МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0173-с-дн
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Черніков Юрій Валерійович
Керівник: к.п.н., доцент Царенко К.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Омельяненко Г.А.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Чернікову Юрію Валерійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років»
керівник роботи (проекту) к.п.н., доцент Царенко К.В.
затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 16.01.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. На основі даних науково-методичної літератури охарактеризувати вікові особливості фізичного розвитку підлітків 10-12 років;
2. Розглянути спеціальні фізичні якості футболістів;
3. Описати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років;
4. Здійснити дослідно-експериментальну роботу для визначення ефективності запропонованої методики.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.п.н., доцент Царенко К.В.		
II	к.п.н., доцент Царенко К.В.		
III	к.п.н., доцент Царенко К.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р. – січень 2024 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2023 р. – листопад 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2023 р. – травень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2024 р. – грудень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	січень 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	лютий 2025 р.	*виконано*

Студент _____ Ю.В. Черніков

Керівник роботи (проекту) _____ К.В. Царенко

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7
Вступ ……..... 8
1 Огляд літератури …….. 10
1.1 Вікові особливості фізичного розвитку підлітків 10-12 років..... 10
1.2 Розвиток м’язової сили у хлопців 10-12 років..... 13
2 Завдання, методи і організація дослідження 19
2.1 Завдання дослідження 19
2.2 Методи дослідження 19
2.3 Організація дослідження..... 21
3 Результати досліджень 23
Висновки ……..... 41
Перелік посилань ……..... 43

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 50 сторінок, 5 рисунків, 4 таблиці, 73 літературних джерела.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів10-12 років.

Предмет дослідження: методика розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10–12 років.

У результаті організації дослідно-експериментальної роботи використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Комплекси вправ, що сприяють їх удосконаленню, повинні щодня та органічно включатися до програм тренувальних занять. Були використані наступні контрольні вправи для оцінки рівня спеціальних фізичних якостей для підготовки футболістів: ведення м'яча на відрізку 10м (сек); човниковий біг 3*10 (сек); згинання та розгинання рук в упорі лежачи; виконання нахилу стоячи на гімнастичній лаві; методика для оцінки спритності.

В ході дослідження ми дійшли висновку, що використання у навчально-тренувальному процесі методики розвитку спеціальних фізичних якостей, разом із виконанням технічних елементів футболу збільшує загальну базу рухових можливостей спортсменів, сприяючи ефективнішому виконанню основних технічних елементів футболу. Отже, є підстави вважати запропоновану методику ефективною.

ФУТБОЛ, ФУТБОЛІСТИ 10-12 РОКІВ, РОЗВИТОК, СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, СПРИТНІСТЬ, КООРДИНАЦІЯ

ABSTRACT

Qualification work - 50 pages, 5 figures, 4 tables, 73 literary sources.

The purpose of the work is to experimentally substantiate the methodology for the development of special physical qualities of football players aged 10-12 years.

Object of the study: educational and training process of football players 10-12 years old.

The subject of the study: the method of developing special physical qualities of football players aged 10–12 years.

As a result of the organization of research and experimental work, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological and special literature; pedagogical observation; testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Complexes of exercises that contribute to their improvement should be daily and organically included in training programs. The following control exercises were used to assess the level of special physical qualities for the training of football players: dribbling the ball over a distance of 10 m (sec); shuttle run 3*10 (sec); flexion and extension of the arms while lying down; performing a tilt while standing on a gymnastic bench; a technique for assessing dexterity.

In the course of the research, we came to the conclusion that the use in the educational and training process of the method of developing special physical qualities, together with the performance of technical elements of football, increases the general base of motor capabilities of athletes, contributing to more effective performance of the main technical elements of football. So, there are reasons to consider the proposed method effective.

FOOTBALL, SOCCER PLAYERS 10-12 YEARS OLD, DEVELOPMENT, SPECIAL PHYSICAL QUALITIES, METHODOLOGY, TESTING, AGILITY, COORDINATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

Тест – певна система використання контрольної вправи;

ФП – фізична підготовленість;

СФП – спеціальна фізична підготовленість;

X~ – середнє арифметичне значення;

&X – приріст результатів;

t – критерій Стьюдента;

хв – хвилина;

с – секунда;

% – процентний зміст;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

див. табл. – дивися таблицю.

ВСТУП

Одним із значних напрямків роботи сучасних фахівців та науковців у галузі фізичної культури та спорту є: пошук таких засобів, які підвищують рухову активність; впровадження їх у повсякденне життя та вивчення їх впливу на сучасне суспільство.

Одним із найпоширеніших і доступних засобів рухової активності та фізичного розвитку широкого прошарку населення, з яким не один вид спорту не може змагатися у популярності, є така відома гра, як футбол. Ця гра має широке поширення серед людей різного віку - від дітей до людей похилого віку. Одним із найголовніших засобів підготовки футболіста, відточування його спортивного професіоналізму, контролю за рівнем його підготовки є такий вид діяльності, як змагання. Змагальна діяльність показує, наскільки футболіст максимально розвинув та використовує робочі потенціали свого організму.

В даний час збудовано строгу, послідовну та поетапну систему проведення змагань різного рангу та рівня. Без оволодіння спортсменами, окрім гарної загальної фізичної підготовки, спеціальними фізичними якостями неможливо досягти будь-яких високих досягнень у сучасному футболі. Для якісного оволодіння технічними прийомами, розвитку спеціальних фізичних якостей футболіста, підвищення функціональних можливостей, без яких неможливо уявити хорошу гру у футбол, потрібна спеціальна фізична підготовка.

В основі спеціальної фізичної підготовки є такі засоби, як змагальні вправи футболу, а також спеціальні вправи, які за своєю формою та структурою схожі зі спеціалізованими рухами футболіста. Ці вправи спрямовані на вдосконалення технічних прийомів футболістів, виховання спеціальних фізичних якостей.

Відповідно до вікових особливостей футболістів, розвиватися ці якості будуть успішно в період 10-12 років.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів10-12 років.

Предмет дослідження: методика розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10–12 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Вікові особливості фізичного розвитку підлітків 10-12 років

Створення умов для максимально ефективного фізичного виховання і вдосконалення спортивних якостей підлітків 10-12 років буде немислимим без урахування вікових та індивідуальних особливостей анатомо-фізіологічної будови дітей. Такий підхід необхідно використовувати при підборі фізичних вправ і навантажень для дитини, при виборі спортивної секції та напрямку [14].

Сучасній науці давно відомий такий факт: процес розвитку дитини від народження до зрілості відбувається нерівномірно. Ця нерівність полягає в появі періодів прискореного і уповільненого росту і формування молодого організму. Під поняттям «зростання» розуміють кількісні зміни в організмі, наприклад зміни довжини або маси тіла, під час яких відбувається більша інтенсивність різноманітних метаболічних та енергетичних процесів. Поняття «формування» включає якісні зміни в окремих тканинах, органах і системах, які в свою чергу характеризують біологічну зрілість організму [4].

Якщо за темпами біологічного дозрівання підліток випереджає однолітка, то для нього характерний більш високий розвиток моторики [27].

Для встановлення нормативів з фізичного виховання необхідно орієнтуватися не тільки на паспортний, а й на біологічний вік досліджуваного. В роботі при розробці оцінок рівня фізичного розвитку слід враховувати біологічний вік, індивідуальні відмінності в розвитку підлітків одного реального віку, оскільки це, в свою чергу, вимагає від тренера вміння орієнтуватися на біологічний вік при організації тренувальний процес, а також вибір методів і засобів фізичного виховання підлітків, визначення обсягу та інтенсивності рухових навантажень [24].

У віці від 11 до 12 років у дитини дуже активно розвиваються різні фізичні якості, що може свідчити про те, що в цей період доцільно було б

займатися різними видами спорту.

У цьому віці у підлітків в організмі відбувається зміна функціонального стану внутрішніх органів і систем, пов'язана з початком процесу статевого дозрівання. У цей період відбуваються ендокринні зміни, активно розвиваються і змінюються тканини і органи. Починається інтенсивний ріст нижніх і верхніх кінцівок, що призводить до зміни пропорцій тіла і збільшення грудної клітки.

Серед основних змін, що відбуваються в організмі дитини, можна відзначити формування і зростання хребта. Більшість вигинів вже сформувалися, але процес окостеніння ще не завершився, що може призвести до таких небезпек, як поява різних сколіозів і порушення постави у підлітка [21].

Крім того, до середнього шкільного віку, завдяки завершенню формування опорно-рухового апарату, рухового і вестибулярного аналізаторів і центральної нервової системи, рухова функція досягає високого рівня розвитку. Ви можете помітити різке збільшення ритму рухів, розвиток такої здатності, як запам'ятовування рухів, тому в цей період доцільно розвивати з підлітком великий обсяг рухів, що полегшить майбутнє, щоб він оволодів найтоншими елементами технічної майстерності [12].

