ногах (4–5 разів).
10. З положення присіду стійка на голові, потім стати на зігнуті та на прямі ноги (4–5 разів).
11. Стійка на передпліччях та на голові (4–5 разів).
12. З упором ногами в гімнастичну стінку, стійка на руках (4–5 разів).
13. Стрибки через гімнастичні лавку з поворотами вправо та вліво (15–20 разів, 2–3 серій).
14. Стрибки з місця через партнера, який присів і вперся руками в підлогу (10–15 разів, 2–3 серій).
15. Під час ходьби та бігу виконати переворот боком [8; 55].

#### *Методика розвитку гнучкості*

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить переважно від форми суглобів, еластичності м'язів та зв'язок. Уперед процесі систематичного виконання спеціальних вправ можна значно покращити еластичність зв'язкового апарату та м'язів-антагоністів.

На рівень гнучкості впливає температура повітря, стан збудження центральної нервової системи тощо.

Розвиваючи гнучкість, необхідно пам'ятати, що в окремих випадках надмірний рух в суглобах перешкоджає досягненню кращих показників, оскільки призводить до розпорошення сил спортсмена. Цьому можна запобігти тільки шляхом раціонального застосування у відповідній пропорції вправ на силу та гнучкість.

Вправи на гнучкість необхідно виконувати на кожному тренуванні, у другій частині розминки або після її закінчення і з повільно наростаючою швидкістю, їх краще виконувати серіями положення 3–5 ритмічних рухів, чергуючи з короткочасним відпочинком. Загальна кількість повторень однієї



вправи – 20 де 30 разів. Вона може бути і меншою на початку застосування вправ, але поступове збільшується в процесі тренувань.

Вправи на розтягування дають найбільшу користь, якщо їх виконувати щодня або навіть двічі на день (під час ранкової зарядки та тренувань).

Безліч різноманітних вправ на гнучкість полегшує працю тренера, якщо її раціонально використовувати.

Розрізняють активні та пасивні вправи на гнучкість. У першій групі вправ розвиток рухливості досягається за рахунок м'язового скорочення. У другій внаслідок діяльності зовнішніх сил. В обох групах вправ застосовується принцип поступовості (відповідна розминка, поступове наростання амплітуди рухів та швидкості їх виконання). Вправи виконуються серіями.

За характером м'язової роботи вправи можуть бути динамічними і статичними.

До динамічних вправ належать поглиблені нахили, повороти, махи, а до статичних – затримки. Важливо підкреслити, що для футболістів активні вправи корисніші, ніж пасивні. Найсприятливіший період для розвитку гнучкості – в від 3 до 8 років [9; 24].

#### *Комплекс вправ для розвитку гнучкості.*

3 різних вихідних положень (руки вгору, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною та ін.) ривки та пружні рухи назад, нахили тулуба вперед та в сторони. Під час повільного бігу стрибки угору, імітуючи удар головою по м'ячу або з обертом на 90–180° [1; 39].

Футболісти повинні бути сильними і гнучкими. Ось чотири базових вправи, які допоможуть вам добре розтягнутися перед грою. В цих вправах особливу увагу приділено колінам і стегнам з якими зв'язана більшість неприємностей:

1. В. п. сидячи, підніміть одно коліно вгору, витягніть руки і нахиліться вперед, розтягуючи м'язи випрямленої ноги (5–7 разів).

2. Знаходячись у цьому ж положенні схрестити ноги і підтягнувши праве коліно до грудей. Ви відчуєте розтягування м'язів в правому стегні (5–7 разів).

3. Ляжте на правий бік і витягніть праву руку. Для розтягування підтягніть ліву ступню до стегна, утримуючи ліве коліно на одній лінії з тулубом (6–8 разів, 1–2 серій).

#### 4. Вправи на гнучкість:

1. Основна стійка, підняти зігнуту ногу і, напружившись, торкнутися коліном плеча без нахилу тулуба вперед (10 разів кожною ногою). Те саме в русі вперед, пересуваючись малими кроками, з одночасною роботою рук (20 кроків) (6–8 разів, 1–2 серій).

2. Стоячи боком до опори, змахи ногою вбік, зовні; нога пряма або зігнута в коліні (10 разів кожною ногою). Стоячи на одній нозі, поглиблено нахилити тулуб до другої ноги, яка упирається в поручень або щабель гімнастичної стінки (10 разів до кожної ноги 1–2 серій).

Гра – суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Ігрова діяльність різноманітна: дитячі ігри з іграшками, настільні ігри, національні ігри, рухливі ігри. Гра може бути засобом пізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного й загального соціального виховання, засобом спорту.

Гра – дуже емоційна діяльність, тому вона становить велику цінність у вихованій роботі з дітьми та молоддю. Серед великої кількості різноманітних ігор дітей та підлітків широко поширені рухливі ігри. Характерною особливістю рухливих ігор є яскраво виражена роль рухів у змісті гри (бігу, стрибків, метань, кидків, передач і ловлення м'яча тощо). Ці рухові дії мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Вони спрямовані на подолання різних труднощів, перешкод, поставлених на шляху досягнення мети гри. Серед рухливих ігор розрізняють власне (елементарні) рухливі ігри і спортивні ігри. Власне (елементарні) рухливі ігри є свідомою ініціативною діяльністю, спрямованою на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцями. Досягнення мети вимагає від гравців активних рухових дій, виконання яких залежить від творчості й ініціативи гравців (швидко добігти до мети, швидше

кинути в ціль, швидко і вправно наздогнати «супротивника» або втекти від нього тощо).

