МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота
Магістр

на тему: Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі спортивного тренування.

Виконав: магістр групи 8.0173 – с
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»
Адаменко Василь Миколайович
Керівник докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Освітній рівень «Магістр»
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»

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

«____»_____2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ
Адаменко Василь Миколайович

1. Тема роботи (проекту) «Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі спортивного тренування..»
керівник роботи (проекту) докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.
затверджені наказом ЗНУ від «__» _____ 20__ року № ____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____
3. Вихідні дані до роботи (проекту): У результаті використання розробленої нами методики розподілу цільових мікроциклів для оптимізації фізичної підготовки футболістів 10–11 років на етапі початкової підготовки отримані результати, які підтверджують ефективність нашої методики.
4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної й навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.
Вивчити доцільність підрозділу фізичної підготовки на основні тижневих мікроциклів різної спрямованості (загальної і спеціальної фізичної підготовки). Вивчити доцільність підрозділу фізичної підготовки на основні тижневих етапів А, В, С.
Оцінити ефективність пропонованої нами методики на результатах рівня фізичної підготовленості юнаків-футболістів 10–11 років.
Розробити методичні рекомендації по співвідношенню загальної і спеціальної фізичної підготовки і їх застосуванню у юнаків футболістів 10–11 років.
Результати тестування фізичної підготовки, отримані в результаті експерименту використання методики раціонального планування цільових мікроциклів загальної і спеціальної фізичної підготовки для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків футболистів 10-11 років запропонованою нами, свідчать про те, що поділ фізичної підготовки на основні тижневі етапи А, В, С, сприяло досягненню позитивних результатів (по всім 5 тестам) за порівняно невеликий проміжок часу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)
4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.		
II	докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.		
III	докт.пед. наук., професор Клопов Р.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 2023р..	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	жовтень 2023 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	жовтень 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	жовтень 2023– березень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	квітень 2024 р. – липень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ДЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студент _____ Адаменко Василь Миколайович
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту)

_____ Клопов Р.В.
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

ЗМІСТ 4
РЕФЕРАТ 5
ABSTRACT 6
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ 7
ВСТУП 8
1.ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ 10
1.1 Засоби загальної фізичної підготовки на початковому етапі спортивного тренування 12
1.2 Засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі спортивного тренування. 13
1.3 Методика розвитку рухових якостей футболістів 14
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРАГАНИЗАЦИЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 24
2.1 Завдання дослідження 24
2.2 Методи дослідження 24
2.3 Організація дослідження 25
3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ 27
ВИСНОВКИ 36
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ 37
ДОДАТКИ 44
Додаток А 44

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 46 сторінок, 5 таблиць, 62 літературне джерело.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес з фізичної підготовки юних футболістів 10 – 11 років на початковому етапі спортивного тренування.

Мета роботи – оцінити ефективність застосування цільових мікроциклів для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків-футболістів 10–11 років на початковому етапі спортивного тренування.

Для досягнення мети роботи необхідно вирішити наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної й навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Вивчити доцільність підрозділу фізичної підготовки на основні тижневих мікроциклів різної спрямованості.
3. Оцінити ефективність пропонованої нами методики на результатах рівня фізичної підготовленості юнаків-футболістів 10 – 11 років.
4. Розробити методичні рекомендації по застосуванню мікроциклів у тренувальному процесі юнаків-футболістів 10 – 11 років.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково – методичної літератури, педагогічні спостереження, оцінка рівня фізичної підготовленості.

Експеримент підтвердив практичну ефективність використовування розроблених тренувальних засобів. Тільки з розвитком основних технічних навичок у процесі загальному тренуванні можна домогтися його більш високого якісного рівня, й тим самим створити умови для сприятливого перенесення цих навичок на вид спорту футбол. Підготовлені заздалегідь програми фізичної підготовки для відповідної вікової групи, надалі допоможуть в методичній організації тренувального процесу.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ, ФУТБОЛ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, РУХОВІ ЯКОСТІ

ABSTRACT

Thesis work – 46 pages, 5 tables, 62 literary items.

The object of investigation is the training process of physical training of young football players 10–11 years old at the beginning stage of sports training.

Meta-robots - to evaluate the effectiveness of stagnation of whole microcycles to improve the level of physical fitness of junior football players 10–11 years old at the beginning stage of sports training.

To reach the robot, you need to follow the steps:

1. Conduct an analysis of scientific and methodological literature on the problem of research.

2. Consider the importance of physical training based on daily microcycles of varying directness.

3. Assess the effectiveness of our proposed methodology on the results of a level of physical fitness of junior football players 10–11 years old.

4. Develop methodological recommendations for the stagnation of microcycles in the training process of junior football players 10–11 years old.

Research methods - theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical caution, assessment of the level of physical fitness.

The experiment confirmed the practical effectiveness of the development of the disintegration of training abilities. Only with the development of basic technical skills in the process of advanced training can you achieve a higher level of knowledge, and thus create the mind for an easy transfer of these skills to the sport of football. The preparation of physical training programs for the cerebrovascular group will help in the methodical organization of the training process.

SPORTS TRAINING, FOOTBALL, PHYSICAL TRAINING, ROCKS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

с – секунда;

хв. – хвилина;

см – сантиметр;

см. табл. – дивитися таблицю;

кг – кілограм;

% – відсоток;

U 10 -11 – юнаки 10 – 11 років;

U 13 -14 – юнаки 13 – 14 років.

ВСТУП

Змагальна діяльність на самих престижних футбольних турнірах показує, що змістовна гра базується на високих фізичних кондиціях.

Практично будь – який футболіст екстра – класу здатний виконати комплекс ігрових дій на будь-якій ділянці поля. Все це свідчить про високі функціональні можливості організму спортсменів.

У ведучих футбольних командах Європи чітко проглядається невпинний рух футболістів протягом всієї гри, прагнення до постійного випередження суперника в боротьбі за м'яч, за створення кількісної переваги в атаці або боротьбі й при цьому не порушуючи взаєморозуміння і їх координацію.

Вивчення практичного досвіду підготовки провідних команд країни переконують нас, що загальна й спеціальна фізична підготовка футболістів займає поряд з техніко – тактичною підготовкою центральне місце в навчально – тренувальному процесі, тому що ефективність виконання більшості техніко – тактичних прийомів багато в чому залежить від рівня фізичної підготовленості гравців.

Так, високі швидкісні можливості створюють сприятливі умови для швидких проривів, гарна витривалість дозволяє звести до мінімуму технічні помилки наприкінці напруженої гри. Важливе значення має ступінь комплексного розвитку всіх рухових якостей футболістів.

Тому, весь тренувальний процес молодих футболістів повинний бути пронизаний свідомістю того, що гравець зобов'язан не просто бути швидким і сильним, витривалим й гнучким, а повинен досягти оптимального розвитку цих якостей. Саме до ідеального взаємозв'язку фізичних і техніко – тактичних дій повинні бути зведені навчально – тренувальні заняття з молодими футболістами.

Шлях до досягнення ігрової результативності лежить через раціональну систему тренування, у якій необхідно постійно вносити

корективи, пов’язані з застосуванням сучасних ефективних засобів і методів підготовки юних футболістів для команд майстрів і юнацьких команд України. Вищезазначене підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – оцінити ефективність застосування цільових мікроциклів для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків-футболістів 14–15 років на етапі спортивного вдосконалення.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес з фізичної підготовки юних футболістів 10 – 11 років на початковому етапі спортивного тренування.

Суб'єкт дослідження – юнаки-футболісти 10–11 років на початковому етапі спортивного тренування.

Предмет дослідження – динаміка зміни фізичної підготовленості під впливом розробленої нами методики цільових мікроциклів юнаків-футболістів 10–11 років на початковому етапі спортивного тренування.