Кістки підлітків містять велику кількість хрящової тканини, є рухливість суглобів, легка розтяжність зв'язок. апарату, еластичність і здатність незначно деформувати кісткову тканину. У розвитку скелета також спостерігається така картина: остаточне окостеніння фаланг пальців в 9-11 років, в 12-13 років - окостеніння зап'ястя. До 15-16 років відбувається такий процес, як посилене зростання в довжину трубчастих кісток, таких як: плечова, променева, малогомілкова, гомілкова, ліктьова, стегнова). Високий ризик розладів хребта, що виникає через рухливість хребта, а також через ще не сформовану осифікацію багатьох частин скелета [4].

Можна виявити досить тісну залежність розвитку кісткової тканини від м'язової. М'язова тканина дітей і дорослих істотно відрізняється за будовою і

розмірами. Існує залежність м'язової маси і поліпшення їх структури з віком. Процеси відбуваються досить нерівномірно: за перші 12 років життя м'язова маса збільшується на 9 відсотків, а в період статевого дозрівання - на 12 відсотків. З віком м'язова маса збільшується, а її структура вдосконалюється. Крім того, розвиток м'язів відбувається нерівномірно: м'язи ніг розвиваються швидше, а м'язи рук - значно менше. Розвиток м'язів-згиначів відстає від м'язів-розгиначів. Найбільше зростання спостерігається у м'язів, які починають працювати раніше і отримують більше навантаження в процесі природного розвитку і тренування. Більшість м'язів вже зміцнені різними видами сполучної тканини [14, 42].

Змінюються властивості скелетних м'язів: зменшується кількість води, збільшується щільність м'язів, збільшується вміст білкових структур в їх складі. Після 11 років відбувається ріст м'язів в товщину, за рахунок формування масивних м'язових волокон, що призводить до збільшення загальної м'язової маси відносно маси тіла і процесу збільшення м'язової сили [12, 19, 40].

Сила окремих груп м'язів (на 1 кг ваги) наближається до силових показників дорослих, тому в даний час періоду можна ефективно використовувати вправи для розвитку силових якостей. До 12 років юний футболіст повинен оволодіти вмінням контролювати власну вагу при стрибку, вмінням падати на руки і застосовувати силу під час боротьби. У цьому віці розвивається орієнтація в просторі, різноманітні рухові комплекси [2].

Крім того, у віці від 10 до 14 років можна помітити витривалість до різних статичних і динамічних зусиль, а також збільшення м'язової працездатності. Рухові якості, такі як спритність, швидкість, стрибучість, просторове орієнтування і час стартової реакції помітно зростають і наближаються до рівня дорослої людини [5].

1.2 Розвиток м’язової сили у хлопців 10-12 років

Активний розвиток м'язової нервової системи і прискорений ріст м'язів призводять до підвищення таких фізичних якостей, як м'язова сила і витривалість, дають можливість значно довше виконувати складні рухові дії. До 12 років руховий аналізатор сильно дозріває, досягаючи високого рівня приблизно в 13-14 років, потім зупиняючись. У дітей формується вміння розподіляти навантаження між різними групами м'язів. У моториці підлітка з'являється різноманітність, але втрачається плавність і витонченість рухів, з'являється деяка незграбність, змінюється повільний характер рухових функцій і з'являється вибуховий характер. Якщо в цьому віці підліток систематично займається, то підвищується його здатність аналізувати точність пересування в просторі [9, 21].

Для підлітків 10-12 років стають досяжними досить складні в координаційному плані рухи. Деякі показники орієнтування в просторі досягають високого рівня розвитку, наприклад: точність стрибків, амплітуда рухів та ін., однак недостатній розвиток окремих психомоторних функцій ще не дозволяє підлітку досягти високого ступеня точності і швидкість рухів [17, 22].

Помітні зміни відбуваються і в центральній нервовій системі. Властива нестійкість нервових процесів з віком, знижена межа збудливість нервової системи відображається на стані центральних механізмів регуляції кровообігу. Цим пояснюється особлива будова функції кровообігу у дітей. У 12 років будова кровоносних судин наближається до дорослої людини. Всі зміни і остаточне формування структурних елементів міокарда також завершуються в більшості випадків до 12 років. На цьому етапі в серцевому м’язі виникає основний тип кровообігу і відбувається активний ріст артерій і вен [1, 2, 34].

У ряду підлітків може спостерігатися певний дисбаланс у розвитку різних компонентів мікроструктури серця, в тому числі, коли вже відбулося

формування аддукторної системи, а м'язова тканина серця ще недостатньо розвинена. . Ця дисгармонія в диференціації м'язової і нервової тканин, а також лабільність ендокринно-вегетативної реакції можуть бути причиною ряду дисфункцій серцево-судинної системи, таких як, наприклад, порушення серцевого ритму. У шкільний період ЧСС знижується, а артеріальний тиск, навпаки, підвищується [13, 47].

Отже, якщо підсумувати вищесказане, то можна виділити наступне: у дітей 11-12 років спостерігається підвищення здатності серцево-судинної системи звикати до фізичних навантажень. Завдяки грамотно побудованому навчально-тренувальному процесу з урахуванням вікових фізіологічних особливостей багато юних спортсменів досягають високих результатів. Але тренер не повинен забувати про особливості системи кровообігу підлітка, а саме те, що реакція відбувається менш економно, що призводить до більшого навантаження при тренувальних і змагальних навантаженнях, однакових або менших, ніж у дорослих [46].

У 10-12 років відбувається активний розвиток такої системи, як дихальна. У міру дорослішання у підлітків життєва ємність легенів і крихітний дихальний об'єм збільшуються, а частота дихальних рухів, навпаки, зменшується. Середні показники для підлітка будуть такими: Життєва ємність легенів 3200 мілілітрів, дихальний об'єм від 3 до 50 мілілітрів, хвилинний дихальний об'єм становитиме 5950 мілілітрів. Середня частота дихання у підлітка становить 17 рухів за хвилину. Однак не можна ігнорувати той факт, що навіть якщо показники дихання дітей наближаються до відповідних значень дорослих, у них все одно зберігаються ознаки дихання дітей. Роль межі дихання досить важлива в процесі оцінки здібностей дітей та молоді під час фізичних навантажень. У підлітків, які займаються спортом, межа дихання іноді навіть вдвічі перевищує показники їхніх однолітків-неспортсменів [12, 19, 40].

У цьому віці головну роль у функціонуванні організму відіграватиме нервова система. У період 10-12 років закінчується період морфологічного

формування головного мозку. Особливо активно відбувається процес формування кори головного мозку, виникнення нових зв'язків між різними ділянками кори та іншими відділами нервової системи. Особливості центральної нервової системи підлітків можуть характеризуватися нестійкістю і високою збудливістю, тому вже у підлітків за відповідних умов зовнішнього середовища виникають різноманітні функціональні розлади психіки та нервової системи [47].

Також можна відзначити своєрідність психіки підлітка. У підлітків розвивається сильне почуття власної гідності та вимога до самоповаги. Головним мотивом поведінки підлітків буде потреба самоствердитись, знайти своє місце в колективі та отримати оцінку оточуючих. Виникає гостра реакція на поводження з дітьми, на опіку. Грубий і різкий тон по відношенню до них - це удар по гордості, що в свою чергу викликає у відповідь грубість, байдужість і бажання зробити все не так [30].

У підлітків досліджуваного віку підвищене почуття справедливості та розвинена схильність до засудження думок інших. З'являється нетерплячість і нетерплячість, нездатність об'єктивно дивитися на факти, поточні події та дії оточуючих. людей. Часто спостерігається переоцінка власних можливостей [26].

Також у підлітковому віці ми помічаємо підвищену увагу до власної особистості. Зникає бажання наслідувати дорослих і з'являється бажання бути незалежним і самостійним. Часто ми можемо спостерігати образ переоцінки власних фізичних можливостей, бажання швидше досягти успіху. Рішучість стоїть на першому місці серед вольових якостей людини [24].

В дитячому організмі може спостерігатися нестійкість і часта схильність до збоїв і різних захворювань . Тому при виконанні вправ необхідно досить суворо контролювати стан організму, щоб уникнути непоправної шкоди.

У період, коли доводиться перебувати в умовах, що вимагають максимального спокою і енерговитрат (наприклад, при участі в змаганнях

або під час шкільних іспитів), до підростаючого організму підлітка необхідно підходити чуйно і м'яко [22].

В процесі організації фізичного виховання і побудови тренувального процесу слід враховувати такі фактори: труднощі, що виникають при виникненні умовних рефлексів, збільшення періодів реакцій на словесні подразнення, більшу перевагу процесу збудження. , поява різних психічних депресій.

Зриви можуть виникнути внаслідок зміни настрою, виникнення критичного ставлення до старших і оточуючих, злості, нервозності та втоми [12].