Гра є першою доступною для дітей формою діяльності, яка передбачає свідоме відтворення і вдосконалення нових рухів. У грі ефективніше, ніж у будь-якій іншій діяльності, розвиваються всі психічні процеси. Обумовлені грою зміни в психіці дитини настільки суттєві, що психологи вважають гру провідним видом діяльності дітей.

Через ігрову діяльність діти ознайомлюються із середовищем, усвідомлюють ставлення до речей, людей, різних видів діяльності. Така діяльність допомагає їм у жвавій і цікавій формі задовольняти потребу в рухах, виробляти і вдосконалювати найцінніші якості характеру та волі, а також багато необхідних життєвих умінь і навичок.

Рухлива гра – це сукупність різноманітних рухових дій, які зумовлюють поведінку її учасників. Для дітей – це найбільш цікава діяльність, емоційна, творча, а тому бажана та приємна. Її цінність полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему. Застосовуючи рухливі ігри у тренувальному процесі з юними футболістами підліткового віку, необхідно враховувати не тільки те, що рухи тіла, розвиток опорно-рухового апарату активізують роботу мозку, підвищують його синтетичну діяльність, але й те, що емоції впливають на вищу нервову діяльність підлітків, на її почуття.

Рухлива гра, як один з основних засобів і методів фізичного виховання, сприяє ефективному вирішенню оздоровчих та навчально-виховних завдань.

Застосування рухливих ігор та елементів спортивних ігор закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту. З біографій видатних спортсменів відомо, що стійкий інтерес до певних видів фізичних вправ у підлітковому віці значною мірою визначив їх спортивну спеціалізацію у майбутньому.

Вправи на кидання, катання м'ячів сприяють розвитку координації, ритмічності, узгодженості рухів. Вони формують уміння схопити, утримати,

кинути предмет, привчають розраховувати напрям кидка, погоджувати зусилля з відстанню, розвивають рухові якості дитини: швидкість, силу.

В іграх та діях з м'ячем удосконалюються навички більшості основних рухів. Ігри з м'ячем – це своєрідна комплексна гімнастика. Під час гри діти вправляються не тільки в киданні і ловінні м'яча, закиданні його до кошика, метанні на дальність і в ціль, але також і ходьбі, бігові, стрибках. Ігри сприяють формуванню у футболістів самостійно застосовувати рухи залежно від умов гри. У них ще слабо розвинена здатність до точних рухів, тому будь-які дії з м'ячем справляють позитивний вплив на розвиток цієї якості.

Вправа та ігри з м'ячем за відповідної організації їх проведення сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з м'ячами різної ваги та обсягу розвивають не тільки великі, але й дрібні м'язи обох рук. Під час ловіння і кидання м'яча спортсмен діє обома руками. Це сприяє гармонійному розвитку центральної нервової системи і всього організму.

В іграх з м'ячем колективного характеру створюються сприятливі умови для виховання позитивних етично-вольових рис спортсменів. Такі ігри привчають долати егоїстичні бажання, виховують витримку. Ознайомлюючись з умовами гри, спортсмен засвоює, що не вона одна хоче діяти з м'ячем. Заради інтересів команди дитині часто доводиться передавати м'яч партнерові, коли той має більш сприятливі умови для ведення успішної гри. Необхідність ухвалювати швидкі, розумні рішення, правильно їх реалізовувати під час гри сприяє вихованню упевненості, рішучості. У грі спортсмен завжди має нагоду випробувати свої сили і переконатися в успішності дії.

Звісно, що футбол є однією з найпопулярніших ігор. Юні спортсмени залюбки граються у футбол під час ігор у дворі, мріючи колись стати відомими майстрами футболу [19].

Значний інтерес юних спортсменів до футболу дозволяє використовувати цю спортивну гру не тільки як засіб фізичного виховання, а також як чинник вихованого впливу на особистість дитини. У колективних іграх з елементами

футболу створюються сприятливі умови для виховання моральних та волевих якостей спортсмена, а саме: витримки, взаємодопомоги, наполегливості, колективізму та ін., оскільки дії з м'ячем обумовлені правилами гри, то обов'язкове їх виконання сприяє вихованню чесності, справедливості, свідомої дисципліни, організованості, відповідальності.

Користь ігор та вправ з елементами футболу виявляється також у тому, що вони проводяться на свіжому повітрі, що сприяє загартуванню організму дитини і профілактиці респіраторних захворювань дітей, вправи та ігри з м'ячем сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність спортсмена. Під час м'язової роботи збільшується витрата енергії, посилюється обмін речовин. У процесі систематичного виконання фізичних вправ у дітей збільшується коефіцієнт корисної дії.

Виконання спортсменами рухливих дій з м'ячем під час гри у футбол (ведення, удари, передачі, кидання, зупинки) сприяють розвитку більш слабких м'язів плеча та нижньої частини тулуба, що забезпечує правильну поставу дитини під час стояння, ходьби та бігу. Для спортсменів фізіологічно виправданими є такі види рухів, де динамічний компонент переважає над статичним. У зв'язку з цим дії з м'ячем мають великі переваги, оскільки у них прискорення, стрибки поєднуються з рівномірним легким бігом, ходьбою, зупинками і виконуються зі зміною напрямку, ритму і темпу руху.

