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 загальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0173-с-дн
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Радченко Олександр Романович
Керівник: к.н.фіз.вих і спорту доцент Дядечко І.Є.
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

Радченко Олександру Романовичу

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток загальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років»
керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих і спорту доцент Дядечко І.Є.
затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 16.01.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): аналіз показників фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питання фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.
2. Оцінити відмінності в рівні фізичної підготовленості гравців 17-18 років різного амплуа.
3. Дослідити динаміку фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різного амплуа .
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) :7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих і спорту доцент Дядечко І.Є..		
II	к.н.фіз.вих і спорту доцент Дядечко І.Є.		
III	к.н.фіз.вих і спорту доцент Дядечко І.Є.		

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 _____ **О.Р. Радченко**

Керівник роботи (проекту) _____ **І.Є. Дядечко**

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 Методика виховання загальної фізичної підготовленості та загальної витривалості..... 10
1.2 Основи футболу як спеціальної діяльності..... 20
1.3 Фізіологічні особливості футболістів..... 25
2 Завдання, методи і організація дослідження 35
2.1 Завдання дослідження 35
2.2 Методи дослідження 35
2.3 Організація дослідження..... 37
3 Результати досліджень 39
Висновки ……..... 51
Перелік посилань ……..... 52

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 58 сторінок, 7 таблиць, 56 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.

Предмет дослідження – процес впливу загальної фізичної підготовки на розвиток фізичних якостей футболістів 17-18 років.

Мета дослідження – аналіз показників фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; порівняння, синтез та узагальнення; спортивно-педагогічні тести з загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів (біг 15 м зі старту, біг 15 м з ходу, біг 30 м зі старту, біг 30 м з ходу, біг 30 м з оббіганням стійок, стрибок в довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок в висоту без помаху рук, стрибок в висоту із помахом рук, кидок м'яча через голову (1 кг), біг 7х50 м, тест Купера); методи математичної статистики.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості гравців різних амплуа показав, що нападники мають вищий рівень фізичної підготовленості порівняно з іншими ігровими амплуа.

Вивчення змін фізичної підготовленості протягом дослідження продемонструвало тенденцію до її зниження ближче до завершення сезону. Це зумовлено тим, що впродовж цього періоду тренери зосереджуються переважно на вдосконаленні техніко-тактичних навичок, приділяючи менше уваги фізичній підготовці.

Таким чином, отримані результати підтверджують зниження рівня фізичної підготовленості до завершення сезону, що пояснюється переорієнтацією тренувального процесу на техніко-тактичну складову.

ФУТБОЛ, ФУТБОЛІСТИ 17-18 РОКІВ, ІГРОВЕ АМПЛУА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

ABSTRACT

Qualification work – 58 pages, 7 tables, 56 literature sources.

The object of the study is the physical fitness of football players aged 17-18 years of different playing roles.

The subject of the study is the process of the influence of general physical training on the development of physical qualities of football players aged 17-18 years.

The purpose of the study is the analysis of indicators of physical fitness of football players aged 17-18 years of different playing roles.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature; comparison, synthesis and generalization; sports and pedagogical tests on general and special physical training of football players (15 m run from the start, 15 m run from the start, 30 m run from the start, 30 m run from the start, 30 m run from the start, 30 m run with running around the posts, long jump from a standing position, triple jump, high jump without a wave of arms, high jump with a wave of arms, ball throw over the head (1 kg), 7x50 m run, Cooper test); methods of mathematical statistics.

Analysis of the results of testing physical fitness of players of different roles showed that attackers have a higher level of physical fitness compared to other playing roles. The study of changes in physical fitness during the study demonstrated a tendency for it to decrease closer to the end of the season. This is due to the fact that during this period coaches focus mainly on improving technical and tactical skills, paying less attention to physical training.

Thus, the results obtained confirm the decrease in the level of physical fitness by the end of the season, which is explained by the reorientation of the training process to the technical and tactical component.

FOOTBALL, FOOTBALL PLAYERS 17-18 YEARS OLD, PLAYING ROLE, PHYSICAL FITNESS, PHYSICAL QUALITIES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина.

ВСТУП

Фізична підготовка футболістів є одним із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким б технічним і тактично грамотним не був футболіст, він ніколи не досягне успіху без гарною і різнобічної фізичної підготовленості. Не доб'ється успіху і команда, в якій фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу.