З раннього віку необхідно прищеплювати дітям звичку суворо дотримуватись розпорядку дня і виховувати потребу в щоденних заняттях фізкультурою, а також розвивати вміння самостійно займатися цими вправами в дитячому садку і вдома. Важливо навчити дітей організовувати та проводити фізичні вправи, у тому числі рухливі ігри, з однолітками та дітьми.

Важливо виховувати у дітей любов до спорту, інтерес до результатів своєї діяльності та до досягнень спортсменів [40, 42].

У процесі фізичного виховання відкриваються великі можливості для здійснення морального, розумового, естетичного та професійного виховання. При грамотно організованих заняттях фізичною культурою створюються сприятливі умови для розвитку позитивних рис характеру (організованості, дисциплінованості, самостійності, активності), моральних якостей (чесності, справедливості, почуття товариськості, взаємодопомоги, уміння працювати в команді, повага до фізичної підготовки техніки, відповідальне виконання завдань), а також до прояву вольових якостей (мужність, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів, впевненість у собі, витривалість тощо). Важливо з дошкільного віку формувати у дітей розуміння ролі фізичного виховання в підготовці до праці [13, 20].

Грамотно організоване фізичне виховання значною мірою сприяє

розумовому розвитку дітей, оскільки створює оптимальні умови для нормального функціонування нервової системи та інших систем організму, що сприяє кращому сприйняттю та запам’ятовуванню.

Під час занять фізичними вправами у дітей розвиваються всі психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, уява та інші), а також розумові операції (спостереження, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення та інші). Треба прагнути до того, щоб діти вміли творчо використовувати набуті знання та вміння у своїй руховій діяльності, проявляючи активність, самостійність, кмітливість, винахідливість та кмітливість [24].

Важливо виховувати позитивні емоції, які створюють веселий і радісний настрій, а також розвивати вміння швидко долати негативний психічний стан. Це необхідно, тому що позитивні емоції благотворно впливають на роботу всіх органів і систем. тіла, забезпечує швидкість і міцність формування рухових умінь і навичок [20].

Фізичне виховання сприяє здійсненню естетичного виховання. Виконуючи фізичні вправи, слід розвивати вміння сприймати, відчувати, розуміти і правильно оцінювати красу, граціозність, виразність рухів, поз, постави, фізкультурного обладнання, навколишнього середовища, виховувати прагнення до естетично виправданої поведінки, непримиренність до всього неввічливого в дії, слова, вчинки [50].

У процесі фізичного виховання здійснюється підготовка до праці: зміцнюється здоров'я дітей, формуються рухові навички та розвиваються необхідні для праці фізичні якості; здатність швидко оволодівати руховими навичками та трудовими операціями. Крім того, діти оволодівають професійними навичками, пов’язаними з обладнанням кімнати, ігрового майданчика, виготовленням і ремонтом нескладного фізкультурного обладнання та його обслуговуванням [4].

Діти також беруть участь у безпосередній підготовці приміщень і майданчика для занять, організовують і монтують фізкультурне обладнання під час занять і приносять атрибути для ігор на майданчик. Діти формують

навички догляду за собою (одягання, роздягання форми, взуття). а також допомога вчителю в проведенні загартовуючих процедур. Водночас під час занять фізичними вправами у дітей формується повага до праці дорослих [41].

Таким чином, процес фізичного виховання дітей повинен бути побудований таким чином, щоб одночасно вирішувалися оздоровчі, освітні та освітні завдання.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років.

Завдання:

1. На основі даних науково-методичної літератури охарактеризувати вікові особливості фізичного розвитку підлітків 10-12 років;

2. Розглянути спеціальні фізичні якості футболістів;

3. Описати методику розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів 10-12 років;

4. Здійснити дослідно-експериментальну роботу для визначення ефективності запропонованої методики.

2.2 Методи дослідження

У результаті організації дослідно-експериментальної роботи використовувалися такі методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

2. Педагогічне спостереження.

3. Тестування

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури. Здійснювався протягом усього дослідження. Вирішення даних питань теоретично здійснюється на вивченні літератури з: теорії та методики фізичного виховання та спорту, виховання фізичних якостей, вікова фізіологія. Аналіз літератури проводився для визначення понять: «фізична підготовка», «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична

підготовленість», «методи
педагогічного контролю».

2. Педагогічне спостереження. Є планомірним аналізом та оцінкою індивідуального методу організації навчального процесу футболістів 10-12 років без втручання дослідника в ході цього процесу. Таке спостереження має конкретний об'єкт вивчення, наявність специфічних прийомів реєстрації явищ та фактів (умовних позначень при записах тощо) та, звичайно, перевірку результатів спостереження.

3. Тестування. В експерименті були використані контрольні вправи для вимірювання рівня технічної підготовки юних футболістів 10-12 років.

Тест №1. Рівень розвитку спеціальної швидкості: ведення м'яча прямо на 10 метрів. Виконується у спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше ніж 2 особи. Тим, хто займається, надається 3 спроби поспіль. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунд. У таблицю вноситься найкращий результат із двох спроб.

Тест №2. Для виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості використовувався човниковий біг 3х10 м. Виконується у спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше ніж 2 особи. Ті, хто займається, надають дві спроби поспіль. Піддослідний за командою «Марш!» біжить якнайшвидше від однієї до іншої лінії, переходячи їх стопами, і так тричі. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунд. У таблицю вноситься найкращий результат із двох спроб.

Тест №3. Для виявлення рівня розвитку сили: згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Виконується з в.п. лежачи на підлозі. Корпус під час виконання вправи утримується без прогинів.

Тест № 4. Для виявлення рівня розвитку гнучкості: нахил уперед із положення стоячи на гімнастичній лаві. Ноги в колінах не згинаються. Результат вимірюється з точністю до 1 див.

Тест №5. Для виявлення рівня розвитку спритності використовувався комплексний тест. Тест бажано проводити на твердому покритті (гаряче,

гумобітумне та ін.), що забезпечить сталість умов тестування та полегшить розмітку напряму бігу у тесті. Після стандартної розминки випробуваний виконує спочатку звичайний біг («гладкий») прямий 30 метрів. Потім за 10 метрів від лінії старту через кожні 3,33 метри встановлюється 6 стійок заввишки не менше 1,5 метрів кожна. Відстань від останньої стійки до лінії фінішу приблизно – 3,35 метра. Випробуваний після «гладкого» бігу виконує послідовно «слаломний» біг між стійками. У кожному випадку фіксується час виконання вправи без урахування реакції старту. Критерієм спритності (КС) буде різниця часу «слаломного» бігу з «гладким «. Обов'язковою умовою виконання «гладкого» та «слаломного» бігу має бути встановлення на максимальну швидкість [25]. Результати «гладкого» бігу на 30 метрів по прямій нижче програмних нормативних значень не можуть розглядатися при тестуванні як вихідні для оцінки спритності.

4. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент створює можливість відтворення досліджуваних явищ. Це основний метод дослідження. Цінність його полягає в тому, що умови, в яких вивчається те чи інше дослідження, створюються експериментатором. Або можуть, тому багаторазово повторюватися, частково чи повністю змінюватись. Це дозволить глибше і різнобічно пізнавати явище, що вивчається.

5. Методи математичної статистики. Широко застосовується обробки отриманих під час дослідження даних, їх логічний і математичний аналіз щоб одержати вторинних результатів, тобто. факторів та висновків, що випливають з інтерпретації переробленої первинної інформації.

2.3 Організація дослідження

У дослідженні приймали учні 10-12 років, котрі займаються у секції футболу. Було сформовано дві групи по 10 осіб у кожній: контрольна та експериментальна. Дослідження складалося з п’яти етапів.

І етап (вересень-грудень 2023): вивчення даних науково-методичної

літератури з проблеми дослідження.

II етап (жовтень 2023): визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовки футболістів (10-12 років).

III етап (грудень 2023): виявлення різниці спеціальної фізичної підготовки футболістів (10-12 років), порівняння отриманих даних із початковим (вихідними) показниками.

IV етап (березень 2024): аналіз результатів дослідження.

V етап (квітень-листопад 2024): оформлення результатів кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для підвищення рівня розвитку фізичної підготовки юних футболістів, до тренувального процесу включалися такі вправ, що становлять комплекс:

1. Вправи, створені задля розвиток спеціальної витривалості.

- Біг у чергуванні з ходьбою:

100 м – ходьба повільна,

300 м – біг повільний,

100 м – ходьба прискорена,

300 м – біг у середньому темпі,

50 м – різке прискорення.

- участь у різноманітних рухливих іграх.

- ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50-60 кроків.

Виконується у залі.

- ведення м'яча від однієї брами до іншої з наступним ударом по воротах з відстані 15 кроків. Після удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів. Повторити 3-4 рази.

- накидати м'яч партнеру так, щоб він у стрибку ударом головою відправляв м'яч назад. Відстань між партнерами 4-5 кроків. Після 20-25 разів помінятися ролями.