### **Висновки до розділу 3**

1. Спортивне тренування футболістів в тій чи іншій мірі містить у собі такі сторони підготовки як: технічна, фізична, тактична, морально-вольова і інтегральна підготовка. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, і дозволяє в певній мірі систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. У спортивних іграх виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних якостей під час виконання окремих технічних прийомів, швидкості орієнтування,

прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, перешкод з боку суперників, складної групової взаємодії з партнерами та суперниками. Ефективність дій футболіста залежить від того, наскільки вміло він володіє усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує. З метою освоєння техніки, юного футболіста навчають окремим прийомам поєднуючи їх. Техніку гри, поділяють за характером ігрової діяльності на два розділи: техніка польових футболістів і техніка воротарів. Кожний із розділів виконуються різними способами і складається з конкретних прийомів. Гра у футбол включає в себе такі технічні засоби: численні удари по м'ячу ногами, удари по м'ячу головою, відбирання м'яча, переміщення гравця, зупинки та ведення, передачі м'яча один одному, удари по воротах, вкидання м'яча воротарем та із-за бокової лінії, різні фінти з м'ячем, ігрові дії воротаря.

2. У якості засобів загальної фізичної підготовки використовують переважно вправи з інших видів спорту, не східні за структурою з основними видами вправ. Таким чином посилюється вплив на розвиток тих якостей, які залишаються недостатньо розвиненими в процесі спеціального вузько-спрямованого тренування. Допоміжна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовки. Вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великого обсягу роботи.

Спеціальна фізична підготовленість підвищує ефективність техніко-тактичних дій, сприяє зростанню психічної готовності та досягненню високої спортивної форми, а її основна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості.

3. Під час проведення занять з фізичної підготовки юними футболістами необхідно дотримуватись наступних методичних вимог: підбір вправ здійснювати з урахуванням обхвату всіх м'язових груп; постійно чергувати навантаження на окремі м'язові групи; навантаження у кожному занятті та в серії підвищувати поступово з урахуванням підготовленості тих, хто займається; помірне навантаження необхідно чергувати з більш високим.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для виявлення впливу спеціально підібраних рухових ігор та естафет на розвиток фізичних якостей і навчання техніки гри у футбол у тих, хто займається, порівняно із загальноприйнятими вправами нами був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент проводився з юними футболістами 12–15 років, на базі Сумського обласного дитячо-юнацького футбольного центру «Барса» в місті Суми. Всього в дослідженні взяли участь 20 юних футболістів які займалися футболом 5–6 років.

Юні спортсмени були поділені на дві групи (контрольну та експериментальну) за принципом рівноцінних пар. Футболісти експериментальної групи (10 чол.), для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки гри у футбол три рази на тиждень (в основній та заключній частинах тренувального заняття) виконували вправи в ігровому стилі, які добиралися з урахуванням віку та рівня їх фізичної підготовки. Футболісти контрольної групи (10 чол.) виконували вправи рекомендовані програмою ДЮСШ для спортсменів цього віку. Усі вправи були спрямовані на розвиток окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових якостей та оволодіння навичками гри у футбол. Були підібрані (за рекомендацією О. В. Міщенко, В. І. Гончаренка, І. М. Кравченка, 2016) ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, які займали 50% часу від основної частини тренувального заняття, яке було відведено на розвиток рухових якостей (додаток1).

Для добору ігрових вправ та естафет на підвищення рівня фізичних якостей юних футболістів з метою вдосконалення техніки гри у футбол нами на початку і наприкінці педагогічного експерименту проводилися контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 30 та 60 м зі старту, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча, удар м'яча на дальність, човниковий біг

на 60 м (5+10+15), м'яч ногою протягом 30 с, слалом з веденням м'яча, жонгливання. Щоб виключити вплив побічних чинників (погода, одяг, покриття ґрунту тощо) на результати контрольних випробувань, усі контрольні тести під час педагогічного експерименту проводилися у одному спортивній залі і на тому ж стадіоні. У таблиці 4.1 подано результати контрольних випробувань до початку і наприкінці педагогічного експерименту гравців контрольної групи.

Таблиця 4.1

**Вимірювання показників рівня розвитку швидко-силових якостей та спеціальної підготовленості футболістів контрольної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Абсолют. приріст	t
		M ± m	δ	M ± m	δ		
1	Біг на 20 м з ходу, с	4,01 ± 0,04	0,23	3,96 ± 0,03	0,27	0,05	1,66
2	Біг на 30 м з високого старту, с	5,63 ± 0,11	0,31	5,52 ± 0,09	0,21	0,11	1,81
3	Біг на 60 м з низького старту, с	9,96 ± 0,18	0,32	9,7 ± 0,18	0,26	0,26	2,59*
4	Стрибок у довжину з місця, см	128,3 ± 3,2	0,14	139,4 ± 2,9	0,15	11,1	3,17*
5	Метання набивного м'яча вперед (2 кг), м	14,66 ± 0,44	0,21	14,84 ± 0,14	0,28	0,18	1,98
6	Удар м'яча на дальність, м	16,4 ± 1,19	0,38	18,9 ± 1,28	0,29	2,4	2,17
7	Човниковий біг 60м 5+10+15, с	30,4 ± 0,56	0,23	31,6 ± 0,38	0,19	1,2	1,92
8	Ведення м'яча «Слалом» 35 м, с.	11,4 ± 0,49	0,26	10,8 ± 0,26	0,31	0,6	2,14*
9	Жонгливання м'яча ногою 30 с, разів	12,1 ± 0,21	0,41	14,4 ± 0,14	0,34	2,3	2,23*

Примітка: при n = 10 будуть достовірні з вірогідністю p = 0,05 усі значення t > 2,04.