Практична значимість – полягає в розробці й впровадженні у тренувальний процес юнаків-футболістів 10-11 років розроблених нами мікроциклів, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленності на початковому етапі спортивного тренування.

1.ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Досягнення високих спортивних результатів неможливо без всебічної фізичної підготовки, на якій будується технічна й тактична майстерність футболіста.

Всебічна фізична підготовка сприяє вдосконалюванню як окремих органів і систем, так і всього організму. Сучасна наука розрізняє загальну й спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка передбачає, насамперед розвиток таких важливих у сучасному футболі якостей, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, стрибучість, витривалість, сила й швидкість. Важливе значення, безсумнівно, мають природні задатки кожного юного футболіста.

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболіста повинна включати тільки вправи з м'ячем, інші (К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо) думають, що частина роботи повинна проводитися без м'яча.

Вони підтримують цю крапку зору , виходячи з того, що багато гравців при заняттях загальною фізичною підготовкою , особливо при виконанні вправ на розвиток швидкості й маневреності, основну увагу концентрують на м'ячі й тому не можуть повністю розкрити свої можливості.

Фізична підготовка футболіста містить у собі не тільки такі вправи, які використовуються під час гри з м'ячем, але й такі які необхідні для взаємодії гравців. Всебічне тренування виключає однобокі навчання, негативне по своїй суті. Всебічно підготовлений молодий футболіст під час гри зуміє використовувати всі свої фізичні здатності.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання розвитку спеціальних фізичних якостей футболіста (координації рухів, швидкості рухової реакції, пригучісті й ін.)[1].

Вона заснована на гарному загальному фізичному розвитку, ставить перед собою ціль технічно розвити гравця за допомогою техніко – тактичних і ігрових вправ з м’ячем зробити його гру швидкою, маневреною,

рухливою.

Отут тренер використовує вправи з м'ячем, але при цьому необхідно пам'ятати про специфічні завдання: розвити, поліпшити координацію рухів, швидкість.

Завдання загального фізичного розвитку юного футболіста вирішуються також у процесі систематичних занять іншими видами спорту.

Наприклад, заняття гімнастикою й акробатикою сприяють розвитку швидкості рухової реакції, координації рухів, сили й спритності; заняття легкою атлетикою забезпечують розвиток витривалості, швидкості й стрибучості. Спортивні й рухливі ігри розвивають швидкість, швидкісну витривалість, загальну витривалість , орієнтування в просторі [1–5].

Заняття ковзанами й лижами сприяють розвитку координації рухів , сили м'язів ніг, спини, гартують організм.

Однак використання інших видів спорту в тренуванні футболіста як засобів всебічної фізичної підготовки, правильним буде лише в тому випадку якщо спортсмени володіють мінімумом технічних і тактичних прийомів цих видів спорту.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити з усією командою, але, вона повинна відбивати особливості спортивної спеціалізації.

Завдання спеціальної фізичної підготовки вирішуються тільки на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості футболістів.

Рання, форсована спеціальна фізична підготовка не тільки не прискорює ріст спортивних результатів , але може привести до різних травм і зашкодити здоров'ю юного футболіста [6].

Неможливо перелічити всі засоби для загальної й спеціальної фізичної підготовки. Але не можна ще раз не відзначити значення гри для фізичної підготовки у всьому різноманітті її форм. Футболісти по своїй натурі, насамперед гравці, тому в кожному тренуванні повинна бути присутня гра або ігрові вправи. Відомо величезна кількість ігор – від найпростіших, пов'язаних з бігом, гри з м'ячем, естафети, до « більших ігор» – гандболу,

баскетболу, волейболу.

Вони не тільки збагачують тренування, але досить успішно впливають на спортивну форму й допомагають поліпшити взаємодію футболіста з м'ячем.

1.1 Засоби загальної фізичної підготовки на початковому етапі спортивного тренування

Для розвитку сили – застосовуються вправи з гантелями для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей , вижимання штанги лежачи на спині, присідання з мішком піску або штангою на плечах, жим штанги ногами лежачи. При цьому використовується гантелі (1–3 кг) , штанга (15 – 40 кг) , мішки з піском (10 –15кг).

Для розвитку швидкості рівномірно – змінний і інтервально – повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю, біг 15, 30 м; човниковий біг 2* 10 м; 4 * 10 м ; 2* 15 м и т. буд.; повторне про бігання коротких відрізків від 10 до 60 метрів; обведення стійок з наступним ударом у ціль; а також спортивні ігри: баскетбол, гандбол (за спрощеними правилами).

Для розвитку витривалості – рівномірно – змінний біг , біг на 400- 800 м , кроси до 3000 м, рухливі й спортивні ігри.

Для розвитку спритності – рухливі ігри; подолання смуги перешкод; спортивні ігри; гімнастика й акробатика.

Для виховання гнучкості – що стосується засобів педагогічного впливу, спрямованих на виховання гнучкості, то про це можна судити про ефективність вправ для розвитку з'єднань:

– хребетного стовпа – нахили з різних вихідних положень, виконувані за допомогою й без допомоги партнера;

– тазостегнового суглоба –махи ногами в переднезаднем і поперечному напрямку – випади, шпагат в упорі, вправа в гімнастичної стінки;

– плечового поясу – махи руками в різних площинах, обертання рук, вправи в гімнастичної стінки.

При розвитку гнучкості, поряд з динамічними вправами застосовуються й статичні, які характеризуються тім, що окрема частина тіла фіксується (20–30 сек.) у положеннях , що відповідають максимально можливій амплітуді рухові [7].

Для розвитку швидкісної сили – стрибки у висоту, довжину, потрійний з місця; стрибки з обтяженнями; стрибки на двох ногах через бар'єри висотою 70 – 100 см з наступним стрибком у довжину й ударом головою по м'ячу; підскоки на лівій і правій нозі; стрибки на двох ногах, а також на лівій і на правій нозі з підтягуванням колін до грудей; присідання на одній і двох ногах; зстрибування з висоти 70 – 100 см і ривок ; стрибок у довжину.

1.2 Засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі спортивного тренування.

Для розвитку швидкості**:** біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітації удару ногою або головою в стрибку, після подолання бар'єра; човниковий біг 4 * 10 м; біг боком (приставним і хресним кроком) і спиною вперед; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний ; прискорення й ривки з м'ячем на 30 – 60 м; виконання елементів техніки з наступним ривком убік і ударом у позначку; різні естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з м'ячем [8].

Для розвитку сили**:** застосовуються підскоки нагору із глибокого присіду з обтяженнями; удари по футбольному м'ячі на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Для виховання швидкісно – силових якостей: використовуються вправи швидкісно-силового характеру, при виконанні яких, сила досягає максимуму

переважно за рахунок збільшення швидкості скорочення м'язів [9].

До таких вправ відносяться: біг на короткі дистанції з наступним ударом у позначку; стрибки; вправи з обтяженнями щодо невеликої ваги.

Для розвитку витривалості: широко застосовується біг з обтяженням; біг з опором і підвищеною швидкістю, використовуючи для цієї мети різного роду амортизатори; біг у гору ; перегони за лідером.

Всі перераховані вище вправи виконуються з м'ячем.

Двохсторонні ігри з подовженням години на 5 – 10 хв.; гри з командою гравців більше старшого віку; ігри в зменшеному по чисельності складі ; ігрові вправи з м'ячем (3*3; 3*2) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку[10].

Для розвитку спритності**:** стрибки з поворотом на 90 – 180 і 360; стрибки з імітацією ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця й з розбігу; стрибки з місця й з розбігу з ударом головою або ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод з м'ячем; рухливі ігри.