Даний вид спорту є переважно динамічною роботою змінної інтенсивності. Під час гри в різній послідовності та співвідношенні з різними інтервалами чергуються вправи, відмінні за характером, потужністю та тривалістю. Безперервна боротьба за м'яч пов'язана з різноманітними рухами (ходьба, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, ривками, прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, різні силові та акробатичні прийоми).

Одна з характерних рис футболу – нерівномірність навантаження протягом гри, що залежить від ігрової ситуації, що складається, співвідношення сил команд, що змагаються, рівня підготовленості футболістів. Інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірного до максимального. Для футболу характерне постійне поєднання активних дій із короткочасними періодами відносного відпочинку [1–2].

Основну частину навантаження футболіста складає робота швидкісно-силового характеру. Оскільки м'язова робота у грі виконується з великою кількістю повторень протягом тривалого часу і загальна потужність роботи під час матчу є великою, футбол певною мірою вимагає прояву загальної та спеціальної витривалості. Це зумовлює вдосконалення у спортсменів всіх основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості.

Висока складність змагальної діяльності футболіста висуває великі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена: діючи в умовах жорсткого єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях при дефіцит часу і простору, футболіст повинен надійно та ефективно вирішувати постійно виникаючі технічні та тактичні завдання [1].

У зв’язку із цим, актуальним постає питання фізичної підготовленості футболістів різних вікових груп та ігрового амплуа

Мета дослідження – аналіз показників фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.

Предмет дослідження – процес впливу загальної фізичної підготовки на розвиток фізичних якостей футболістів 17-18 років.

1 ОГЛІД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Методика виховання загальної фізичної підготовленості та загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартної безперервної, змінної безперервної і інтервальної навантаження [26].

При цьому дотримуються таких правил:

1. Доступність. Суть правила полягає в тому, що навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям що займаються. Враховуються вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості. У процесі занять після певного часу в організмі людини відбудуться зміни фізіологічного стану, тобто організм адаптується до навантажень [25].

Отже, необхідно переглянути доступність навантаження в бік її ускладнення. Таким чином, доступність навантаження позначає таку складність вимог, яка створює оптимальні передумови впливу її на організм займається без шкоди для здоров'я;

2. Систематичність. Ефективність фізичних вправ, тобто вплив їх на організм людини, багато в чому визначається системою і послідовністю дій навантажувальних вимог. Домогтися позитивних зрушень у вихованні загальної витривалості можливо в тому випадку, якщо буде дотримуватися сувора повторюваність навантажувальних вимог і відпочинку, а також безперервність процесу занять;

3. Поступовість. Це правило виражає загальну тенденцію систематичного підвищення навантажувальних вимог. Значних функціональних перебудов в серцево-судинної і дихальної системах можна досягти в тому випадку, якщо навантаження буде поступово підвищуватися. Отже, необхідно знайти міру підвищення навантажень і

міру тривалості закріплення досягнутих перебудов у різних системах організму.

Використовуючи метод рівномірного вправи, необхідно, перш за все, визначити інтенсивність і тривалість навантаження. Робота здійснюється на пульс 0 15 - 0 14 уд/хв. Для школярів у віці 8-9 років тривалість роботи 10-15 хв; 11-12 років– 0 2- 15 хв; 14-15 років– 0 3- 20 хв [25].

У заняттях з тренованими людьми використовують метод змінного вправи. Сутність цього методу полягає у зміні швидкості на окремих ділянках і у включенні спуртов і прискорень на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою. Це дозволяє освоювати більші обсяги навантаження при досить інтенсивному рівні впливу.

Роботу поступово доводять до 120 хв, якщо в цьому є необхідність. Змінна безперервна робота пред'являє більш високі вимоги до серцево-судинної системи, ніж рівномірна. При застосуванні методу змінного безперервного вправи на деяких ділянках дистанції утворюється кисневий борг, який в подальшому на черговому відрізку дистанції повинен бути погашений [3, 13].

Особливості виховання специфічних типів витривалості Аналіз літературних джерел показує, що в даний час можна назвати понад 20 типів спеціальної витривалості. Швидкісна витривалість проявляється в основному в тривалості, що пред'являє підвищені вимоги до швидкісних параметрів рухів у зонах субмаксимальної і максимальної потужності робіт [5, 42].

Швидкісна витривалість в зоні максимальної обумовлена функціональними можливостями анаеробного креатинфосфатного енергетичного джерела. Гранична тривалість роботи не перевищує 15-20 с. Для її виховання використовують інтервальний метод. Часто використовують продовження змагальної дистанції з максимальною інтенсивністю. В цілях збільшення запасу міцності практикують проходження більш тривалій дистанції, ніж змагальної, але знову ж з

максимальною інтенсивністю. Основним критерієм розвитку швидкісної витривалості є час, протягом якого підтримується задана швидкість або темп руху [26].