\*– результати статистично достовірні.



Приріст під час бігу на 20 м з ходу у спортсменів контрольної групи за сім місяців підготовки становив 0,05 с. Під час бігу на 30 м з низького старту динаміка контрольних результатів більш значний і становив 0,11 с. Під час бігу на 60 м з низького старту приріст результатів становив 0,26 с, у стрибках у довжину з місця – 11,1 см.

Динаміка контрольних показників рівня спеціальної підготовленості юних футболістів свідчить про те, що і в цих тестових завданнях також відбулись значні зміни. Так, позитивна динаміка спостерігався в таких тестах, як удар м'яча на дальність, Човниковий біг 60м. 5+10+15, с з поворотами, слалом з веденням м'яча і жонглюванням м'яча ногою.

У решті контрольних тестів одержані результати статистично достовірні, оскільки всі значення  $t$  більше 2,04. Значна динаміка у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив занять футболом підлітків у вільний час поза школою або у групах ДЮСШ.

Футболісти експериментальної групи виконували в основній частині тренувального заняття ті самі швидкісні та швидкісно-силові вправи і вправи на вдосконалення текінки володіння м'ячем, але в ігрових, змагальних варіантах.

Істотною різницею в розвитку рухових якостей юних футболістів експериментальної групи у цьому періоді була відсутність великої кількості локально спрямованих на вдосконалення окремих сторін швидкісної і швидкісно-силової підготовки вправ. Ці вправи виконувались у поєднання з різними ігровими вправами, рухливими та спортивним іграми.

Як і в контрольній групі, на початку і наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі нами були проведені контрольні іспити, до програми яких входили ті самі тести: біг на 20 м з ходу, біг на 30 та 60 м зі старту, стрибок у довжину з місця і тести на визначення рівня спеціальної підготовленості юних футболістів.

У таблиці 4.2 подано зміни рівня швидкісної, швидкісно-силової та спеціальної підготовленості юних футболістів експериментальної групи.

**Зміна показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей  
та спеціальної підготовленості футболістів експериментальної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Абсолют. приріст	t
		M ± m	δ	M ± m	δ		
1	Біг на 20 м з ходу, с	3,28 ± 0,08	0,29	3,16 ± 0,17	0,91	0,12	2,76*
2	Біг на 30 м з високого старту, с	4,28 ± 0,03	0,41	4,18 ± 0,02	0,39	0,1	2,78*
3	Біг на 60 м з низького старту, с	9,79 ± 0,29	0,14	9,41 ± 0,38	0,71	0,38	3,11*
4	Стрибок у довжину з місця, см	129,2 ± 3,2	0,02	153,6 ± 4,9	0,019	24,4	3,39*
5	Метання набивного м'яча вперед, м	14,81 ± 0,18	0,36	14,98 ± 0,14	0,54	0,17	1,82
6	Удар м'яча на дальність, м	16,1 ± 0,63	0,24	19,3 ± 0,60	0,19	3,2	2,64*
7	Біг 5+10+15 (у сумі 60 м) з поворотом, с	30,1 ± 0,84	0,12	32,4 ± 0,42	0,28	2,3	2,38*
8	Ведення м'яча «Слалом» 35 м, с.	11,7 ± 0,22	0,19	10,5 ± 0,11	0,18	1,2	3,41*
9	Жонгливання м'яча ногою 30 с, разів	11,8 ± 0,28	0,24	14,0 ± 0,31	0,31	2,2	2,11*

Примітка: при n = 10 будуть достовірні з вірогідністю p = 0,05 усі значення t > 2,04

\*– результати статистично достовірні

Час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшився у середньому на 0,20 с (t = 2,76). Під час бігу на 30 та 60 м з низького старту приріст швидкості становив відповідно 0,1 та 0,38 (t = 2,78 та t = 3,11). Найбільш суттєвий приріст відбувся у стрибку у довжину з місця, удару м'яча на дальність, човниковий біг на 60 м з поворотами (5+10+15), слалому з веденням м'яча на відстань 35 м і жонгливання м'ячем. Середній приріст у цих тестах виявився досить значним і достовірним (t у межах 2,11–3,39).

Аналізуючи результати педагогічного експерименту, можна відзначити, що використання рухливих та спортивних ігор у тренуванні футболістів 10–11 років значно підвищує інтерес тих, хто займається, до занять футболом і підвищує рівень розвитку рухових якостей юних футболістів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, У результаті теоретичного аналізу спеціальної літератури виявлено, що серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який би міг змагатися з ним у популярності.

Футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку спортсмена, пред'являє високі вимоги до його серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей.

Крім цього, футбол не лише сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку моральних та інтелектуальних здібностей людини. В процесі занять футболом виховується ряд цінних морально-вольових якостей: колективізм, самоконтроль, стриманість та інші.