Для розвитку координації рухів**:** вправи в рівновазі; гімнастичні вправи; рухливі й спортивні ігри; ручний м'яч із елементами футболу; елементи акробатики: стійка на кистях і переворот уперед за допомогою партнера; серія перекидів, чергуючи перекиди вперед, назад і через плечі.

Для комплексного розвитку якостей**:** ведення й обвідка стійок з наступним ударом у позначку або передачею м'яча партнерові.

Наприклад, повторні ривки з м'ячем з наступним обведенням стійок і ударом у ціль, зі збільшенням довжини ривка, кількістю повторень і скороченням інтервалів відпочинку між ривками.

1.3 Методика розвитку рухових якостей футболістів

Розвиток швидкості: Швидкість – це здатність футболіста робити дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Швидкість, як правило,

відносять до вродженої здатності [11].

Кожний досвідчений тренер знає, що не можна розвити вище за середнє рівня швидкість гравця в якого немає для цього потенційних можливостей.

Весь шкільний період, за винятком U 12 – 13 років, U 14 – 15 років найбільш ефективний для виховання швидкісних здатностей. Але це не означає, що на етапі спортивного вдосконалювання U 14 – 15 років не потрібно приділяти увагу для розвитку цієї якості.

Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними здатностями , як сила й швидкість.

Швидкість молодих футболістів складається з:

- Стартової швидкості;
- Спринтерська швидкість;
- Швидкість оцінки сформованої ситуації ;
- Швидкість обробки м'яча (доцільне застосування техніки футболу у виникаючих ігрових ситуаціях);
- Швидкість тактичного мислення.

Із усього перерахованого зупинимося винятково на розвитку швидкості рухів, у першу чергу стартової й бігової швидкості.

Тренування швидкісних якостей здійснюється повторним методом. Цей метод являє собою форму тренування з багаторазовими максимальними навантаженнями. Він забезпечує оптимальне відновлення працездатності після навантаження й дає гарантію того, що інтервали відпочинку не вплинуть на перезбудження нервової системи.

Однак у зв'язку з тим, що при тренуванні швидкості спостерігається висока збудливість нервово – м'язових процесів, на наступному тренуванні, присвяченому техніко – тактичній підготовці, не слід давати більших навантажень. При складанні програм розвитку швидкості, тренер повинен їх скласти так, що б футболісти могли розвивати швидкість реакції, стартову й максимальну швидкість. Для розвитку стартової швидкості передбачені

пробіжки на дистанції 10, 15, 30 метрів, а для розвитку максимальних спринтерських можливостей – пробіжки на дистанції від 30 до 60 м. [12].

Паузи між окремими пробіжками активні. Для таких пауз особливо добре підходять вправи на розслаблення м'язів і вправи з м'ячем. Після забігів на 60 м пауза може тривати до 5 хвилин, а після забігів 30 м – 2–3 хвилини; від 10 до 20 м – 1–2 хвилини.

Виникненню швидкісного бар'єра можна перешкодити шляхом використання пережени з прискоренням, пережени зі зміною темпу, пережени по похилій доріжці.

Паралельно з розвитком швидкості варто приділяти увагу й правильній техніці бігу (ненапружений біг, оптимальне положення рук, правильне положення ступні при зіткненні з доріжкою , просунуте положення корпуса при старті, висока частота бігу).

Із усієї безлічі методів виховання швидкості: метод динамічних зусиль; методи полегшених і утруднених умов при виконанні вправ; ігровий.

На етапі спортивного вдосконалювання U 14 –15 років застосовуються всі перераховані методи, однак переваги віддають повторному методу виконання вправ і методу динамічних зусиль, коли в тренуванні широко використовують швидкісні, швидкісно – силові вправи.

Техніко – тактичні питання тренування в процеси розвитку максимальної й стартової швидкості здобувають особливе значення під час змагального періоду. У футболістів не можна розвивати швидкість тільки в рамках загальних вправ без м'яча, тому що в цьому випадку буде розвиватися тільки максимальна швидкість, а не спеціальна.

Виховання сили: Сила визначається як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Кожному футболістові необхідна сила, але, безумовно, відмінна від сили штангіста, борця або гімнаста [13].

Сила футболістові потрібна така, щоб він витримував стрімкі старти, біг, стрибки за м'ячем, міг раптово зупинятися й різко міняти напрямок бігу,

бити м'яч на 30 – 40 і більше метрів, пристосовуватися до різних ігрових ситуацій. Розвиток сили, однак, не повинне йти на шкоду гнучкості, швидкості, витривалості, умінню тонко сприймати гру. Інакше кажучи, футболіст, маючи силу, повинний легко, але ощадливо рухатися по полю, технічно володіти з м'ячем.

На етапі спортивного вдосконалювання U 14 – 15 років активно формується силова витривалість. Отже на цьому етапі підготовки в навчально – тренувальних заняттях необхідно збільшити кількість вправ з обтяженнями. Ефективною формою проведення таких занять для розвитку силових здатностей можна рекомендувати форму кругового тренування.

Перехід футболіста до наступної вправи здійснюється після 30 секунд відпочинку. Силу, необхідну для стартів, бігу, стрибків, варто розвивати вже в молодшому віці. У цей період треба розвивати й загальну фізичну силу, що буде створювати основу для подальшого підвищення фізичної підготовки.

Крім того, не слід забувати, що вправи для розвитку сили можуть бути рекомендовані як домашнє завдання, виконуючи які гравці зі слабкою мускулатурою могли б наздогнати більше розвинених, або наблизитися до них [14].

Для хлопців U 14 – 15 років в окремі тренувальні періоди можна проводити заняття по фізичній підготовці з силовою спрямованістю 2 рази в тиждень, але обов'язково за силовими повинні йти вправи ігрового характеру – на розслаблення, відновлення. Наприклад, між серіями в круговому тренуванні з 6 –10 вправами проводити ігри в баскетбол.

Отже, на етапі спортивного вдосконалювання активно формується силова витривалість. Круглорічний розвиток цієї якості є передумовою стабільних результатів.

Силова витривалість сприяє розвитку й стабілізації спеціальної витривалості й поліпшенню функціональних можливостей сердечно – судинної й дихальної систем [15].

При тренуванні силової витривалості рекомендується застосовувати

метод коротких інтервалів (висока інтенсивність навантажень). Тривалість одноразового навантаження повинна коливатися в межах від 15 до 30 секунд, а паузи між навантаженнями від 30 до 45 секунд.

У цьому випадку доцільно використовувати кругове тренування від 2 до 3 серій з 6 – 10 вправами (видами вправ для розвитку рук, плечового поясу, тулуба, спини, живота, ніг). Тому що швидкісні якості грають у футболістів більшу роль, чим силові, і тому в основі всіх силових вправ повинні бути розвиток швідкісно - силових якостей [16].

При тренуванні силової витривалості також варто як можна довше зберігати швидкісно–силову спрямованість вправ. При виконанні специфічних ігрових силових вправ (стрибки, удари по м'ячу, спринт) необхідно звертати першочергову увагу на розвиток сили м'язів ніг і тулуба, не забуваючи при цьому й про розвиток сили м'язів плечового поясу. Для футболістів U 14–15 років тренування з обтяженням треба акцентовано використовувати для стабілізації специфічних ігрових якостей, тому що в процесі тренування з м'ячем проявляються не всі фізіологічні реакції.

З методичного боку зору необхідно звернути увагу на те, що для розвитку силової витривалості доцільно використовувати невелике обтяження, а для розвитку швидкісної сили – тренування зі значними обтяженнями.