Силова витривалість – це здатність тривалий час виявляти оптимальні м'язові зусилля. Від рівня розвитку силової витривалості залежить успішність рухової діяльності. Силова витривалість – складна комплексна фізична якість, що визначається рівнем розвитку вегетативних систем, що забезпечують кисневий режим, і станом нервово-м'язового апарату. Силова витривалість у гімнастів, боксерів, плавців, борців і бігунів різна [25].

Для виховання витривалості до силовій роботі використовують різноманітні вправи з обтяженнями, виконуються методом повторних зусиль з багаторазовим подоланням непредельного опору до значного стомлення або «до відмови», а також методом кругової тренування. У тих випадках, коли хочуть виховати витривалість до силової роботи в статичному режимі роботи м'язів, використовують метод статичних зусиль [29].

Одним з критеріїв, за яким можна судити про розвиток силової витривалості, є число повторень контрольного вправи, що виконується «до відмови» з обтяженням – 5% 7 - 30 від максимуму. Координаційна витривалість. Проявляється в основному у рухової діяльності, яка характеризується різноманіттям складних техніко-тактичних дій (спортивна гімнастика, спортивні ігри, фігурне катання тощо. Для підвищення координаційної витривалості практикують подовження комбінації, скорочують інтервали відпочинку, повторюють комбінації без відпочинку між ними [25].

Для виховання витривалості в ігрових видах і єдиноборствах з урахуванням властивих цим видам характеристик рухової діяльності збільшують тривалість основних вправ (періодів, раундів, сутичок), підвищують інтенсивність, зменшують інтервали відпочинку [22].

Наприклад, щоб домогтися високого рівня витривалості у баскетболі, можна поступити наступним чином. Час гри у баскетболі (2х 20 хв) ділять на 8 періодів по 5 хв.

Гравці отримують завдання грати з високою інтенсивністю. Поступово-з ростом тренованості гравців час відпочинку між періодами скорочується і зменшується число самих періодів.

Гнучкість як фізична якість. Ефективність спортивної підготовки, а особливо в технічному компоненті в мені пов'язана з важливою властивістю опорно-рухового апарату здатності до м'язової релаксації – гнучкістю [18, 24]. У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою і граничною амплітудою.

Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв таких фізичних якостей як сила, швидкість реакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи при цьому енерговитрати і, знижуючи економічність роботи організму, і часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок. Сам термін «гнучкість» зазвичай використовується для інтегральної оцінки рухливості ланок тіла, тобто цим терміном користуються в тих випадках, коли мова йде про рухливості в суглобі всього тіла. Якщо ж оцінюється амплітуда рухів в окремих суглобах, то прийнято говорити про «рухливості» в них.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості: - активну, характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям; - пасивну, характеризується максимальною величиною амплітуди русі, що досягається впливі зовнішніх сил, наприклад, за допомогою партнера, або обтяження і т. п. У пасивних вправах на гнучкість досягається більша, ніж в активних вправ амплітуда рухів. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають " резервною напруженістю або «запасом гнучкості» [25].

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє

виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість - гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної та професійної діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок [27, 40].

Розрізняють динамічні, статичні, а також змішані статодинамиічні вправи на розтягування. Залежить прояв гнучкості від багатьох факторів і насамперед від будови суглобів, еластичності властивостей зв'язок, сухожиль м'язів, сили м'язів, форми суглобів, розмірів кісток, а також від нервової регуляції тонусу м'язів, З ростом м'язів і зв'язок гнучкість збільшується. Причому м'язи гальмо активних рухів. М'язи плюс зв'язковий апарат і суглобова сумка, в яку укладені кінці кісток і зв'язок, це гальма пасивного руху і, нарешті, кістки – це обмежувач руху [34].

Прояв гнучкості в тій чи іншій мірі залежить і від загального функціонального стану організму і від зовнішніх умов часу доби, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Звичайно до 8-9 годин ранку гнучкість дещо понижена. Торкаючись вікового аспекту прояву гнучкості можна відзначити, що гнучкість залежить від віку.