2. Гра у футбол включає в себе такі технічні засоби: удари по м'ячу ногами та головою, переміщення гравця, зупинки та ведення м'яча, передачі м'яча один одному, удари по воротах, фінти, відбирання м'яча, вкидання м'яча із-за бокової лінії та воротарем, гра воротаря. В залежності від ефективності виконання цих дії, команда в цілому, не витрачає зайві зусилля, що є серйозною допомогою у досягненні успіху. Ефективність дій залежить від того, наскільки вміло володіє футболіст, усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує. Тренувальне заняття має визначну послідовність і структуру. Воно складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Вступна частина (10–15 хв.) в основному вирішує завдання підготовки юних футболістів до свідомого і активного виконання головних завдань заняття у психологічному та фізіологічному плані. Психологічна підготовка полягає у зосередженні уваги тих, хто займається на вирішенні основних завдань заняття за допомогу фізичних вправ і завдань на увагу. Фізіологічна підготовка має метою досягнення готовності організму юних футболістів до наступних більш інтенсивних та значних навантажень та виконання основних завдань заняття.

3. Результати педагогічного експерименту свідчать, що використання на заняттях з юними футболістами на етапі спеціалізованої базової підготовки, спеціально підібраних рухливих ігор та естафет сприяє розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних футболістів, є більш ефективним засобом у цьому віці порівняно із загальноприйнятими швидкісно-силовими вправами комплексного впливу.

Результати педагогічних спостережень та аналіз отриманих даних дозволяє нам зробити висновок, що вдосконалення навичок володіння м'ячем у підлітків взаємозалежить від рівня розвитку рухових якостей і спрямування тренувальних вправ на організм у цьому віці повинно відповідати віку та індивідуальним особливостям тих, хто займається.

Аналізуючи динаміку показників швидкісно-силових якостей та спеціальної підготовленості футболістів експериментальної групи, можна відзначити: час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшився у середньому на 0,20 с. Під час бігу на 30 та 60 м з низького старту приріст швидкості становив відповідно 0,26 та 0,38. Найбільш суттєвий приріст відбувся у стрибку у довжину з місця, удару м'яча на дальність, човниковому бігу на 60 м з поворотами (5+10+15), слалому з веденням м'яча на відстань 35 м і жонгливання м'ячем. Середній приріст у цих тестах виявився досить значним і достовірним ( $t$  у межах 2,11–3,39).

Підбиваючи підсумок аналізу особливостей використання рухливих ігор та естафет у тренувальному процесі, варто наголосити, що фізіологічні дослідження та передовий досвід фахівців показують, що організм юних спортсменів має досить великі можливості для тренування. Рухливі ігри дають змогу ефективно підвищувати функціональні можливості організму, удосконалювати рухи та розвивати рухові якості і тому їх слід широко застосовувати у практичній роботі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм фізичної і технічної підготовки юних футболістів з урахуванням індивідуальних морфо-функціональних показників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В. Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, О. Е. Бобарико. – К.: 2003. – 105 с.
2. Адамбеков К. И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. канд. пед. наук. / К. И. Адамбеков. – М., 2000. – 17 с.
3. Байрачний О. В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів / О. В. Байрачний // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг. Київ. 5–8 жовтня 2010 р. С. 177–178.
4. Воронова В. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе на этапе спортивной специализации (14–15 лет) / В. Воронова // Всеукраинский научно-практический журнал Футбол-профи, 2007. – С. 35–41.
5. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион. 2006. – 187 с.
6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Гусев В. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу / В. Г. Гусев, Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. – Вип. 6 (49). – С. 35–42.
8. Губа В. П. Футбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук В. В. Краснощеков, В.Ф. Ежов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
9. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
10. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В. П. Губа,

- А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.
11. Губа В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
12. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.
13. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів / А. Дулібський, Б. Хоркавий, О. Колобич / Спортивна наука України. – 2016.– № 2 (72). – С. 15–23.
14. Дулібський А. Ефективність виконання стандартних положень у футболі / А. Дулібський, Б. Виноградський, Б. Хоркавий, О. Колобич // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73).– С. 9–14.
15. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К, 2001. – 61 с.
16. Драндров Г. Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г. Л. Драндров, Н. Х. Кудяшев. – Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2010. – 119 с.
17. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – №4. – С.44–46.
18. Журид С. Н. Эффективность применения стандартных тренировочных заданий в реализации стратегии защитных действий футбольных команд // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2002. – №5 – С.127–129.
19. Журід С. М.. Технічна та тактична підготовка футболістів / С. М. Журід, С. С. Коваль, С. І. Лебедев // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. – Харків : ХДАФК, 2020. – 207 с.
20. Жосан І. А. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу / І. А. Жосан, В. В. Хоменко, О. Г. Шалар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. – Вип. 3 (72). – С. 60–63.

21. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
22. Качанин Л. Тренировка футболистов / Л. Качанин, Л. Горский. – Братислава: Шпорт, 2004. – 288с.
23. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / І. Я. Карпа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9.– С. 53–56.
24. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков: 2010. – № 1. – С. 99–102.
25. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. (Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор). – Харків : Точка; 2010. – 270 с.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
27. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): начальний посібник / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.
28. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие / В. М. Костюкевич. – Киев: КНТ, 2016. – 208 с.
29. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. – 2-е изд., дополненное и доработанное / В. М. Костюкевич. – Киев: КНТ, 2016. – 683 с.
30. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах,

спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Твори, 2021. – 148 с.