- гра «Забери м'яч». На полі позначається чотирикутник 10×20 кроків. Вести м'яч чотирикутником, намагаючись, щоб партнер якомога довше не міг відібрати м'яч. Після відбору м'яча партнери змінюються ролями.

Після кожної інтенсивної вправи проводився короткий відпочинок (20-30 с). У паузах відпочинку виконувались вправи на розслаблення.

2. Вправи, створені задля розвитку сили:

Вправи у розвиток м'язів шиї.

1. З різних вихідних положень (основна стійка, лежачи на спині, лежачи на животі та ін.) нахили та повороти голови, кругові рухи головою. Те саме, але з опором руками. Наприклад, лежачи на животі, руки за

головою, відвести голову назад, опираючись руками, і потім, натискаючи руками, нахилити голову вперед, опираючись напругою м'язів шиї.

2. Встати з партнером один проти одного, взяти його за шию і спробувати нахилити до себе Партнер, що стоїть у положенні ноги нарізно (одна нога вперед), намагається чинити опір. Змінитися ролями.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу.

1. Згинання та розгинання рук, в упорі стоячи, в упорі лежачи.

2. Лазання канатом за допомогою ніг і без участі ніг.

3. Встати з партнером один проти одного, взятися за ціпок двома руками. Тримаючи палицю на витягнутих руках, перетягувати один одного, долаючи опір партнера.

4. Встати з партнером один проти одного і, спираючись на долоню один одного, поперемінно згинати і випрямляти руки з опором.

5. Кидки набивного м'яча двома руками знизу, від грудей, через голову, через спину, через голову, між ногами з нахилом вперед.

6. Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

7. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

Вправи у розвиток м'язів живота

1. З положення упор, сидячи зробити, прямими ногами «ножиці».

2. Лягти на сипну. Попросити партнера притиснути до землі (підлогу) ваші ноги. Повільно піднімати та опускати тулуб.

3. З положення вис на гімнастичній стінці (спиною до неї) підняти ноги якомога вище і повільно опускати.

Вправи для розвитку м'язів тулуба

1. З положення ноги нарізно, руки вгору, тричі нахилитися вліво і повернутися у вихідне положення. Те саме праворуч. Виконати у кожну сторону по 6-8 вправ.

2. Встати навколішки, руки вгору, кругові рухи тулуба вправо, потім вліво. Виконати по 6-8 кіл у кожну сторону. Вправу можна робити із

невеликими гантелями.

3. Притиснути набивний м'яч руками до шиї до шиї та робити нахили тулуба в сторони та повороти направо та наліво

4. Встати з партнером спиною один до одного, руки нагору. Взявшись за руки, нахилитися вліво і повернутися у вихідне положення. Те саме праворуч. Виконати 5-7 разів на кожну сторону.

Вправи для розвитку м'язів спини

1. Лягти на живіт, руки нагору. Робити одночасно зустрічні рухи назад ногами та руками, намагаючись добре прогнутися. Повторити 6-8 разів.

2. Лягти на живіт, руки нагору, ноги добре закріпити (або партнер тримає за ноги). Прогнути 5-7 разів.

3. Прийняти положення упор, лежачи на зігнутих руках. Випрямити руки, прогнутися так, щоб стегна торкалися землі. Повторити 5-8 разів.

Вправи у розвиток м'язів ніг.

1. Біг у гору з високим підніманням стегна в середньому та швидкому темпі. Звертати особливу увагу випрямлення опорної ноги.

2. Біг з високим підніманням стегна в ямі з піском (по глибокому снігу, по воді), з обтяженням і без нього, на місці та з незначним поступом вперед, у різному темпі.

3. Біг стрибками по м'якому ґрунту (опилкова доріжка, пісок, торф'яний ґрунт) у різному темпі, в гору, сходами вгору. Слід звертати увагу до закінченість рухів при відштовхуванні.

4. Стрибки на прямих ногах. Почергове відштовхування правою і лівою ногою проводиться за рахунок згинання та розгинання в гомілковостопних суглобах. Виконується у повільному та середньому темпі з незначним просуванням вперед по м'якому ґрунту. При цьому слід звертати увагу на відштовхування лише стопою з максимальним згинанням нот у колінному суглобі.

5. Стрибки на одній нозі. Потужно відштовхуючись ногою, просуватися уперед. При цьому слідкувати, щоб руки працювали, як під час

бігу. Дистанція 15-30м.

6. Вправа для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна. Лежачи на животі, партнер тримає нот за гомілковостопні суглоби. Повільно піднімати тулуб назад до положення, стоячи на колінах і повільно повертатися у вихідне положення. Виконуючи вправу, слідкувати за підніманням прямого тулуба (можна прогнувшись).

7. Вправа для зміцнення м'язів передньої поверхні стегна. Стоячи на колінах, повільно нахилятися до торкання головою підлоги і повільно випрямлятися до вихідного положення.

8. З основної стійки зробити на три такти пружні присідання, на четвертий такт повернутися у вихідне положення. Повторити 12-15 разів.

9. З основної стійки, руки за спиною, сісти на шкарпетках (ноги зімкнути, прогнути спину, вперед не нахилятися). Повторити 10-12 разів.

10. З основної стійки сісти по черзі то одній, то іншій нозі. Повторити 6-8 разів.

11. У присіді стрибки вперед, назад, убік.

12. Встати з партнером один до одного спиною, взятися за руки та зробити глибокий присід. Повторити 6-8 разів.

13. Затиснути ступнями м'яч (футбольний чи набивний) та виконати стрибки вперед або убік.

14. Лягти на спину та підтягувати до грудей коліна. Відбивати ногами м'яч, що накидається верхи. Після 6-8 спроб змінитись ролями з партнером.

15. З основної стійки сісти з обтяженням (гантелі, м'яч, мішечки з піском) з наступним швидким випрямленням.

16. Виконувати ногою кидки набивного м'яча.

17. Удари по м'ячу ногою на дальність.

3. Вправи, створені задля розвиток швидкості:

Без м'яча

1. Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м-коду.

2. Човниковий біг 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.

3. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 с. Повторити 3-4 рази.

4. Те саме, але з опорою. Звернути увагу на повне випрямлення ноги поштовху.

5. Біг із різкими зупинками за сигналом партнера.

6. Бігові рухи ногами лежачи на спині і стоячи на лопатках. Рухи ногами виконуються у швидкому темпі протягом 10 с. Повторити 3-4 рази.

7. Стрибкоподібний біг. При бігу необхідно по черзі відштовхуватися то однієї, то другої погонів за рахунок посиленого розгинання стегна і стопи. Руки у своїй активно допомагають руху. Вправа виконується швидкими короткими рухами вперед – вгору.

8. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10, 15 та 20 м.

9. Швидкий біг на 10-15 м з виконанням кількох перекидів вперед.

10. Швидкий біг на 8-10 м з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.

11 Біг під ухил. Виконується з широкою та вільною амплітудою рухів з максимальною частотою та наростаючою швидкістю.

12. Збігання сходами. Виконується у швидкому темпі.

Вправи з футбольним м'ячем.

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 та 30м. Повторити 3-4 рази. 2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім здійснити за м'ячем ривок та повільно повернутися на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.

3. Повільне ведення м'яча. По сигналу направити його вперед низом і зробити у цьому напрямі ривок. Підхопивши м'яч, продовжити його повільне ведення. Зробити таким чином 3-4 ривки.

4. Жонглювання м'ячем ногами, стоячи спиною до напрямку руху. За сигналом партнера повернутись круто і швидко вести м'яч на відстані 20-30 м. Після паузи знову виконати вправу.

5. Один з гравців веде м'яч по прямій, потім раптово спрямовує м'яч

вперед, а сам відходить убік. Його партнер здійснює ривок за м'ячем і, підхопивши його, веде в повільному темпі і т.д.

6. Два гравці стають за 5 м один від одного. Один із них спрямовує м'яч низом у бік партнера. Той підстрибує над м'ячем, що котиться, пропускає його під собою, а потім повертається і здійснює ривок за м'ячем. Після цього партнери змінюються ролями. Кожен робить по 3-4 ривки за м'ячем.

7. Зробити ривок до м'яча, що лежить на відстані 10-12 кроків, і виконати удар, намагаючись потрапити в ціль. М'яч знаходиться за 8-10 кроків від неї. Повторити вправу 4-5 разів.

8. Вести м'яч, різко зупинитися і зробити ривок на відстань 5-6 кроків убік. Виконати 5-6 таких прискорень.

Вправи, створені задля розвиток гнучкості.

- Сід на підлозі, ноги разом. Нахил уперед за допомогою партнера (партнер давить на спину). Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

- Сід на підлозі, ноги нарізно. Нахил уперед за допомогою партнера (партнер давить на спину). Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

- Стоячи спиною до стіни, ноги нарізно, руки вгору. Міст нахилом назад з просування руками вниз по стіні. Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

- Лежачи на спині, руки в сторони. Почергове згинання ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера. Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

- Лежачи на спині, руки в сторони. Кругові рухи ногами по великій амплітуді праворуч, ліворуч по 5 разів.

- Стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні пояса. Почергові махи то правою, то лівою ногою вперед, назад убік по 15 разів.

- Вправи напівшпагат та шпагат на праву, ліву ногу, поперечний шпагат. Виконувати з максимальною амплітудою у статичному положенні 1

раз.

- Лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного. Почергове та одночасне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах за допомогою партнера. Поступово збільшувати амплітуду, повторити по 3 рази.

- Сід на підлозі, взяти руками за пальці ніг. Потягнути нагору за пальці, відірвати п'яти, коліна прямі. Повторити 3 рази.

- Стоячи на колінах, руки на пояс. Сід на п'яти. Поступово збільшувати амплітуду, повторити 3 рази.

- Стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку однією рукою на рівні пояса, інша рука – вперед. Присідання на одній нозі, друга – пряма вперед – вправа пістолет. Виконувати по черзі на правій лівій нозі по 5 разів.

- Напівприсід, руки на колінах. Кругові рухи колінами за допомогою рук праворуч, ліворуч по 5 разів.

Вправи для гомілковостопних суглобів:

- Сід ноги нарізно. Партнер натискає руками на тильну частину стопи, спочатку згинаючи її, а потім згинаючи та повертаючи всередину по черзі то на правій, то на лівій нозі. Поступово збільшувати амплітуду, повторити по 3 рази.

- Лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного. Партнер пружними рухами натискає на п'яту кожної ноги по черзі по 5 разів.

– Стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руками триматися на рівні плечей, ноги прямі, п'яти звисають. Пружинисте похитування по черзі на кожній нозі і одночасно на обох ногах з опусканням п'яти якомога нижче рівня опори по 10 разів.

- Основна стійка. Підскоки за рахунок зусилля м'язів гомілки. Ноги у колінах згинаються незначно. Домагатися максимального витягування стопи в останній момент відштовхування дома. 20 разів.

Вправи, створені задля розвиток спритності.

Вправи, що виконуються без м'яча:

- перекид уперед і перекид назад із положення напівприсів;

- серія перекидів: один перекид вперед, один перекид назад;

- серія перекидів через ліве та праве плече;

- опорні стрибки ноги нарізно та опорні стрибки зігнувши ноги, стрибки виробляються через козла;

- рух між фішками або стійками вперед стрибками;

- стрибки через лаву;

- швидкісний біг між фішками;

- стрибок з розбігу вгору і вперед, у польоті спробувати зловити тенісний м'ячик, який підкидає тренер.

Вправи, що виконуються з футбольним м'ячем:

- перекид з м'ячем у руках уперед і перекид назад з футбольним м'ячем у руках;

- підкидаємо футбольний м'яч руками вгору, сідаємо на землю, швидко встаємо, підстрибуємо вгору та ловимо м'яч;

- потрібно підкинути футбольний м'яч вгору руками, зробити перекид уперед і постаратися зловити м'яч;

- жонглювання футбольним м'ячем двома ногами, підключаємо в набивання м'яча стегна та голову;

- на різній швидкості, повільно, середньо та швидко, провести ведення м'яча між фішками або конусами;

- підкинути футбольний м'яч руками вгору і вперед, зробити перекид вперед, швидко встати на ноги і як тільки м'яч доторкнеться до землі, почати його ведення між фішками;

- встати перед стіною на відстані 8-10 кроків виконайте кидок з-за голови (аут) у стіну, після цього здійсніть перекид уперед і зловіть на відскоку від стіни футбольний м'яч;

- ставайте з напарником приблизно в 2-3 кроках один навпроти одного з футбольними м'ячами, кожен починає жонглювати футбольним м'ячем.

Після команди та посилаєте м'ячі один одному, після прийняття м'ячів продовжуєте жонглювання, команди з передачі м'яча можна робити по черзі;

- Ставайте за 10-15 метрів від стіни, б'єте м'яч у стіну, робите перекид і зупиняєте м'яч. Верхові м'ячі зупиняєте грудьми, стегном, головою. Увага: вправи з перекидками виконуються за наявності матів або м'якої поверхні (трава). Зміна комплексів відбувалася з урахуванням тижневих мікроциклів.

Педагогічні контрольні випробування (тестування) були використані з метою: визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовки футболістів 10-12 років;

б) відстеження різниці розвитку спеціальної фізичної підготовки футболістів 10-12 років.

Тренувальні заняття з футболу проводилися тренерами та студентом-практикантом у рамках навчальної програми для контрольної групи та за спеціально розробленими комплексами для експериментальної. Після обробки даних та роздруківки протоколів аналізувалась інформація про стан особливостей тренування.

Режими рухової діяльності уточнювалися і приводилися у відповідність за обсягом та інтенсивністю застосовуваних вправ з рівнем фізичної підготовленості футболістів 10-12 років.

Для визначення достовірності відмінностей між рядами показників контрольної та експериментальної груп була використана методика визначення t – критерію Стьюдента.

Під час проведення оперативного контролю над фізичної підготовленістю які проводилися тестування, з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей.

Після проведення тестування середні показники фізичної підготовленості юних футболістів (10-12 років) відстають від нормативів.

Спортсмени контрольної групи: За тестом №1,спрямованим на виявлення рівня розвитку швидкості,– на 0,4 секунди. По тесту №

2,спрямованому виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості,– на 0,4 секунди. За тестом № 3,спрямованому виявлення рівня розвитку сили,– на 5 раз. По тесту № 4,спрямованому виявлення рівня розвитку гнучкості,–на 3,6 см. По тесту № 5,спрямованому виявлення рівня спритності,– на 0,33 сек.

Таблиця 3.1

Виявлення рівня фізичної підготовленості до початку експерименту в контрольній групі

Спортсмен	Тест №1	Тест № 2	Тест №3	Тест №4	Тест №5
1.	4,5	9,0	12	4	1,5
2.	4,3	9,3	15	5	1,7
3.	4,3	8,9	16	2	1,3
4.	4,2	9,2	13	6	1,6
5.	4,4	9,0	19	0	1,9
6.	4,3	8,7	11	7	1,5
7.	4,6	9,2	7	9	1,2
8.	4,7	8,8	23	2	1,5
9.	4,3	9,2	14	4	1,4
10.	4,6	9,4	16	5	2,1
Середній показник	4,40±0,94	9,10±0,85	15,02±1,25	4,40±0,18	1,53±0,25
Норматив	4,0	8,7	20	8	1,2

Після проведення тестування середні показники фізичної підготовленості юних футболістів (10-12 років) відстають від нормативів:

Спортсмени контрольної групи: За тестом №1,спрямованим на виявлення рівня розвитку швидкості,– на 0.35 секунди. По тесту № 2,спрямованому виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості,– на 0,4 секунди. За тестом № 3,спрямованому виявлення рівня розвитку сили,– в 6

раз. По тесту № 4,спрямованому виявлення рівня розвитку гнучкості,– на 3,8 див; По тесту № 5,спрямованому виявлення рівня спритності,– на 0,53 сек.

Таблиця 3.2

Виявлення рівня фізичної підготовленості до початку експериментальної групі

Спортсмен	Тест №1	Тест № 2	Тест №3	Тест №4	Тест №5
1.	4,4	9,2	10	3	1,8
2.	4,5	9,4	13	4	1,5
3.	4,1	8,7	17	3	1,7
4.	4,5	9,0	14	6	1,9
5.	4,3	9,1	16	5	1,4
6.	4,2	8,9	12	4	1,6
7.	4,7	9,5	9	6	1,7
8.	4,2	8,9	18	3	1,9
9.	4,4	9,3	14	5	1,4
10.	4,2	9,2	16	6	2,4
Середній показник	4,35±0,85	9,1±1,24	14,00±1,20	4,2±1,25	1,73±0,21
Норматив	4,0	8,7	20	8	1,2

Тренеру було надано рекомендації щодо збільшення навантаження. Згодом проводився поточний контроль.

Поточний контроль проводився протягом тренувального процесу з періодичним замиренням ЧСС у тих, хто займається. Проводилося опитування юних футболістів з метою виявлення стану здоров'я та

працездатності.

Тих ,хто займався періодично оглядала медсестра, замірялася температура з метою виявлення захворювання.

Після закінчення експерименту роботи з юними футболістами (10-12 років) показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості досягли або перевищили рівень нормативних показників.