Звичайно рухливість великих ланок тіла поступово збільшується до 13-14 років, пояснюється тим, що в цьому віці м'язово-зв'язковий апарат більш еластичний і розтягується. У віці від 13-14 років спостерігається стабілізація розвитку гнучкості, і, як правило, до 16-17 років стабілізація закінчується, відбувається зупинка розвитку, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13-14 років не виконувати вправи на розтягання, то гнучкість почне знижуватися вже в юнацькому віці.

І навпаки, практика показує, що регулярні заняття із застосуванням різноманітних засобів і методів, гнучкість підвищується. Навіть вищий рівень, ніж в юні роки. Гнучкість залежить і від статі. Так рухливість в суглобах у дівчат вище, ніж у юнаків. Процес розвитку гнучкості індивідуалізований. Розвивати і підтримувати гнучкість необхідно постійно

[2, 7].

Методика і методи розвитку гнучкості Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості засновані на виконання різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертанні і махів. Такі вправи можуть виконуватися лежачи самостійно або з партнером, з обтяженнями і тренажерами, у гімнастичної стінки, з гімнастичними палицями, скакалками. Розвитку активної гнучкості сприяють самостійно виконувані вправи.

Виконання вправ на розтягування з відносно великими вагами збільшує пасивну гнучкість. Пасивна гнучкість в 2 рази швидше розвивається, ніж активна. Вправи на гнучкість повинні виконуватися у всіх частинах тренувального заняття [25]. Небажане зниження скорочувальної здатності м'язів від силових вправ можна подолати трьома методичними прийомами:

1. Послідовне використання вправ на силу і гнучкість, (сила + гнучкість).

2. Почерговим застосуванням вправ на силу і гнучкість (сила + гнучкість + сила) протягом одного тренувального заняття.

3. Одночасним (поєднаним) розвитком сили і гнучкості в процесі виконання силових вправ.

Слід завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки і при цьому у Вас не повинно бути ніяких сильних больових відчуттів.

Одним з найбільш прийнятих методів розвитку гнучкості, є метод багаторазового розтягування. Кількість повторень вправ змінюється, в залежності від характеру і спрямованості вправи на розвиток рухливості в тому чи іншому суглобі, темпу рухів, віку і статі займаються.

Мірою виміру гнучкості служить максимально можлива амплітуда. Одиницями виміру можуть бути сантиметри або кутові градуси [17, 21]. Сила як фізична якість Під силою слід розуміти здатність людини долати за

рахунок м'язових зусиль (скорочень) зовнішній опір або протидіяти зовнішнім силам.

Сила – одне з найважливіших фізичних якостей у абсолютній більшості видів спорту, тому її розвитку спортсмени приділяють виключно багато уваги [3, 12]. У процесі виконання спортивних або професійних прийомів пов'язаних з підніманням, опусканням, утримання важких вантажів, м'язи, долаючи опір, скорочуються і коротшають. Така робота називається долаючою.

Протидіючи будь-якого опору м'язи, можуть при напрузі, і подовжуватися, наприклад, утримання дуже важкого вантажу. У такому разі їх робота називається поступається. Обидва ці режиму об'єднуються під однією назвою - динамічного. Сила, що проявляється в русі, тобто в динамічному режимі називається динамічною силою [25].

Скорочення м'яза при постійній напрузі або зовнішньої навантаженні називається ізотонічним. Даний режим має місце у силових вправах (штанга, гирі, гантелі). Режим роботи м'язів на тренажерах, де задається швидкість переміщення ланок тіла, називається з кінетичним (плавання, веслування). Якщо зусилля спортсмена рухом не супроводжується і проводиться без зміни довжини м'язів, то у цьому випадку говорять про статичному режимі.

Така сила називається статичною. Між силою і швидкістю скорочення м'язів існує обернено пропорційна залежність. При педагогічній характеристиці силових якостей людини виділяють наступні різновиди:

1. Максимальна ізометрична (статична сила) – показник сили, що проявляється при утриманні протягом визначеного часу граничних обтяжень;

2. Повільна динамічна (жимова сила), що проявляється під час переміщення предметів великої маси, коли швидкість переміщення практично не має значення;

3. Швидкісна динамічна сила характеризується здатністю людини до переміщень в обмежений час великих обтяжень з прискоренням нижче максимального;

4. «Вибухова» сила-здатність долати опір з максимальним м'язовим напругою в найкоротший час. В цьому випадку сила і швидкість рухів поєднуються, тобто ступають як інтегральне специфічне якість [27, 30].