31. 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.

32. Коренберг В. Б. Спортивные способности и возможности / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 3–9.

33. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

34. Лебедев С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 1–12 років / С. І. Лебедев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 56–61.

35. Лебедев С. И. Особенности контроля соревновательной деятельности футболистов 10–11 лет / С. И. Лебедев // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2012. – № 3. – С. 78–82.

36. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. / Г. А. Лисенчук – К., Олимпийская литература, 2003. – 270 с.

37. Матвиенко А. И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / А. И. Матвиенко, Н. И. Антипин // Сборник научных работ. – Минск: БГУ, 2013. – С. 482–483.

38. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры . Изд. 5. / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

39. Можаяев Э. Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / Авторы составители Э. Л. Можаяев, Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, М. Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.

40. Можаяев Э. Л. Футбол с методикой преподавания: учебнометодическое пособие / Э. Л. Можаяев // – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.



41. Начинская С. В. Спортивная метрология: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования. 4-е изд.,стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.
42. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации / И. Н. Новокщенов. – В., 2013. – 137 с.
43. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К. : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
44. Николаенко В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 12–16.
45. Осадець М. Особливості тактичної підготовки футболістів / М. Осадець // Молодь і ринок. – 2015. – № 7. – С. 126–130.
46. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2004. – 863 с.
47. Пилипенко, В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях / В. М. Пилипенко, О. А. Філоненко // // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. – Вип. 6 (49). – С. 358–362.
48. Перцухов А. А. Модельные характеристики физической подготовленности футболистов 17–19 лет / А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №4. – С. 82–86.
49. Перцухов А. А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації / А. А. Перцухов // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т.1. – С. 226–231.
50. Перевозник В. И. Исследование двигательной активности футболистов 17–19 лет в условиях соревновательной деятельности / В. И. Перевозник, А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №1. – С. 53–57.

51. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К: Олимп. Лит., 2015. – 680 с.
52. Пристинський В. М. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник / В. М. Пристинський. – Слов'янськ : Маторіна, 2020. – 101 с.
53. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / М. Пітин, Н. Артим'юк // Молода спортивна наука України. – 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 215–219.
54. Саскевич А. П. Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов / А. П. Саскевич // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта. – Барановичи : РИО БарГУ, 2013. – С. 48–52.
55. Супрунович В. О. Формування тактичного мислення футболісток різного віку / В. О. Супрунович, І. Д. Глазирін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2 – С.214–216.
56. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 670 с.
57. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
58. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
59. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 294 с.
60. Суворов В. В. Необходимость учета асимметрии при определении игрового амплуа юных футболистов на этапе начальной специализации / В. В. Суворов, М. М. Шестаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2007. – № 1. – С. 71–77.

61. Чернобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації „футбол” ЛДУФК / І. М. Чернобай, І. М. Ріпак., Т. В. Кузь // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009.– С. 60–64.
62. Фаттахов Р. Ф. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фаттахов Рафаэль Вагизович.– Набережные Челны, 2011.– С.84.
63. Хижевский О. В. Основы начальной подготовки юных футболистов / О. В. Хижевский, А. П. Саскевич – Минск: БГПУ, 2018. – 181с.
64. Шалар О. Г. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів / О. Г. Шалар. В. М Гузар, В. В. Хоменко // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення, 2019. – С. 200–205.
65. Шамардин В. Н. Состояние и тенденции развития современного футбола / В. Н. Шамардин // Футбол в Україні: Витоки, традиції, перспективи: матер. наук. конф. – К., 2004. – С. 234–240.
66. Шамардин В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / В. М. Шамардин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007.– № 1. – С. 87–89.
67. Шамардин В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі / В. Шамардин, Б. Хоркавий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015.– № 2.– С. 75–79.
68. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.
69. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: Научная книга, 2008. – 239 с.
70. Шевченко А. Ю. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на 39 етапі початкової підготовки / А. Ю. Шевченко, С. В. Бойченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 6 (49). – С. 147–155.

71. Шестаков М. М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы индивидуальных особенностей игроков: учеб.-метод. пособие / М. М. Шестаков. – Краснодар, 1995. – 58 с.
72. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 226–237.
73. Ярмолинский Л. М. Подготовка юних футболистов с использованием современных инновационных подходов / Л. М. Ярмолинский // Слобожанський науково-спортивний вісник . – 2016. – 4 (54) – С. 128–131.
74. Benezet Jean-Michel. Youth soccer: the guide / Jean-Michel Benezet, Hansruedi Hasler // the Department education and technical development FIFA, Zurich, Switzerland. – 2011. – 266 p.
75. Dadi A. Algerian professional soccer specific aerobic endurance during competitive period // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2014. – № 11(3), Art 43. – PP. 277–283.
76. Forsman H. The Player Development Process among Young Finnish Soccer Players. Multidimensional Approach Jyvaskyla: University of Jyvaskyla. – 2016. – 195 p.
77. Gissis Ioannis. Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2012. – № 12(4). Art 80. – PP. 544–549.
78. Newell K. M. Constraints on the development of coordination. In: Wade MG, Whiting HTA, editors. Motor development in children: aspects of coordination and control. Dordrecht // Martinus Nijhoff Publishers. – 1986. – PP. 341–360.
79. Simpson B. M. Match running performance and physical fitness in youth soccer players: A longitudinal study. A thesis submitted for the degree Master of Sport & Exercise Science. UTS Health // Sport and Exercise Science. University of Technology Sydney Sydney, Australia. – 2015. – 74 p.
80. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy // The Social Science Journal. – 2013. – Vol.50(4). – PP. 461–470.