Таблиця 3.3

Виявлення рівня фізичної підготовленості в процесі проведення етапного контролю (контрольна група)

Спортсмен	Тест №1	Тест № 2	Тест №3	Тест №4	Тест №5
1.	4,3	8,8	15	6	1,3
2.	4,1	9,0	16	8	1,5
3.	4, 2	8, 7	18	4	1,3
4.	4,1	9,0	16	8	1,4
5.	4, 2	8, 9	18	3	1, 6
6.	4, 1	8,5	15	8	1, 4
7.	4,4	9,0	14	9	1, 2
8.	4,4	8,7	21	5	1,4
9.	4, 2	9,0	16	4	1,3
10.	4, 4	9,1	18	7	1, 9
Середній показник	4, 24±0,91	8, 9±1,01	17,00±1,80	6,2±1,11	1,43±0,85
Норматив	4, 0	8,7	20	8	1,2

Спортсмени контрольної групи. По тесту №1,спрямованому виявлення рівня розвитку швидкості, підвищили середній результат на 0,16 см. По тесту № 2,спрямованому виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості, середній результат піднявся на 0,2 секунди. За тестом № 3, спрямованому виявлення рівня розвитку сили, середній результат збільшився 3 разу.

За тестом № 4,спрямованим на виявлення рівня розвитку гнучкості,

результат став більше на 0,8 см. За тестом № 5,спрямованим на виявлення рівня спритності, результат став кращим на 0,1 секунди.

Таблиця 3.4

Виявлення рівня фізичної підготовки в процесі проведення етапного контролю (експериментальна група)

Спортсмен	Тест №1	Тест № 2	Тест №3	Тест №4	Тест №5
1.	4,0	8,9	16	6	1, 4
2.	4,1	9,0	17	8	1,2
3.	3,8	8,5	22	5	1,3
4.	4,2	8,4	20	8	1,6
5.	4, 0	8,6	25	7	1, 1
6.	3,9	8,5	17	6	1, 3
7.	4,4	9,1	19	9	1, 4
8.	4,0	8,7	26	5	1,6
9.	4, 1	9,1	22	8	1, 1
10.	3, 8	9,0	24	9	1, 7
Середній показник	4,0±0,84	8,7±1,29	21,00±2,15	7,1±1,51	1,37±0,25
Норматив	4, 0	8,7	20	8	1, 2

Після закінчення експерименту роботи з юними футболістами (10-12 років) показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості досягли або перевищили рівень нормативних показників.

За тестом №1,спрямованому виявлення рівня розвитку швидкості, підвищили середній результат на 0,35 і вклалися норматив. За тестом № 2,спрямованому виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості, середній результат піднявся на 0,4 секунди і став дорівнює нормативу. За тестом № 3,спрямованому на виявлення рівня розвитку сили, середній результат збільшився у 7 разів і став більшим за норматив. За тестом № 4,спрямованим на виявлення рівня розвитку гнучкості, результат став більшим на 2,9 см. За тестом № 5,спрямованим на виявлення рівня спритності, результат став кращим на 0,26 секунди. Розглянемо результативність кожного тесту окремо.

Тест № 1,спрямований на виявлення рівня розвитку швидкості у юних футболістів, полягав у веденні м'яча по прямій 10 метрів. Результати експерименту представлені на рисунку 3..1

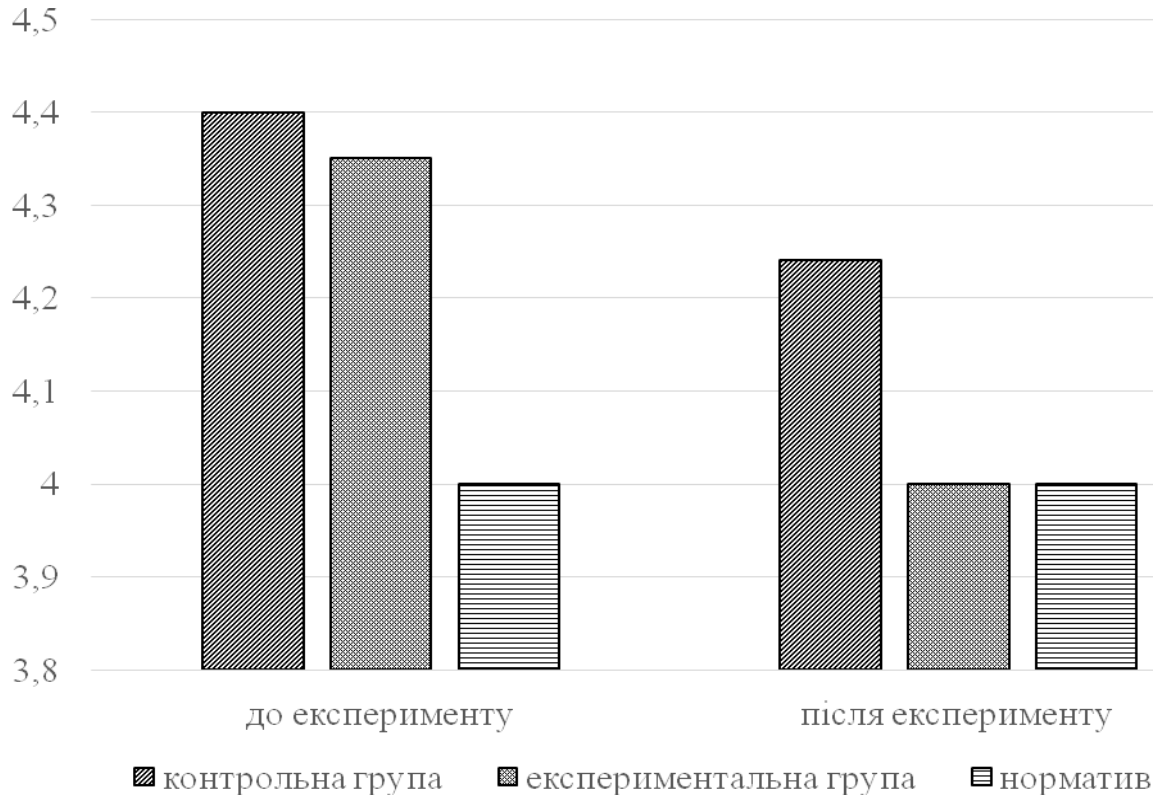


Рисунок 3.1 Результати тесту №1

Ми бачимо, що в результаті експерименту в експериментальній групі середній результат досяг нормативу і став кращим на 0,35 сек. У контрольній групі результат не досяг нормативу та покращився всього на 0,16 секунд.

Таким чином, очевидно, що запропонована методика на розвиток швидкості дійсно працює і вона ефективніша, ніж методика,я ка використовувалася раніше.

Тест №2 для визначення спеціальної витривалості юних футболістів полягав у човниковому бігу 3*10 метрів. Результати представлені на рисунку 3.2. Ми бачимо, що в результаті експерименту в експериментальній групі середній результат досяг нормативу і став кращим на 0,4 сек.