У спортивній практиці вибухова сила, виявляється в різних рухах і має різну назву:

1. Стрибучість (при відштовхуванні від підлоги), різкість (при ударах по м'ячу);

2. Амортизаційна сила характеризується розвитком зусиль за короткий час в поступальному режимі роботи м'язів, наприклад, при приземленні на опору в різних видах стрибка;

3. Силова витривалість визначається здатністю тривалий час підтримувати необхідні силові характеристики рухів.

Розрізняють силову витривалість до динамічної роботи і статистичну витривалість (здатність зберігати малорухливе положення тіла і т. д. Засоби і методи розвитку сили, Засобами виховання сили м'язів є різні нескладні за структурою загально розвиваючі силові вправи, серед яких можна виділити три їх основних види:

1. Вправи з зовнішнім опором. Вони є найбільш ефективними для розвитку сили і поділяються на:

а) вправи з тяжкістю, в тому числі і на тренажерах;

б) вправи з опором партнера.

Ці вправи роблять благотворний не нервово-емоційний стан займаються; в) вправи з опором зовнішнього середовища (біг в гору, біг по піску чи снігу, біг у воді тощо);

г) вправи з протидією пружних предметів (стрибки на батуті, еспандер, гуму).

2. Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вони широко

застосовуються у всіх формах занять з фізичного виховання (підготовки) і поділяються на:

а) гімнастичні силові вправи (віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування ніг до перекладині тощо);

б) легкоатлетичні стрибкові вправи одноразові і «короткі» стрибкові вправи; в) вправи з подоланням перешкод.

Ці вправи є ефективним засобом базової підготовки спортсменів, військовослужбовців і д. р. професій; Ізометричні вправи. Ізометричні вправи, як ніякі інші, сприяють одночасному (синхронного) напрузі максимально можливої кількості рухових одиниць [25].

За своїм характером усі вправи, що сприяють розвитку сили, поділяються на основні групи: загального, регіонального і локального впливу на м'язові масиви. До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких в роботі беруть участь не менше 2/3 загального обсягу м'язів, регіонального від 1/3 до 3/ 2, локального менше 1/3 всіх м'язів [16].

Основним методом розвитку сили є метод повторних зусиль (повторний метод). Важливим тренувальним фактором у цьому методі є кількість повторень вправи. Метод передбачає виконання вправи в середньому темпі з обтяженнями біля граничної і граничної ваги. Велика увага приділяється силовим вправам, що дозволяють вибірково впливати на розвиток окремих груп м'язів, що несуть найбільше навантаження при виконанні змагальних вправ [20, 34].

«Ударний» метод застосовується для розвитку «амортизаційної» і «вибухової сили» (згинання – розгинання рук в упорі лежачи з відштовхуванням від статі, вистрибування із глибокого присідання). Поняття спритності, її види Спритність-це складна якість, що характеризується хорошою координацією і високою точністю рухів. Спритність – це здатність швидко оволодівати складними рухами швидко і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. Спритність, певною мірою, вроджена якість, однак в процесі

тренування її значною мірою можна вдосконалювати. Критеріями спритності є:

1. Координаційна складність рухового завдання;

2. Точність виконання (тимчасова, просторова, силова) завдання;

3. Час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку відповідного руху [7, 30, 41].

Розрізняють загальну і спеціальну спритність. Між різними видами спритності немає достатньо вираженою зв'язку. Разом з тим спритність має самі різноманітні зв'язки з іншими фізичними якостями, тісно пов'язана з руховими навичками, сприяючи їх розвитку, вони в свою чергу, покращують спритність [25]. Рухові навички, як відомо, закладаються в перші п'ять років життя (близько 30% загального фонду рухів), а до 12 років – вже 90% рухів доросла людини.

Рівень м'язової чутливості, досягнутий у молоді роки, зберігається довше, ніж здатність до засвоєння нових рухів. Серед факторів, які обумовлюють розвиток прояв спритності, велике значення мають координаційні здібності.

Спритність – досить специфічне якість. Можна мати гарну спритністю в іграх та недостатньої у спортивній гімнастиці. Тому її доцільно розглядати у зв'язку з особливостями конкретного виду спорту. Спритність набуває особливої важливості в тих видах спорту, які відрізняються складною технікою і безперервно мінливими умовами (спортивні ігри) [27].

Вправи для розвитку спритності повинні включати елементи новизни, які повинні бути пов'язані з миттєвим реагуванням на раптово мінливу обстановку. Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний і ігровий методи [25].