### Естафети з елементами футболу

1. «Естафета з веденням м'яча». Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються в колону по одному, паралельно одна одній, на відстані не менше 3 м. Перед учасниками, що стоять попереду, проводиться стартова лінія. На відстані 8–15 м від стартової лінії напроти кожної колони ставиться по 3 булави на відстані 2–3 м одна від одної. На стартову лінію перед гравцями, що стоять попереду, кладуть по футбольному м'ячу. За командою керівника «Увага, марш!» гравці, що стоять попереду, виконують ведення м'яча вперед до першої булави, огинають її справа, підходять до другої, огинають її зліва, третю булаву огинають справа і таким же шляхом ведуть м'яч назад. Зі встановленого місця ударом ноги передають м'яч наступним гравцям, що стоять попереду колон, а самі йдуть у кінець колони своєї команди. Перемагає команда, що закінчила гру швидше і без помилок.

Призначення: вдосконалення техніки ведення м'яча.

2. «Крізь захист суперника». Посередині поля або майданчика креслиться лінія. На передній стороні стіни відзначається висота 1–1,5 м (ширина у всю стіну) для влучення м'ячем. Гравці діляться на дві команди. Кожна команда займає свою половину поля. Краще всього гравцям вишикуватися на всьому полі у дві шеренги лицем до середньої лінії. Керівник, вийшовши на середину майданчика, вкидає м'яч. Гравці команди, що оволоділа м'ячем, не пересікаючи середню лінію, прагнуть ударити ногою по м'ячу так, щоб він пролетів через передню лінію суперника і ударився у стінку на встановленій висоті. Якщо це вдається, команда отримує очко і гру починає з центру гравець іншої команди. У свою чергу, команда суперника прагне відбити м'яч і затримати його ногами, щоб потім, передаючи м'яч ногами один одному, у зручний момент послати його в стіну протилежної команди. Гра продовжується 10–15 хв., після чого гравці міняються сторонами і проводять другу половину гри. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.

Призначення: вдосконалення техніки ударів на точність.

3. «Збиття городків». Кожна команда шикується в шеренгу на бічній лінії майданчика. На середній лінії встановлюється 6 городків (висота 20 – 30 см) на відстані 1 м один від одного. Кожен гравець отримує по м'ячу. Ударяючи м'яч ногою, гравці прагнуть збити ними городки. Спочатку виконує удари одна команда, а потім інша. Так повторюється три рази. Перемагає команда, якій вдалося перекинути найбільше число городків.

Призначення: вдосконалення техніки ударів на точність.

4. «Захоплення м'яча». На середній лінії поля на відстані приблизно 1 м один від одного кладеться декілька м'ячів. По обидві сторони від середньої лінії на рівній відстані від неї розташовуються дві команди, що змагаються між собою, таким чином, що між кожною парою гравців знаходиться один із м'ячів. Іншими словами, в кожній команді число гравців дорівнює числу лежачих на лінії м'ячів. За сигналом обидві команди прямують до м'ячів. Кожен гравець прагне раніше за свого суперника схопити м'яч руками і підняти його над головою. Коли всі м'ячі розібрані, тренер враховує, яка команда захопила більше м'ячів. Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення тих, що стартують, або спосіб пересування до м'ячів.

5. «Курс на стійки». На відстані 35–40 м. проти футбольних воріт проводиться лінія, на якій парами ставляться чотири стійки. Відстань між стійками 1 – 2 кроки, а відстань від однієї пари стійки до іншої 5 – 6 кроків. На середній лінії поля проти кожної пари стійок стоять гравці з м'ячами. За сигналом вони ведуть м'яч кожен до своїх стійок, а наблизившись до них, б'ють по м'ячу так, щоб він прокотився між стійками, і потім, оббігши їх, виконують удар по воротах. Виграє той гравець, м'яч якого раніше перетне лінію воріт.

Призначення: вдосконалення техніки ведення і ударів на точність.

6. «Виклик гравців». Дві рівні команди стають у шеренги лицем до поля, розраховуються по порядку номерів. Попереду них на середній лінії накреслено два кола, кожне діаметром 1 м.

У кожному колі – по м'ячу. Викладач несподівано для тих, що грають, викликає двох гравців по номерах. Гравці під названими номерами біжать до

кола, оволодівають м'ячем, ведуть м'яч ногою до протилежної лінії поля, потім – назад до кола, залишають м'яч і швидко повертаються на своє місце в шеренгах. Гравець, що виконав це завдання швидше і правильно, приносить очко для своєї команди. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.

Призначення: вдосконалення техніки ведення і передачі м'яча на точність у русі.