Швидкісна сила у футболіста є основою для розвитку прижкових якостей, сили удару й спринтерських якостей. Швидкісна сила використовується насамперед у роботі м’язів ніг і тулуба , причому основне навантаження доводити на фазу прискорення.

Вибір тренувальних засобів варто здійснювати з урахуванням даного аспекту. Для тренування швидкісної сили використовується повторний метод тренування або інтервальний метод.

Для досягнення повного відновлення паузи між повторами повинні бути від 2 до 4 хвилин, щоб після паузи знову використовувати тренування з максимальними навантаженнями (від 4 до 6 вправ з 5–8 повторами) [17].

Отже, до основних методів виховання швидкісно–силових якостей ставляться:

- Метод повторного виконання швидкісної вправи без обтяження;
- Метод повторного виконання силової вправи з обтяженнями малу й середню вагу;
- Метод вправи, виконуваного при змішаному режимі роботи м'язів;
- Метод разовий виконання силової вправи з максимальними вагами.

Але останній метод використовується в значно меншому рівні. Частіше інших використовується (при вихованні швидкісно–силових якостей юних футболістів) комплекс методів – це максимальних зусиль (штанга великої й граничної ваг) і повторного піднімання штанги при помірних і невеликих вагах обтяження.

Виховання витривалості: Під витривалістю футболіста мають на увазі здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом усього матчу. Можна сказати також , що витривалість – це здатність протистояти стомленню.

При визначенні методів виховання витривалості у футболістів варто розрізняти загальну й спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю звичайно розуміють здатність довгостроково виконувати різні , що навіть значно відрізняються одна від одної , види робіт на рівні помірної або малої інтенсивності.

Загальна витривалість є передумовою для розвитку спеціальної витривалості. Загальна витривалість є також базою для тривалої аеробної продуктивності організму. При цьому організм адаптується в напрямку економії функцій органів. Протягом усього часу необхідно розвивати загальну витривалість за допомогою екстенсивних тренувань на витривалість (великий обсяг навантажень при невисокій їхній інтенсивності), інтервальним методом і методом тривалих (безперервних) навантажень[18].

Величина й інтенсивність навантажень повинні відповідати віковій специфіці й рівню підготовки молодих футболістів, але не перевищувати максимальних навантажень ,тому що саме така інтенсивність створює найбільш сприятливі умови для розвитку витривалості.

Для тренера критерієм призначення навантаження може служити ЧСС (частота пульсу) футболіста, що повинна бути близько 160 ударів у хвилину.

Спеціальна витривалість – буде проявлятися в здатності футболіста підтримувати завданий темп гри до останнього хвилини матчу.

Розвиток швидкісної витривалості спрямовано на підвищення опірності організму стомленню при навантаженнях з максимальною інтенсивністю й на збільшення анаеробної продуктивності [18].

Тренування будується по інтервальному методу (нетривалих інтенсивних завантажень) , при цьому акцент робиться на біг з високою швидкістю. Кожне нове завантаження в цьому випадку доводяться на знижену працездатність організму.

Тривалість одноразового завантаження коливається в межах від 15 до 40 секунд.

Покращити адаптацію до навантажень можна за допомогою:

- Збільшення числа забігів при однаковій тривалості пауз;
- Скорочення тривалості пауз;
- Використання обох методів;
- Збільшення дистанції пробіжки.

Для всіх тренувальних засобів, призначених для розвитку швидкісної витривалості, характерна диспропорція між постійно підвищуючею потребою в кисні й обмежених можливостях її забезпечення (накопичується кисневий борг). Саме тому основна увага розвитку швидкісної витривалості приділяється починаючи з етапу спортивного вдосконалювання [19].

Під час змагального періоду доцільно проводити тренування на розвиток загальної й швидкісної витривалості м’ячом. Завдяки такому

тренуванню на розвиток спеціальної витривалості в юних футболістів відбувається паралельний розвиток цієї якості й стабілізація координаційних і техніко -тактичних навичок. Стабільність техніко – тактичних навичок є результатом розвитку спеціальної витривалості.

На цьому етапі спортивного вдосконалювання для розвитку спеціальної витривалості використовуються найрізноманітніші тренувальні засоби з акцентованою спрямованістю на розвиток анаеробної потужності.

Поряд з футбольними матчами використовуються специфічні «позиційні вправи» на подолання опірності, командні ігри з м'ячем з певним складом гравців від 1*1 до 6*6, вільний біг і вправи на відпрацьовування елементів захисту, спеціальні тести, комплексні вправи й комбінаційні ігрові форми тренування.

Виховання гнучкості **:** Гнучкість – це здатність виконувати рухові дії з більшою амплітудою. І залежить вона від еластичності м'язів і зв'язок, що проходять у того або іншого суглоба. Активація розвитку цієї якості спостерігається в періоди: з 9 до 11 років і з 14 до 16 років [20].

Як бачимо U 14 – 15 років не входять в ефективний період розвитку гнучкості, а навпаки входять у періоди значного зниження темпів розвитку гнучкості.

І проте, гнучкість впливає на силу, швидкість, витривалість і спритність, і залежить від форми суглобних поверхонь, розтяжності зв'язок і м'язів.

Особливості методики виховання гнучкості: Для виховання гнучкості застосовуються:

- Вправи зі збільшеною амплітудою руху, які діляться на дві групи – активні й пасивні;
- Статичні вправи - фіксація окремих частин тіла в межах 20 – 30 секунд;
- Кількість повторень для розвитку рухливості різних суглобів становить від 30 до 60;

- Вправи на гнучкість виконуються серіями по 3 – 5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюються вправами на розслаблення;
- Вправи на гнучкість дають ефект якщо застосовуються щодня й навіть двічі в день. Найбільш сприятливий час тренувань на гнучкість 10 – 11 годин і 15 – 16 годин;
- Вправи на гнучкість виконуються перед розвитком інших рухових якостей.

Не слід домагатися граничного розвитку гнучкості.

Гнучкість необхідно розвивати лише настільки, що забезпечує найкраще виконання необхідних специфічних рухів для гри.

Виховання спритності: Спритність – це здатність вибирати й виконувати потрібні рухи вірно, швидко й чітко.

Угорський фахівець Я.Палфан вважає, що серед фізичних якостей, необхідних футболістові, перше місце займає спритність.

Протягом шкільного періоду в хлопчиків показники спритності збільшуються, а процес формування закінчується в 14 років , після 14 років у розвитку спритності спостерігається стабілізація.

Спеціальна спритність розвивається на базі загальної в першу чергу вправами по техніці й тактиці, різними іграми й матчами. І чим краще спеціальна спритність, тим вище в молодих футболістів результати в складно - координаційних рухах.

При виконанні вправ, спрямованих на виховання спритності, дотримуються наступні методичні прийоми:

- Застосування незвичайних вихідних положень;
- Зміна швидкості або темпу рухів;
- Зміна способів виконання вправ;
- Ускладнені вправи з додатковими рухами;
- Зміна протидій при групових або парних вправах;

Інтервали відпочинку при розвитку спритності повинні бути

достатніми для відносно повного відновлення.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, доцільно проводити на початку основної частини заняття.

Тренування на розвиток спритності, повинні відповідати методичним правилам, у яких основними є:

- Інтенсивність виконання фізичних вправ;
- Тривалість виконання фізичних вправ;
- Тривалість відпочинку, який сприяє процесу відновлення. При вдосконалюванні якості спритності потрібно опанувати більшим колом нових рухів ,тоді на базі відомих навичок легше формуються невідомі.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРАГАНИЗАЦИЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – оцінити ефективність застосування цільових мікроциклів для підвищення ефективності реалізації раціонального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки та її рівня юнаків-футболістів 10-11 років на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

Для досягнення мети роботи необхідно вирішити наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної й навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Вивчити доцільність підрозділу фізичної підготовки на основні тижневих мікроциклів різної спрямованості (загальної і спеціальної фізичної підготовки). Вивчити доцільність підрозділу фізичної підготовки на основні тижневих етапів А, В, С.
3. Оцінити ефективність пропонованої нами методики на результатах рівня фізичної підготовленості юнаків-футболістів 10–11 років.
4. Розробити методичні рекомендації по співвідношенню загальної і спеціальної фізичної підготовки і їх застосуванню у юнаків футболістів 10–11 років.