У процесі розвитку спритності використовуються різноманітні методичні прийоми:

1. Виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень (кидок баскетбольного м'яча з положення сидячи);

2. Дзеркальне виконання вправ;

3. Створення незвичних умов виконання вправ із застосуванням спеціальних снарядів і пристроїв (снаряди різного ваги;

4. Ускладнення умов виконання звичайних вправ;

5. Зміна швидкості і темпу рухів; 6. Зміна просторових меж виконання вправи (зменшення розмірів поля та ін). Оцінка спритності спортсменів здійснюється головним чином педагогічними методами, виходячи з координаційної складності вправи, точності і часу їх виконання (зазвичай у першій половині занять).

Ефективність і надійність виконання технічних прийомів в різних видах спорту у ході тренувальної і особливо змагальної діяльності, також можуть характеризувати спритність [18, 19].

1.2 Основи футболу як спеціальної діяльності

Гра в футбол проводиться між двома командами, кожна з яких прагне оволодіти м'ячем і з допомогою атакуючих дій забити максимальну кількість голів у ворота противника, а після втрати м'яча захистити свої. Дві команди по 11 чоловік грають на полі, довжина якого дорівнює 90-110 м, ширина 45-75 м. Основний час гри триває 90 хв (дві половини гри по 45 хв. з перервою між ними 10 хв) [28].

Гра протікає в складній обстановці колективної боротьби, в якій кожна команда докладає всі зусилля і вміння для досягнення найкращих результатів. Кожен футболіст повинен досконало володіти всіма прийомами техніки, вміти доцільно застосовувати їх у складній ігровій обстановці і діяти узгоджено з усіма членами команди, так як успіх в грі приносять узгоджені дії всіх гравців і їх відмінне взаєморозуміння [22].

Рухова діяльність футболіста дуже різноманітна і складна. Вона

характеризується великою мінливістю застосовуваних рухів і дій, різних за своєю структурою і характером; складністю рухів; безперервним зміною ситуацій; динамічною роботою змінної інтенсивності. Так, наприклад, в ході гри футболіст виконує 224-310 пробіжок, 47-48 ривків, 42-62 прискорення, на які витрачає 35-45 хв. Крім того, йому доводиться від 14 до 42 раз вступати в боротьбу з супротивником за м'яч і виконувати до 15 стрибків для гри головою. Частота серцевих скорочень у футболіста під час гри знаходиться в межах від 130 до 200 ударів в хвилину.

Ігрова діяльність футболістів протікає в умовах великого психічного напруги і поряд з фізичною роботою викликає більші витрати енергії в матчі. У футболі дуже складна техніка гри. Складність її полягає в тому, що технічні прийоми виконуються в умовах жорсткої боротьби з противником. Від футболіста потрібно надзвичайна спритність, швидкість, точність рухів і здатність до найтоншої їх координації, а це неможливо без високого рівня функціонального вдосконалення діяльності центральної нервової системи, що забезпечує проведення складних рухових актів [15, 17].

Різноманітність і складність дій у футболі пред'являють високі вимоги до розвитку і вдосконалення витривалості, швидкості, сили, спритності, підвищують значення органів почуттів (органів зору, рухової чутливості та вестибулярного апарату) і вимагають витримки, рішучості, сміливості.

При систематичної тренуванні футболісти домагаються всебічної фізичної підготовки, вчаться правильно користуватися своїми рухами у різноманітних умовах. Заняття футболом привчають займаються до колективної діяльності, сприяють вихованню свідомої дисципліни, прищеплюють відповідні навички поведінки в колективі, виховувати товариські взаємини, засновані на співпраці і допомоги. Футбол – прекрасний засіб виховання волі, яка проявляється у здатності до систематичної наполегливої і тривалої роботи.

Цією популярною грою в нашій країні займаються мільйони дорослих, юнаків та дітей [28]. Аналіз ігор провідних команд світу свідчить про зрослу всебічної підготовленості команд, що дозволяє їм використовувати в рівній мірі всі складові техніко-тактичної підготовки в футболі. Поєднання атлетизму з високою технікою і тактикою створило умови для деякого стирання відмінностей у характері дій футболістів, що грали на різних місцях в команді [4, 10, 22].

Це, в свою чергу, вплинуло на розширення діапазону дій гравців, що дозволило їм добре орієнтуватися і грати на різних ділянках поля. Все це стало основою загального підвищення інтенсивності ігрових дій футболістів. Сучасний футбол характеризується високою виконавською майстерністю, якій притаманні швидкість і раціональність дій [18]. Характерним для тактики сучасного футболу є наявність великої групи гравців (від 3 до 5) в середній частині поля.