7. «Передача м'яча зі зміною місця». Гравці діляться на дві команди і шикуються в колонах паралельно одна до одної. Кожен гравець стоїть у колі на відстані один від одного 6 – 8 м. Гравці, що направляють, мають по м'ячу. За сигналом вони, зробивши поворот, передають м'яч другому у своїй команді гравцеві, а той далі і т. д. Останній гравець, оволодівши м'ячем, швидко веде його до першого кола і розпочинає таку ж передачу м'яча. Гравці після передачі м'яча пересуваються на одне місце вперед. Виграє команда, яка швидше і правильно виконає завдання.

Призначення: вдосконалення техніки передачі м'яча і його ведення.

8. «Колова естафета». Гравці стають колом на відстані один від одного 5–6 м. Розрахувавшись на «перший-другий», гравці утворюють дві команди. По сигналу викладача перші і другі номери ведуть м'яч із зовнішнього боку і передають його наступним гравцям своєї команди до тих пір, поки ті, що направляли, не стануть на своє місце. Виграє команда, гравці якої швидше закінчують ведення м'яча по колу.

Призначення: вдосконалення техніки ведення м'яча в русі.

9. «М'яч розігруючому». Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються в колонах паралельно одна до одної. По одному гравцеві з кожної команди стоїть у колі діаметром 1 м. на відстані 8 – 12 м від своєї колони. За сигналом тренера розігрувачі починають передавати м'яч тим, що направляють у колонах, які повертають його назад, а самі стають останніми в колонах. М'яч передається наступним гравцям. Як тільки м'яч опиниться повторно біля перших у колонах гравців, вони ведуть його на місце тих, що були

розігравачами, а ті стають останніми в колону. Виграє команда, яка швидше закінчить завдання.

Призначення: вдосконалення швидкості і точності передачі м'яча.

10. «Обведення перешкод». Гравці, розбившись на дві команди, стоять за лінією паралельно один до одного. Попереду стоять 6–8 булав на відстані 4–5 м одна від одної. За сигналом викладача, гравці, що направляють, ведуть м'яч, обводячи кожен булаву, до протилежної лінії і повертаються назад. М'яч передається наступному гравцеві, який виконує те ж завдання, а сам стає останнім в колоні. Виграє команда, яка першою закінчить вправу.

Призначення: вдосконалення техніки ведення і передач м'яча.

11. «Зустрічна естафета». Одна половина команди стає проти іншої на відстані 8–10 м. За сигналом викладача капітани передають м'яч гравцеві, що стоїть першим у другій половині своєї команди, а самі після передачі йдуть в кінець цієї половини команди. З протилежного боку гравець передає м'яч черговому гравцеві у першій половині команди і сам стає останнім у колоні. Коли м'яч повернеться до капітана, гра закінчується. Виграє команда, яка швидше зробить передачу м'яча всіма гравцями. Цю естафету можна проводити з веденням м'яча до середини і подальшою передачею м'яча у протилежний бік. Крім того, гру можна проводити на якийсь час (3–5 хв.), фіксуючи кількість передач, кількість втрат м'яча і так далі.

Призначення: вдосконалення техніки передачі м'яча, ведення м'яча з подальшою передачею.



## АНОТАЦІЇ

**Берко Б. В.** Побудова фізичної підготовки юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 80 с.

Визначено вплив тренувальних занять юних футболістів різних ігрових амплуа на основі вдосконалення фізичної підготовки з використанням рухливих ігор та естафет, що створюють і моделюють умови, близькі до змагальної діяльності. Підтверджено дані щодо необхідності врахування чутливих періодів становлення організму юних спортсменів під час розвитку рухових якостей та засвоєння різних елементів техніки футболу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання рухливих ігор та естафет юними футболістами різного ігрового амплуа, що передбачає становлення технічних навичок для подальшого підвищення рухової діяльності та фізичної підготовки під час гри. Результати дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ під час роботи з юними спортсменами, які займаються футболом.

**Ключові слова:** юні футболісти, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, естафети, тренувальний процес, рухові якості.

**Берко Б. В.** Построение физической подготовки юных футболистов разных игровых амплуа на этапе специализированной базовой подготовки // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 80 с.

Определено влияние тренировочных занятий юных футболистов разных игровых амплуа на основе усовершенствования физической подготовки с использованием подвижных игр и эстафет, создающих и моделирующих условия, близкие к соревновательной деятельности. Подтверждены данные о необходимости учета чувствительных периодов становления организма юных спортсменов при развитии двигательных качеств и усвоении различных элементов техники футбола.

Практическое значение полученных результатов заключается в возможности использования подвижных игр и эстафет юными футболистами разного игрового амплуа, что предполагает становление технических навыков для дальнейшего повышения двигательной деятельности и физической подготовки во время игры. Результаты исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ при работе с юными спортсменами, занимающимися футболом.

**Ключевые слова:** юные футболисты, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, эстафеты, тренировочный процесс, двигательные качества.

**Berko B. V.** Construction of physical training of young football players of different game roles at the stage of specialized basic training // Master's qualification work / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 80 p.

The influence of training sessions of young football players of different game roles on the basis of improvement of physical training with the use of mobile games and relays, which create and model conditions close to competitive activities. The data on the need to take into account the sensitive periods of formation of the body of young athletes during the development of motor skills and mastering various elements of football technique are confirmed.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using mobile games and relays by young football players of different game roles, which involves the development of technical skills to further improve motor activity and physical training during the game. The results of the study can be used by CYSS coaches when working with young athletes who play football.

**Key words:** young football players, physical training, technical and tactical training, relay races, training process, motor skills.