2.2 Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури.
2. Педагогічні методи.
   - Тестування рівня розвитку рухових якостей футболистів;
   - Педагогічний експеримент констатуючий і перетворюючий.
3. Методи математичної статистики:

- середнє арифметичне – $\overline{X}$;

$$\overline{X} = \frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n} Xi$$

n = кількість у вибірці;

- середнє квадратичне відхилення - δ ;

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n}\left(X_i - \bar{X}\right)^2}{n-1}}$$

n = кількість у вибірці;

$\overline{X}$ – середнє арифметичне;

- помилка середнього арифметичного - $S_{\overline{X}}$;

$$S_{\overline{X}} = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

δ – середнє квадратичне відхилення ;

n = кількість у вибірці;

$S_{\overline{X}}$ - помилка середнього арифметичного;

- статистична гіпотеза Ст‘юдента;

$\overline{X}$ – середнє арифметичне;

$$t_{\text{расчет}} = \frac{\left|\overline{X}_1 - \overline{X}_2\right|}{\sqrt{\delta_1^2/n_1 + \delta_2^2/n_2}}$$

δ – середнє квадратичне відхилення ;

n = кількість у вибірці;

при $n_1 \neq n_2;\ \delta_1 \neq \delta_2;$

2.3 Організація дослідження

Експеримент проводився з листопада 2023 року по лютий 2024 року.

Контингент дослідження склав дві групи початкової підготовки 2 року ГО ДЮСШ «Динамо» м. Запоріжжя по 14 футболістів у кожній групі.

Навчально - тренувальні заняття в групах проводилися за розробленими тренувальними програмами не відхиляючись від програмних вимог для ДЮСШ.

Каталог загальних і спеціальних тренувальних засобів був складений із вправ, які багаторазово застосовувалися й виправдали себе.

Для оптимальної організації тренувального процесу підготовки було

запропоновано два тижневих тренувальних плани для U 10–11.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

На етапі спортивного вдосконалювання систематичний розвиток фізичних можливостей у рамках багаторічного становлення спортивної майстерності має на увазі комплексний підхід, відповідно до якого фактори, що визначають спортивний результат у функціональній сфері , повинні розвиватися з однієї сторони одночасно , а з іншого боку, акцентовано (по етапах).

Акцентованому розвитку витривалості , максимальної сили, швидкісної сили й швидкості в окремих циклах підготовки, приділяється певна послідовність під час тренування (см. табл. 3.1).

Розвитком швидкості й швидкісної сили при дворазових заняттях , варто займатися під час першого ранкового тренування, і по можливості після дня відпочинку, а розвитком всіх видів витривалості під час останнього тренування.

Таблиця 3.1

Тренувальні плани «Тиждень А»

Тренування	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Перше тренування	Техніка/ тактика	Техніка/ тактика	Техніка/ тактика	Техніка / тактика
Друге тренування	Техніка/ Тактика; Загальна витривалість	Техніка / силова витривалість	Спеціальна витривалість	Техніка/ тактика

Тренувальні плани «Тиждень В»

Тренування	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Перше тренування	Швидкість, техніка, тактика	Швидкість, техніка, тактика	Швидкість, техніка, тактика	Техніка, тактика
Друге тренування	Техніка / тактика	Техніка / тактика	Швидкісна витривалість	Техніка / тактика

Під час тижня А , всі заняття на розвиток і вдосконалювання всіх видів витривалості проводилися в другій половині дня, під час проведення другого навчально–тренувального заняття. Після занять, як правило, приділялося приблизно 20 хвилин на компенсацію.

Під час тижня В , всі заняття на розвиток і вдосконалювання швидкості й швидкісно–силових якостей, проводилися на першому тренувальному занятті. Але тому що на етапі спортивного вдосконалювання постійним завданням є вдосконалювання техніко - тактичних якостей на базі досить розвитої швидкісної спеціальної витривалості, то подальше вдосконалювання швидкісної витривалості залишили й у тижні В и проводили ці заняття в другій половині дня.

У період проведення експерименту , в навчально – тренувальних заняттях використовувалися наступні засоби загальної й спеціальної фізичної підготовки:

Для розвитку швидкості – рівномірно – змінний і інтервально повторний біг на дистанції від 60 метрів до 200 метрів з максимальною швидкістю, біг на короткі дистанції від 10 до 30 метрів зі стартом з різних вихідних положень, спортивні ігри (за спрощеними правилами); біг в ускладнених умовах (поясу з піском) і полегшених (під ухил).

Для розвитку силової витривалості й швидкісної сили використовували:

- гантелі вагою 1 – 3 кг.;
- штанга вагою до 40 кг; поясу з піском 1 - 3 кг;
- мішки з піском вагою 5 – 10 кг; стрибки через бар'єри;
- стрибки з обтяженнями; стрибки потрійний, пятерной з місця.

Для розвитку спритності – рухливі ігри; подолання смуги перешкод; гімнастичні й акробатичні вправи.

Для розвитку витривалості – рівномірно – змінний біг на 400 – 800 метрів; кроси до 4000 метрів.

Для розвитку швидкісної витривалості – біг з опором і підвищеною

швидкістю, використовуючи для цих цілей різного роду амортизатори. Спеціальна витривалість удосконалювалася шляхом проходження з м'ячем смуги перешкод (обведення стійок, гра об стінку, стрибок через бар'єр , і завершувався прохід ударом у мету, так само використовувалися різні техніко - тактичні й ігрові вправи).

Всі використовувані тренувальні засоби представляли різнобічний характер і здебільшого враховували вікову специфіку молодих футболістів.

У ході педагогічного дослідження перевірялася виконуваність, використання, методика складених програм, складених здебільшого емпіричним шляхом для груп спортивного вдосконалювання 14–15 років. В ході експерименту в програми вносилися відповідні зміни, а в плани фізичної підготовки необхідні корективи.

Для того, щоб фізична підготовка носила комплексний характер, нами було запропоновано підрозділити фізичну підготовку для вікової групи (10-11 років) з погляду методики на основні тижневі етапи – А,В,С.

Під час тижня А, автори пропонують, головну увагу приділяти розвитку різних видів витривалості (загальна витривалість, швидкісна витривалість, силова витривалість і спеціальна витривалість).

При цьому вони зазначають, що передумови для розвитку спеціальної витривалості створює комплексне техніко-тактичне тренування. Імітація умов гри й удосконалювання технічних навичок (за умови використання високих фізичних і психічних навантажень) необхідні для забезпечення більше тісного зв'язку між координаційною й спеціальною фізичною підготовкою.

Під час тижня В , основну увагу варто приділяти розвитку швидкісних і швидкісно – силових якостей.

У юнаків 10 – 1 років необхідно розвивати швидкісну витривалість, а також спеціальну витривалість, яка буде сприяти стабілізації результатів відповідно до рівня підготовки молодих футболістів.

Для збереження рівня розвитку загальної витривалості необхідно

протягом року проводити тижні змішаних тренувань А и В , тому що це дає можливість ураховувати компоненти розвитку витривалості й швидкості. Однак проведення тижневих тренувань по системі «А и В» тренер повинен здійснювати з урахуванням рівня фізичної підготовки й спортивної майстерності молодих спортсменів.