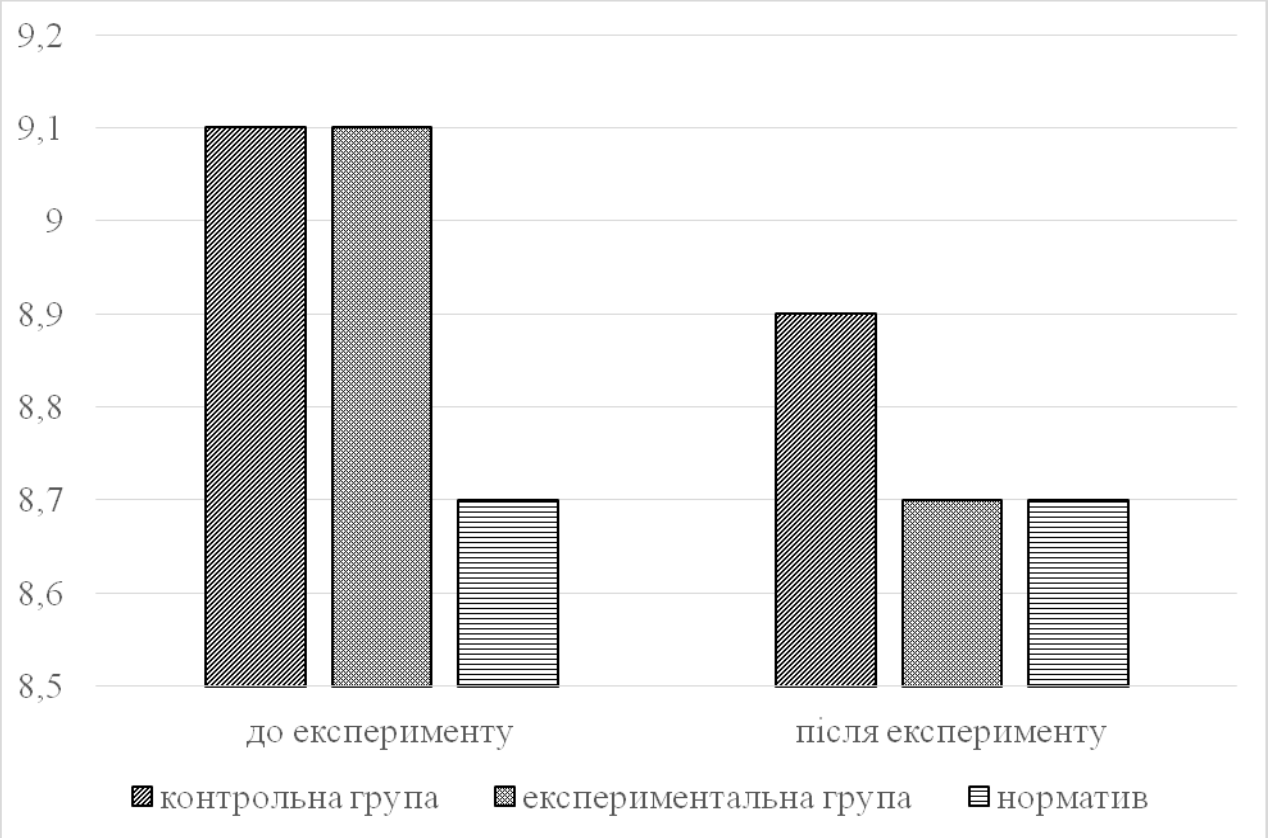


Рисунок 3.2 Результати тесту №2

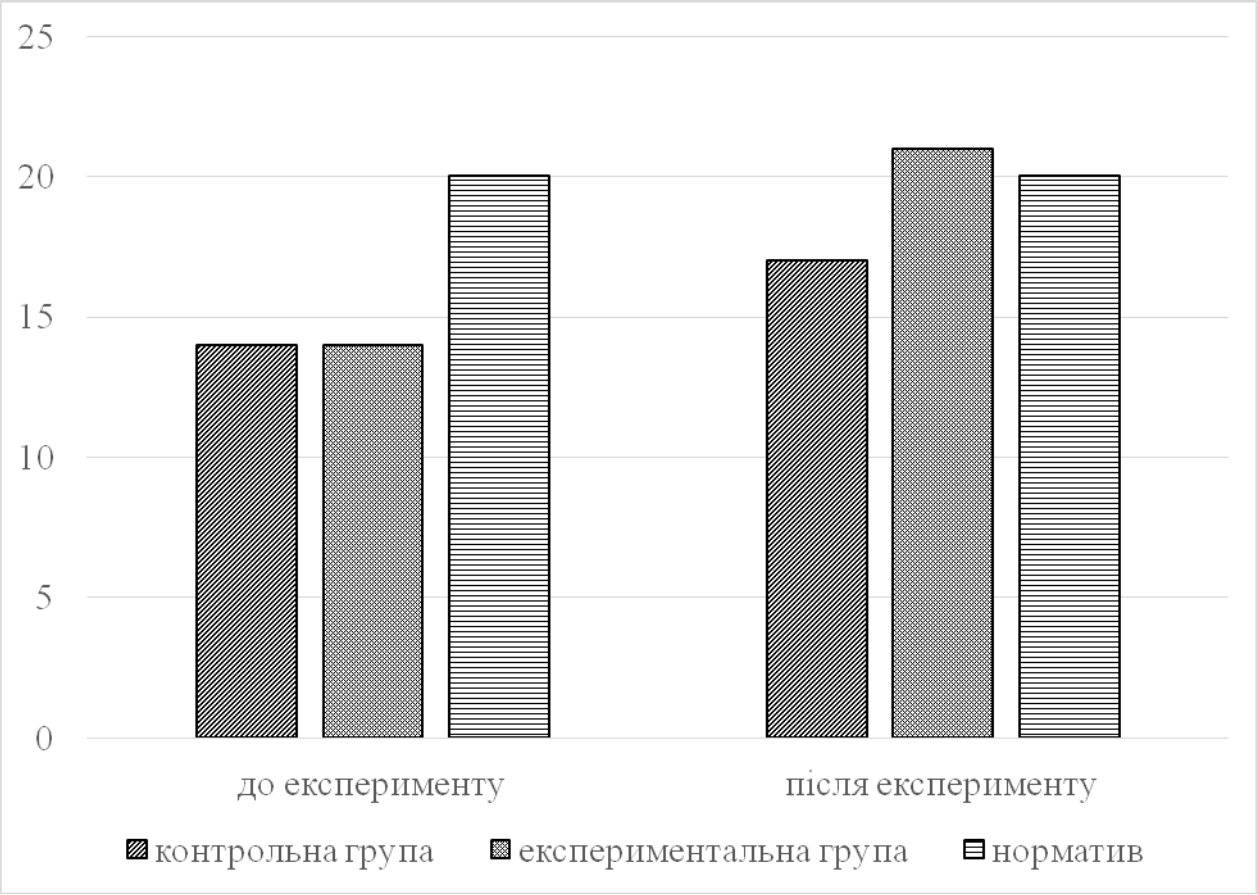


Рисунок 3.3 Результати тесту №3

У контрольній групі результат не досяг нормативу та покращився всього на 0,2 секунди. Таким чином, очевидно, що запропонована методика на розвиток спеціальної витривалості дійсно працює, і насправді ефективніша, ніж методика, яка використовувалася раніше.

Тест № 3 для визначення сили футболістів полягав у виконанні вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Результати представлені рисунку 3. 3. Ми бачимо, що після проведення експерименту в експериментальній групі середній результат досяг нормативу, і став кращим на 7 разів.

У контрольній групі результат не досяг нормативу і покращився лише на 2 рази. Таким чином, ми бачимо, що запропонована методика на розвиток сили дійсно працює, і насправді ефективніша, ніж методика, яка використовувалася до цього.

Тест № 4 для визначення гнучкості футболістів полягав у нахилі стоячи на гімнастичній лаві. Результати представлені на рисунку 3.4.

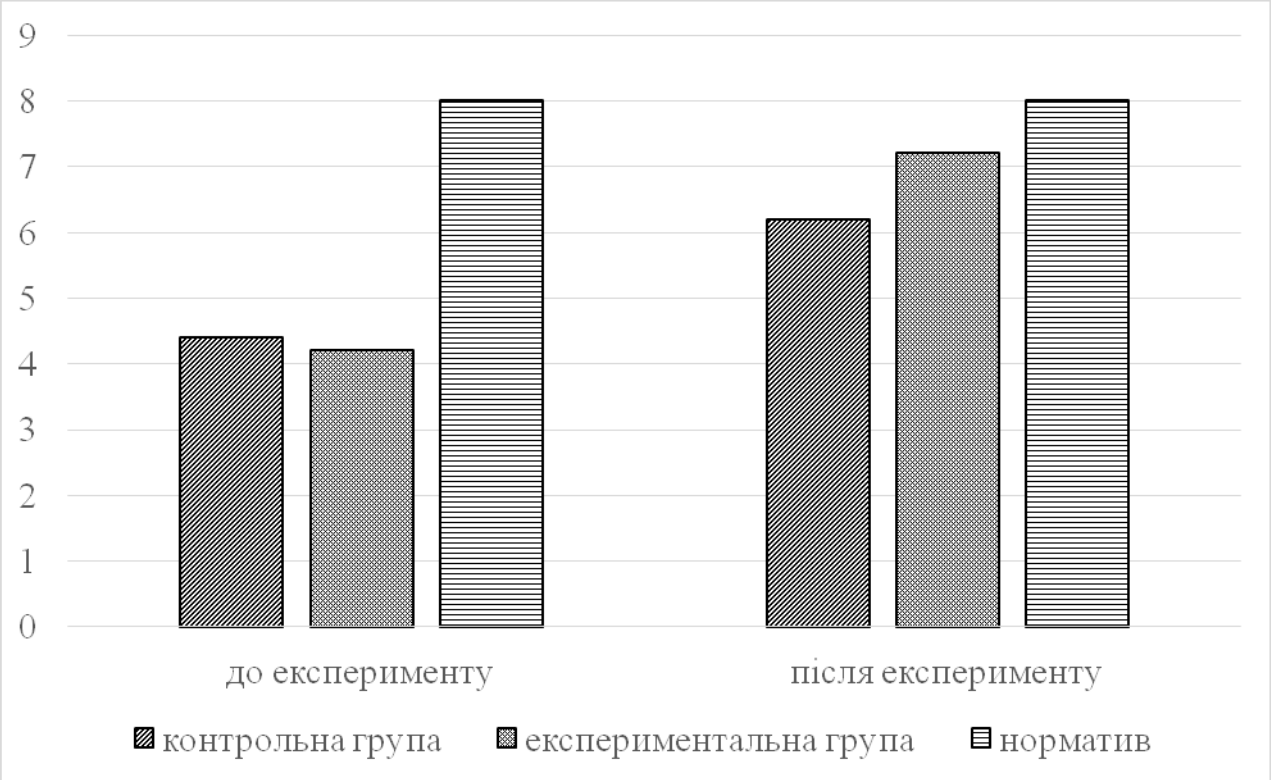


Рисунок 3.4 Результати тесту №4

Ми бачимо, що після проведення експерименту в експериментальній групі середній результат майже досяг нормативу і став кращим на 2,9 см. У контрольній групі результат не досяг нормативу і покращився всього на 1,8 см.