Середина поля стала вирішальною зоною в боротьбі за ініціативу, за досягнення перемоги. За рахунок більшої кількості гравців в середині поля команди прагнуть до посилення гри в обороні та атаці. Середня зона стала вихідною в розвитку атакуючих дій. Вони ведуться стрімко, коли противник не встигає перегрупувати оборонні сили, або методом тривалого розіграшу м'яча в середній зоні з наступним раптовим проривом оборони суперника [9, 13].

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, використовуваних в грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям цих коштів як вміло й ефективно застосовує їх у межах правил для вирішення конкретних тактичних завдань у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидію гравців команди суперника, а часто і при прогресуючому стомленні, багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів [28].

Успішна діяльність футболіста немислима без оволодіння

спеціальними технічними прийомами, з допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка сприяє досягненню перемоги, робить гру цікавою, перетворюючи її в красиве видовище. Техніка футболу включає наступні основні елементи:

а) пересування і стрибки;

б) удари по м'ячу;

в) зупинення;

г) ведення м'яча;

д) фінти;

е) вкидання м'яча;

ж) відбір м'яча.

Технічне майстерність футболіста характеризується вмінням виконувати всі прийоми точно і невимушено. Особливо важливо вміння безпомилково володіти м'ячем при стрімкому пересуванні і безпосередньої протидії супротивника. Чим досконаліша техніка футболіста, тим ефективніше його ігрові дії [28, 34].

Техніка сучасного футболу зазнала значні якісні зміни. Її основні відмінності полягають у простоті, максимальної раціональності і досконаліть виконання [28]. Техніку гри у футболі можна поділити на загальну, якою повинні володіти всі гравці, незалежно від займаного місця в команді, і спеціальну, якій гравець користується з урахуванням його ігрових обов'язків.

Так, наприклад, виконання технічних прийомів центральним захисником має специфічні особливості порівняно з виконанням прийомів, використовуваних нападниками. Є різниця в техніці виконання дій в нападі та обороні [1, 8, 15].

Кожен футболіст повинен володіти, можливо, великим числом прийомів і вміти доцільно застосовувати їх у конкретній ігровій обстановці. Окремими прийомами, найбільш важливими для виконання його ігрових функцій, що футболіст повинен володіти досконало. Тактичні

завдання нападу і захисту вирішуються за допомогою різних технічних прийомів. Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри і найважливішим чинником, який при приблизно рівних показниках фізичної, технічної та морально-вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу одній з них [3, 11, 28].

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником [22, 25].

Тактика футболу відрізняється великою різноманітністю. Основним принципом сучасної тактики футболу є постійне переміщення всіх гравців, з тим, щоб створити найкращі умови для взяття воріт противника і захисту своїх. Гра футболістів характеризується колективністю дій, високою активністю та ініціативністю окремих гравців і команди в цілому, а також плановим розподілом дій.

Тактичні завдання в грі вирішуються індивідуальними і груповими діями гравців, правильним використанням тактичних засобів залежно від завдань, що виникають в ході гри [28]. Індивідуальні тактичні дії гравця ґрунтуються на оцінці обстановки, виборі і найбільш доцільне застосування різних прийомів гри.

До індивідуальним тактичним діям відносяться: вибір місця, ведення м'яча, фінти, удари по воротах, відбір, вибивання, відбивання та перехват м'яча. До груповим тактичним діям гравців відносяться: передача м'яча, відбір м'яча у противника за допомогою узгоджених дій двох і більше гравців, «закривання» супротивника. Як правило, групові дії знаходяться у певному взаємозв'язку. Узгоджені дії гравців надають грі колективний характер. В ході гри відбувається постійна зміна атакуючих і оборонних дій. Команда, що володіє м'ячем, є нападаючої, а при втраті м'яча – захищається [16, 23].

1.3 Фізіологічні особливості футболістів

Навчання і тренування школярів, що займаються в секції футболу, складають єдиний педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я що займаються, розвиток їх фізичних якостей та освоєння техніко - тактичних прийомів гри. В умовах школи цей процес умовно можна розділити на три етапи:

На першому етапі (8-10 років) школярам прищеплюються вміння правильно виконувати основні технічні прийоми і тактичні дії, забезпечується різнобічна фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні відомості [13].

На другому етапі (11-15 років) ставиться завдання розширення кола досліджуваних технічних прийомів і тактичних дій, формування умінь виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, подальшого розвитку фізичних якостей з урахуванням специфіки міні-футболу. Також значно розширюється обсяг теоретичних знань, вдосконалюється психологічна стійкість.