Варто пам'ятати, що як під час тижня А , так і під час тижня В по вівторках і четвергах даються основні (найбільші) навантаження.

Під час проведення тижня С, а також по понеділках під час інших тижнів використовуються переважно загальні тренувальні засоби з таких видів спорту як легка атлетика, плавання , гімнастика, спортивні ігри. Використання цих засобів буде сприяти для розвитку функціональних і координаційних якостей. Тому, у тренувальних планах обов'язково повинні бути передбачені розроблені відповідні програми з більше конкретним розподілом тренувального матеріалу й переліком підготовчих вправ (гімнастика, малі ігри).

Програми по гімнастиці й малих іграх варто використовувати й під час інших тижнів (А и В) як компенсаторний засіб після тренувань із більшими навантаженнями.

Крім того, під час проведення тижня С, варто вивчати й удосконалювати елементи техніки з названих видів спорту, щоб тим самим забезпечити повну ефективність цих тренувальних засобів.

Раціонально складений тренувальний план, дасть можливість тренерові самостійно керувати тренувальними заняттями футболістів 10 – 11 років, використовуючи змішані тижні «С и А» і « С и В», тому що для футболістів цього віку використання спеціальних тренувальних засобів збільшується рік у рік, про що свідчать дані таблиці 3.2.

У процесі загальної фізичної підготовки на етапі спортивного вдосконалювання загальні тренувальні засоби використовуються з метою комплексного розвитку всіх рухових умінь і навичок і для підвищення результатів у змаганнях.

Таблиця 3.2

Розподіл загальних і спеціальних тренувальних засобів у річному циклі для футболістів U 10 – 13 років (у середньому в тиждень).

	Обсяг у тиждень							
	U 10 років		U 11 років		U 12 років		U 13 років	
	хв.	%	хв.	%	хв.	%	хв.	%
Загальні тренувальні засоби	142	15	118	11	112,5	10	120	10
Спеціальні тренувальні засоби	48	5	97	9	112,5	10	180	15
Усього	190	20	215	20	225	20	300	25

Із усього сказаного можна зробити висновок, що загальні тренувальні засоби застосовуються також для :

- Поліпшення адаптації до навантаження;
- Поглиблення специфіки навантажень і компенсації;
- Удосконалювання специфіки рухів;
- Стабілізації здоров'я;
- Підвищення виховної ефективності тренувального процесу.

З таблиці 3.2 , ми бачимо збільшення об‘єму спеціальної фізичної підготовки на етапі спортивного вдосконалювання, що у свою чергу є основними передумовами для формування в молодих футболістів стабільно високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на витривалість та відбувається стабілізація координаційних якостей і техніко - тактичних навичок при застосуванні високих фізичних і психічних навантажень .

Високий рівень спеціальної витривалісті , у свою чергу є передумовою

стабільної спортивної техніки, реалізації тактичної концепції в умовах гри.

Далі нами запропонована оптимальну кількість часу на розвиток фізичних якостей у групах спортивного вдосконалювання (13–15 років) і для порівняння додаються дані груп поглибленого тренування (10–13 років). (табл.3.3)

Таблиця 3.3

Тижневий тренувальний обсяг засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей у футболістів вікових груп від 10 –13 років.

Рухові якості	U 10 років		U 11 років		U 12 років		U 13років	
	хв.	%	хв.	%	хв.	%	хв.	%
Силова витривалість	15	1,5	20	1,5	25	2	35	3
Швидкісна сила	45	5	50	5	45	4	50	4
Швидкість	55	6	60	6	45	4	50	4
Швидкісна витривалість	20	2	25	2	25	2	40	3,5
Загальна витривалість	25	2,5	30	2,5	30	3	40	3,5
Спеціальна витривалість	---	---	---	---	30	3	60	5
Координаційні й функціональні можливості	30	3	30	3	25	2	25	2
Усього	190	20	215	20	225	20	300	25

Про розвиток фізичних можливостей і програмоване тренування. У річних планах, на етапі початкової підготовки другого року у розділі фізична підготовка, першочергову увагу необхідно приділити функціональній підготовці. Для цього тренери повинні використовувати розроблені відповідні програми, які забезпечать планомірне застосування ефективних

засобів і методів тренування. Програми по загальній і спеціальній фізичній підготовці повинні містити такі загальні й спеціальні тренувальні засоби, які вже виправдали себе на практиці й допомагають визначити рівень навантаження.

За допомогою спеціальних тестів можна визначити ефективність використовуваних тренувальних засобів, а також вплив «чинників, що заважають» тренуванню.

Ґрунтуючись на аналізі ефективності програм, тренер одержить можливість побудувати модель «оптимальних варіантів подальшого розвитку специфічних фізичних якостей».

Крім того, тренування по певній програмі дає можливість тренерові одержати більше повне подання про вплив навантажень на молодих футболістів.

Тренер повинен самостійно планувати використання програм у ході річного тренування відповідно до вимог тренувального плану.

При цьому в нього повинен бути в наявності каталог тренувальних засобів (додаток до тренувального плану) , що передбачає для фізичної підготовки на етапі початкової підготовки мати наступну кількість тренувальних програм:

- Для розвитку силової витривалості – 18;
- Швидкості – 14;
- Загальної витривалості – 6;
- Спеціальної витривалості – 15;
- Для компенсаторної діяльності – 14.

Розробивши кілька програм (використовуючи при цьому засоби, які вже виправдали себе на практиці) по фізичній підготовці для вікової групи 10 -11 років, ми вирішили в листопаді 2023 року провести експеримент.

Учасники експерименту група спеціалізованої базової підготовки U - 10-11 років.

Таблиця 3.4.

Результати тестування фізичної підготовки (середні величини) юних футболістів 10 -11 років.

Тести	U 10 -11 років			
	Модельний результат	Листопад	Грудень	Січень
1. Біг : 10 м (сек)	1,78	1,86	1,84	1,80
30 м (сек)	4,2 -4,0	4,35	4,3	4,23
60 м (сек)	7,6 -7,4	8,07	7,8	7,77
2. Спритність (сек)	12,7	13,22	13,00	12,86
3. Стрибок на гору (см)	52	43	44,5	47
4. Тест Купера (м)	2150	2030	2030	2061
5. Спеціальний тест	38,4	40,5	40,0	39,3

На підставі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

Швидкість (біг на 10 м; 30 м; 60 м).

Проведене тестування показало , що в бігу на всі три дистанції спостерігається достовірний ріст результатів:

- У бігу на 10 м – 0,06
- У бігу на 30 м – 0,12
- У бігу на 60 м – 0,20.

Спритність (маневрений біг) до «маневреного бігу» пред'являються як швидкісні, так і координаційні вимоги. Тут так само спостерігається ріст результатів на 0, 36 сек.

Швидкісна сила (висота стрибка по Абалакову).

Виміру швидкісно – силових якостей продемонстрували хоч й незначний , але всі таки ріст результатів – на 4 см.

Загальна витривалість (тест Купера).

У плані розвитку загальної витривалості, у процесі експерименту

листопад 2023 – лютий 2024 року – відзначені поліпшення на 31 м.

Спеціальна витривалість (спеціальний тест).

У плані розвитку спеціальної витривалості були зафіксовані поліпшення на 1,2 сек.

Результати тестування фізичної підготовки, отримані в результаті експерименту використання методики планування цільових мікроциклів для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків футболистів у раціональному співвідношенні загальної і спеціальної фізичної підготовки 10-11 років запропонованою нами, свідчать про те, що поділ фізичної підготовки на основні тижневі етапи А, В, С, сприяло досягненню позитивних результатів (по всім 5 тестам) за порівняно невеликий проміжок часу.