Виходячи з цього Вочевидь, що, хоча середній результат і досяг нормативу, приріст гнучкості був більше ніж у контрольної групи. Це свідчить про успішність запропонованої методики.

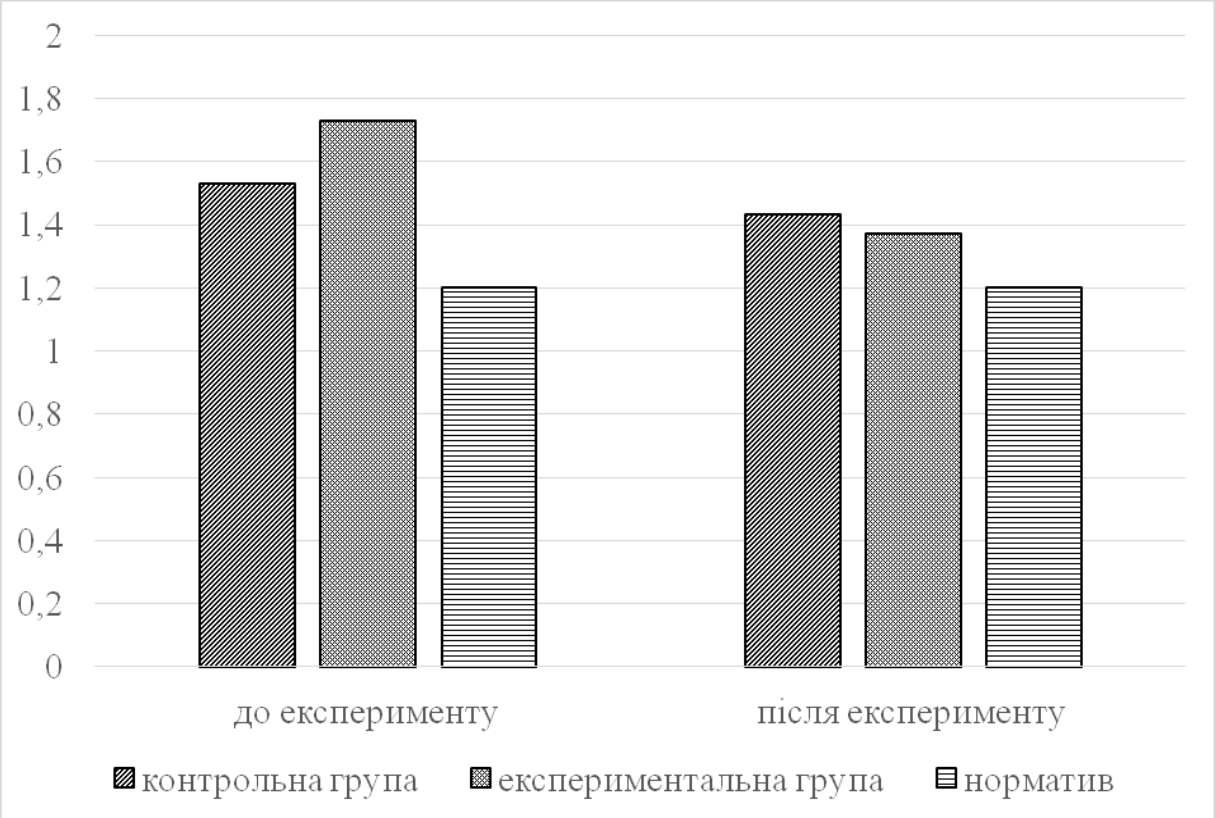


Рисунок 3.5 Результати тесту №5

Тест № 5 для визначення спритності футболістів Результати подано на рисунку 3.5. Ми бачимо, що після проведення експерименту в експериментальній групі середній результат майже досяг нормативу, і став кращим на 0, 36 с.

У контрольній групі результат не досяг нормативу та покращився всього на 0, 1 с. Виходячи з цього ми бачимо, що середній результат і не досяг нормативу, але приріст у спритності був більшим, ніж у контрольній групі, що говорить про успішність запропонованої методики.

Таким чином, за всіма тестами, обраними нами для контролю спеціальних фізичних якостей юних футболістів, було помітно більшого приросту в експериментальній групі, ніж у контрольній. Це говорить про те, що висунута нами гіпотеза була вірна, а запропонована методика дійсно ефективна.

ВИСНОВКИ

1. Віковий період з 10 до 12 років характеризується бурхливим розвитком фізичних якостей і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованого заняття різними видами спорту.

З погляду спортивної підготовки цей вік є вирішальним. Саме в цей період досягається найбільший приріст у розвитку швидкості, сили, спритності, закладаються основи техніки та тактики, формується спортивний характер.

Відомо, що вік 10-12 років характеризується високим ступенем сенситивності щодо тренуючих впливів, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Важливо, щоб процес фізичного виховання дітей має будуватися так, щоб одночасно вирішувалися оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Цілеспрямовано та систематично формувати координаційні здібності необхідно в тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним та інтелектуальним удосконаленням, розвитком психічних та психофізіологічних процесів.

2. Комплекси вправ, що сприяють їх удосконаленню, повинні щодня та органічно включатися до програм тренувальних занять. Були використані наступні контрольні вправи для оцінки рівня спеціальних фізичних якостей для підготовки футболістів:

- ведення м'яча на відрізку 10м (сек);
- човниковий біг 3*10 (сек);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- виконання нахилу стоячи на гімнастичній лаві;
- методика для оцінки спритності.

3. За всіма тестами, обраними нами контролю спеціальних фізичних якостей юних футболістів, після проведення експерименту був помітний більший приріст в експериментальній групі, ніж у контрольній. Це говорить про те, що запропонована методика справді ефективна.

4. Таким чином, в ході дослідження ми дійшли висновку, що використання у навчально-тренувальному процесі методики розвитку спеціальних фізичних якостей, разом із виконанням технічних елементів футболу збільшує загальну базу рухових можливостей спортсменів, сприяючи ефективнішому виконанню основних технічних елементів футболу. Отже, є підстави вважати запропоновану методику ефективною.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.

2. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 4-14.

3. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.

4. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале.* 2012. № 1. С.68.

5. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев: 2006. 558 с.

6. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.

7. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.

8. Вихров К.Л. Футбол в школе: учебно-методическое пособие. Киев: Радянська школа, 1990. 189 с.

9. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Киев: Здоров`я, 1991. 248 с.

10. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.

11. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу:

навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017 310 с.

12. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації . Ужгород, 2023. 66 с.

13. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры.* 2013. № 10. С. 21-25.

14. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.

15. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.

16. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту.* 2009. № 3. С. 7-11.

17. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале.* 2012. № 2. С. 72-73.

18. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.

19. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 16-21.

20. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-

футболом . *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2023. Вип. 20. С. 26-31.

21. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

22. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

23. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпро: «Інновація», 2017. 150 с.

24. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры.* 1984. № 8. С.12-14.

25. Ищенко В., Лисенчук Г. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2003. №1. С. 50-56.

26. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 1. С. 87-95.

27. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. … докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж.Л. Козина. К.: 2010. 45 с.

28. Крушинська Н., Матвєєв С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 69-72.

29. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*.

2022. № 4. С. 4-15.

30. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 2. С. 16-23.

31. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Запорожье: Изд-во Запорожского госуниверситета, 2001. 370 с.

32. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.

33. Соломонко В. В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Олімпійська література, 2014. 304 с.

34. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

35. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

36. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: *зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського,* Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / п ід ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

37. Базилевич О.П. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. Киев: Украинский писатель, 2011. 71с.

38. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

39. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.

40. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

41. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов в течение года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте.* 2008. № 1. С. 3-23.

42. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. *Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник.* Гданьск: AWF, 2002. № 11. С. 109-118.

43. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

44. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

45. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

46. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.

47. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

48. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика

викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

49. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

50. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал ,,Футбол-Профі”.* Донецьк, 2007. С. 4–15.

51. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2017. №1. 65-71.

52. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв’язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту.* 2023. № 1. С. 29-35

53. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

54. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.

55. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

56. Третилова Т.А. Некоторые вопросы оценки функционального состояния организма юных футболистов. *Теория и практика физической культуры* 2010. №4. С. 25-26.

57. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 1997. 503 с.

58. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная

активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.

59. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

60. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

61. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

62. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.

63. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

64. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : http://www.nbuv.gov.ua.

65. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.

66. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2010. №1. С. 54–55.

67. Шамардин В.Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 2. С. 66-70.

68. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб.

метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

69. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.

70. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

71. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Харків : "ОВС", 2005. 208 с.

72. Borysiuk Z. The level of coordination parameters compared with the effort profile of footballers - an analysis of a single case. *Sports kinetics*. 2003. P. 35-38.

73. Briskin Y. The differentiation of technical and tactical training of sportsmen in team sports a direction of scientific research. *Фізична активність, здоров'я і спо*рт. 2012. № 3 (9). С. 16-22.