Цілеспрямована підготовка із застосуванням загальних тренувальних засобів (з інших видів спорту) під час проведення тижня С, дало позитивні результати на практиці.

Слід так же зазначити що протягом усього експерименту перетворювали в життя принципи фізичної підготовки (одночасність, багатосторонність, повторність) з обліком типових вікових особливостей молодих футболістів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на етапі початкової підготовки існують ще значні резерви в розвитку силових компонентів у комплексі швидкісно – силових якостей.

2. У результаті використання розробленої нами методики розподілу цільових мікроциклів для оптимізації фізичної підготовки футболистів 10–11 років на етапі початкової підготовки отримані результати, які підтверджують ефективність нашої методики. Швидкість (біг на 10 м; 30 м; 60 м).Проведене тестування показало , що в бігу на всі три дистанції спостерігається достовірний ріст результатів: у бігу на 10 м–0,06; у бігу на 30 м–0,12; у бігу на 60 м–0,20. Спритність (маневрений біг) до «маневреного бігу» пред'являються як швидкісні, так і координаційні вимоги. Тут так само спостерігається ріст результатів на 0,36 сек. Швидкісна сила (висота стрибка по Абалакову). Виміру швидкісно - силових якостей продемонстрували хоч й незначний , але все таки ріст результатів - на 4 см. Загальна витривалість (тест Купера). У плані розвитку загальної витривалості, у процесі експерименту листопад 2023 - лютий 2024 року - відзначені поліпшення на 31 м. Спеціальна витривалість (спеціальний тест). У плані розвитку спеціальної витривалості були зафіксовані поліпшення на 1,2 сек.

3. Результати тестування фізичної підготовки, отримані в результаті експерименту використання методики раціонального планування цільових мікроциклів загальної і спеціальної фізичної підготовки для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків футболистів 10-11 років запропонованою нами, свідчать про те, що поділ фізичної підготовки на основні тижневі етапи А, В, С, сприяло досягненню позитивних результатів (по всім 5 тестам) за порівняно невеликий проміжок часу.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г. Тактика и стратегия в футболе. Здоров'я, – К., 1989. 192 с.

2. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Спорт, – Братислава, 1984. 213 с.

3. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин Н.А. Тренировка футболистов. Здоров'я, – К., 1984. – 264 с.

4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико – методичні основи підготовки спортсменів. Українська Спортивна Асоціація, – Львів, 1993. 271 с.

5. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів. ВКП фірми ВМС Львів, 1988. 112 с.

6. Базилевич О. П. Зеленцов А.М. Моделирование тренировочных занятий футболистов. Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. КГИФК, – К., 1973. 108 с.

7. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 16 років учнів училища фізичної культури. *Науковий вісник Волинського державного університету. ВДУ ім.. Лесі Українки*, Луцьк, 1999. С. 120-125.

8. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. Альтерпрес, – К., 1998. 216 с.

9. Базилевич О. П., Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Стратегия игры и программа тренировки. *Футбол – Хоккей*, № 38, 1977. С. 14-15.

10. Беляев Б.А. К обоснованию программированного обучения в спортивных играх (на примере игры в футбол). Программированное обучение и технические средства в спортивной тренировке. Полимя, – Минск, 1969. 231с.

11. Абдула А. Б., Лебедєв С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ

юних футболістів 10–12 річного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.* 2017. Вип. 3 (84). С. 4–9.

12. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В. тощо. Футбол: навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. 2003, – К. 105 с.

13. Артим'юк Н., Пітин М.П. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Матеріали V Всеукр. Наук.–практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010. С. 3–7.

14. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артим'юк. Мар'ян Пітин. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві:* Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.–практ.конф. – Вінниця, 2010. С. 5–8.

15. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег. *Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст*. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117–119.

16. Базилевич О. П. Зеленцов А.М. Моделирование тренировочных занятий футболистов. Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. КГИФК, – К., 1973. 108 с.

17. Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі) / Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. – Л., 2009. – Вип 13, т. 1. С. 48–53.

18. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / К. Віхров. *Фізичне виховання в школі*. 2007. – №2. С. 10–13.

19. Волков В. Л., Куценко О. В. Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 12 (2017): – С. 22–24.

20. Вєнков Д. Вплив рухливих ігор на працездатність учнів під час уроків фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України: зб. наук. пр. XVI Всеукр. студ. наук.–практ. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка, 17–18 травня 2018 р Харків: ФОП Озеров Г. В., 2018. С. 50–55.

21. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. (2016) Ефективність виконання стандартних положень у футболі : [Електронний ресурс] *Спортивна наука України*. № 3(73). С. 9–14. http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/ article/view/421/405

22. Гузар В.М., Шалар О.Г., Блищик О.Є. Особливості техніко–тактичних дій воротарів у командах української прем'єр ліги. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини. 2015. С. 32–36.

23. Гусев, В.Г., Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 2014, Вип 6 (49), С. 35 – 42.

24. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А. А Демчишин, Р. С Мозола. – К. : Рад. школа, 1985. – 190с.

25. Діхтяренко З. Виховання наполеглевості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З. Діхтяренко. *Фізичне виховання в школі*. 2005. – №3. С. 16–22.

26. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик технікотактичної діяльності юних футболістів / А.В Дулібський. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту*. – Л: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. С. 216–219.

27. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 16 років учнів училища фізичної культури. *Науковий вісник Волинського державного університету. ВДУ ім.. Лесі Українки*, Луцьк, 1999. С. 120-125.

28. Жосан І., Стрикаленко Є., Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць.* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2014, Вип 17, С. 448 – 454.

29. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. Альтерпрес, – К., 1998. 216 с.

30. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г.Уроки футбола. – Киев.: Изд-во УСХА,1996. – 256 с.

31. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2020. 41 с.

32. Карпа І.Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально–тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. Вип. 5. С. 215–221.

33. Коломоєць Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів / Г. Коломоєць // Футбол в Україні: витоки, традиції, перспективи : матеріали наук. конф. – К., 2004. С. 271–275.

34. Круцевич Т.Ю.Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпійська література., 2003. 423с.

35. Левчук В. Є. Міні–футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб./ В. Є Левчук. – Л: Українські технології. 2006. – 116 с.

36. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпійська література, 2003. 272 с.

37. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б., Левчук В.А. Підготовка юних футболістів. – Тернопіль: Астон, 2001. 80 с.

38. Максименко І.Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр..* 2007, – Харків., №1. С. 78–80.

39. Мулик В.В. Підвищення рівня техніко–тактичної підготовленості

футболістів середнього шкільного віку за рахунок експериментальних методик. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 44–48.

40. Наконечний Р. Б, Хіменес Х. Р, Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2022; С. 66–88.

41. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. – Харків., № 1. С. 11–15.

42. Овчаренко С., Мітова О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку [Problems of control in football in relation to modern trends of its development]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3 (22). С. 371–377.

43. Петришин О.В., Шаповал Є.Ю Футбол: від початківця до професіонала. Навчальний посібник . Полтава, 2019. 146 с.

44. Петров А.О., Петров О.П. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2012. Вип. 5. – С. 169–176.

45. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

46. Романенко В.А. Диагностика двигательных спосібностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

47. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко–тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) :* [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5 (86). С. 275–279.

48. Сергієнко Л.П. Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовки людини. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 1. 2008. С. 20 – 27.

49. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ.: Олімпійська література, 2002. 438 с.

50. Стрикаленко Є., Шалар О. Планування та зміст тренування футзалістів високого класу в підготовчому періоді // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. 2020, Переяслав, С. 352–356.

51. Соломонко В.В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 2005. 295 с.

52. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л.Физиология спорта и двигательной активности. –К.: Олимпійська література, 1997. 503 с.

53. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів. ВКП фірми ВМС Львів, 1988. – 112 с.

54. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні–футболі: Метод.посіб. / Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. – 112 с.

55. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів / В. Д. Чекас, І. М. Блещак // Практикум з футболу: Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали І Всеукр. наук. – практ. конф. –К., 2000. С. 26–29.

56. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів [Навчально–методичні рекомендації] / Ігор Чорнобай. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2007.– 60 с.

57. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів: монографія. Одеса : видавець Букаев В.В., 2015. – 126 с.

58. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів // Актуальні проблеми громадського здоров’я та рухова активність різних верств населення, 2019. С. 200–205.

59. Шамардін В.М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2007, № 1. С. 87–89.

60. Шаленко В. В. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років / В. В. Шаленко, А. А. Перцухов. *Педагогіка, психологія та медико–*

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. – № 12. С. 160–162.

61. Шиян Б.М.Теорія и методика фізичного виховання школярів.- Тернопіль, 2006. 272 с.

62. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]. Вип. 6(49). 2014. С.146–155.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Щодо практики проведення тренувального процесу з фізичної підготовки юних футболістів U 10-11

Аналіз даних літературних джерел і результатів власного експерименту дозволяє зробити наступні основні методичні рекомендації:

1. Збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення фізичної підготовки юних футболістів 10-11 років , і підтягування її до рівня дорослих , повинне здійснюватися в строгій відповідності з дидактичними й спортивними принципами при систематичному лікарняно - педагогічному контролі.

2. Участь молодих футболістів груп спортивного вдосконалювання, у складі дорослих висококваліфікованих команд , сприяє вдосконалюванню працездатності. Однак варто пам'ятати, що їхня участь за команди дорослих необхідно обмежити як по кількості календарних ігор, так і по тривалості ігрового часу. Після цілеспрямованих тривалих тренувань (фізичній підготовці) і змагальних навантажень (наприклад, підготовки й участі в ряді відповідальних ігор), юним футболістам необхідно надати режим, що щадить: активний відпочинок, заняття по індивідуальних планах, перемикання на інший вид спортивної діяльності.

3. При визначенні перспективності й відборі випускників груп спортивного вдосконалювання у висококваліфіковані футбольні команди дорослих , варто враховувати не тільки їх техніко - тактичні показники, але й функціональні можливості. Одними з об'єктивних показників, що характеризують фізичну працездатність, є параметри психофізичних функцій, найбільш важливих для ігрової діяльності, і дані рухової активності футболістів в іграх.

4. Підвищення працездатності в окремих футболістів, що випереджають своїх однолітків у фізичній підготовці , можливо лише при застосуванні адекватних віку засобів фізичної підготовки юних футболістів.

Рекомендації із планування занять по фізичній підготовці на етапі спортивного вдосконалювання U 10 -11 років.

У питанні фізичної підготовки важливе місце займає робота з фізичного вдосконалювання, причому інтенсивність цієї роботи визначається індивідуальними особливостями організму гравця й тривалістю інтервалів відпочинку.

Молоді футболісти (U 10-11 років) утомлюються від фізичного навантаження швидше, ніж дорослі, але й відновлюються сили в них значно швидше. Планування занять по фізичній підготовці в окремі тренувальні періоди залежить від рівня фізичної підготовленості гравців. Потрібно домогтися , щоб сам тренер за допомогою простих методів, без медичного огляду, міг визначити рівень фізичної підготовленості гравців. Це вихідне положення , на підставі якого повинна плануватися тренувальна робота й проводитися систематичний контроль, тобто щорічно перед початком підготовчого періоду варто заново вимірювати фізичну підготовку гравців.

Є помилкою, якщо учні груп спортивного вдосконалювання, які незабаром повинні поповнити команди майстрів, виконують тренувальну роботу, що не відповідає їхнім індивідуальним особливостям.

І зовсім не припустимо, якщо на тренувальних заняттях по фізичній підготовці не враховуються індивідуальні особливості молодих футболістів. Найчастіше в цьому криється причина більше пізнього прояву здатностей випускників ДЮСШ.

Головна увага при плануванні занять по фізичній підготовці для молодих футболістів треба обертати на інтервали відпочинку між вправами. Тренування такого плану повинні бути цікавими, що приносять радість.

Такий настрій повинне з'явитися вже в підготовчій частині заняття.

У підготовчу частину тренувань необхідно включити такі вправи : для розвитку спритності , гри, вправи змагального характеру, які допоможуть перейти до основної частини тренувань по фізичному розвитку футболістів.

Планування основної частини, підбор вправ для неї різний для кожного окремого тренувального періоду.

У підготовчому періоді для U 10-11 років, дві третини підготовки рекомендується виконувати такі вправи, які розвивають силу, витривалість і гнучкість .Але це не означає, що в цьому періоді не застосовуються вправи, що розвивають спритність, техніку й швидкість. Вони в обов'язковому порядку повинні включатися в тренувальні заняття.

На заняттях по фізичній підготовці, окремі вправи для розвитку спритності або тактики можуть розглядатися як активний відпочинок: у такому виді він найбільш доцільний у тренуваннях. Потрібно ретельно стежити за правильним чергуванням навантажень і відпочинку.

Це одне з найважливіших завдань тренера, що він повинен би вирішувати з наукових позицій, навіть простий вимір пульсу допоможе правильно дозувати навантаження.

На етапі спортивного вдосконалювання в підготовчому періоді протягом тижня можна проводити 2-5 тренувань по фізичній підготовці.

При вдосконалюванні фізичних якостей по можливості завжди варто включати вправи з м'ячем. Тоді заняття проходять цікаво, а розвиток фізичних якостей буде сполучатися з навчанням техніці й освоєнням тактики футболу.

У змагальному періоді атлетичні вправи використовуються з обліком двох факторів: специфіки самої гри й вікових особливостей футболістів. Специфіка гри у футбол для U 10 - 11 років вимагає подальшого вдосконалювання спеціальної витривалості.

Але в цей період не можна забувати й про спеціальні фізичні якості, які необхідні в грі.

Подальше вдосконалювання фізичних якостей є завданням тренувальних занять протягом усього року. Основне завдання змагальному періоду для юних футболістів - послідовне підвищення рівня фізичної підготовки, досягнутого з моменту придбання ними спортивної форми.

sЦі завдання можна успішно вирішувати на 2 – 3 тренувальних заняттях атлетичного характеру, проведених у плані тижня.

Тренування виняткового характеру не ушкодить гравцям, але в інтересах кращої підготовки спортсменів, доцільного використання наявних можливостей необхідно проводити все-таки тренування комплексного характеру.

Тренувальні заняття повинні бути такими, щоб подальшому розвитку фізичних якостей « допомагали» вправи з м'ячем. У цьому періоді для розвитку швидкості, спритності, гнучкості просто необхідно виконувати вправи з м'ячем. В інтересах подальшого вдосконалювання інших фізичних якостей, часом бажано застосовувати вправи без м'яча.

Після виконання вправи, що вимагає інтенсивного навантаження, повинен випливати активний відпочинок. З фізіологічної точки зору буде вірніше, якщо більші навантаження переборюються за допомогою цікавих вправ.

Значна частина тренувального заняття по фізичній підготовці не відрізняється від заключної частини інших тренувань.

Для заключної частини заняття по фізичній підготовці непогано використовувати легке змагальне навантаження (наприклад, виконання штрафного удару на « виліт») або гри цікавого характеру тренувальних і змагальних навантажень, що відповідають рівню їхньої підготовленості. Недостатні фізичні навантаження так само, як і ігри зі слабкими суперниками, гальмують розвитку функціональних можливостей.