На третьому етапі (16-17 років) удосконалюється фізична підготовка учнів: основна увага приділяється розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння складними технічними прийомами, груповими і командними тактичними діями.

Технічна і тактична підготовка ставить своїм завданням відпрацювання швидкості і точності виконання прийомів в умовах протидії суперників. Також саме в цей період здійснюється конкретизація ігрових функцій займаються і передбачаються поглиблені теоретичні знання. Таким чином, в процесі багаторічної підготовки учнів у шкільній секції футболу, як навчання, так і тренування можуть мати свої певні завдання, що, однак, не означає протистояння цих двох понять один одному. Навпаки, навчання і тренування органічно пов'язані між собою. Така ж тісний зв'язок існує і між видами підготовки – фізичної, технічної,

тактичної і психологічної [13, 14].

Так, нерозривний взаємозв'язок спостерігається між фізичною підготовкою і навчанням технічним прийомам, між освоєнням технічних прийомів і навчанням тактичним діям, між тактичною і психологічною підготовкою і т. д. Наприклад, розвиток фізичних якостей і засвоєння техніки – два тісно взаємозалежних ланки єдиного процесу навчання руховим діям.

Кордон між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при разучивании технічних прийомів, а розвиваючи фізичні якості, можна добитися і більш досконалого освоєння технічних прийомів. [13]. Така залежність між видами підготовки передбачає, що успіх у роботі з учнями, які займаються в шкільній секції футболу, немислимий, якщо хоча б один з видів знаходиться на низькому рівні.

Ось чому в процесі багаторічної підготовки юних футболістів робота над кожним видом підготовки повинна здійснюватися одночасно і систематично. Однак на певних етапах навчання і тренування один або кілька видів будуть переважати над іншим. Беручи це під увагу, викладачі, що ведуть заняття з юними футболістами, повинні підтримувати раціональне співвідношення між видами підготовки, змінюючи коло засобів і їх питома вага у міру зростання підготовленості школярів [6, 8].

Головним засобом навчання і тренування школярів у секції міні-футболу є фізичні вправи, умовно підрозділяються на основні і допоміжні. До числа основних відносяться вправи по техніці і тактиці і власне сама гра у футбол. Допоміжні вправи діляться на дві групи – загально-підготовчі і спеціально-підготовчі [17].

Перші, до складу яких переважно входять загально-розвиваючі вправи, і гігієнічні фактори, призначені для створення у займаються необхідних передумов для освоєння основних прийомів гри, досягнення різнобічної фізичної підготовленості та оздоровлення. Другі призначені для досягнення необхідних фізичних якостей і оволодіння спеціальними

руховими навичками. Останні, в свою чергу, поділяються на такі тісно пов'язані між собою види, як підготовчі та підвідні вправи [19].

Підготовчі вправи (різноманітні вправи з предметами та без предметів, рухливі ігри, естафети) вирішують завдання розвитку у школярів спеціальних фізичних здібностей.

Підвідні вправи – це окремі елементи складно координованих рухів або всі рухове дію, виконувану в полегшених умовах, а також його імітація. Наприклад, виконання технічного прийому без м'яча – це підводяща вправа, сенс якого – оволодіння структурою даного прийому.

Заняття школярів у секції футболу припускають застосування викладачами різноманітних методів виконання фізичних вправ, виховання морально-вольових якостей, навчання техніці і тактиці гри. Вибір методів визначається завданнями і змістом навчально-тренувального процесу, умовами проведення занять і ступенем підготовленості що займаються.

В освоєнні школярами систематичних знань та оволодінні руховими навичками значне місце повинно відводитися словесним методам (пояснення, бесіда, короткі зауваження), методи наочності (показ досліджуваного прийому викладачем або добре підготовленим школярем, використання макета ігрового поля, відповідних відеоматеріалів і навчальних фільмів).

Розвиток фізичних якостей школярів, що займаються в секції міні-футболу, здійснюється з допомогою найрізноманітніших методів [10]. Оскільки міні-футбол як спортивна гра є, по своїй суті, одним із різновидів швидкісно-силових видів фізичних вправ, для розвитку у школярів найважливіших фізичних якостей рекомендується використовувати методи, типові для більшості спортивних ігор, а саме:

- рівномірний, або метод тривалої безперервної роботи, який використовується для розвитку аеробної витривалості;

- змінний, який відрізняється від попереднього лише характером тривало виконуваної роботи.

Він сприяє вихованню спеціальної витривалості змішаному (аеробно-анаеробного) характеру. Найбільш типовим представником даного методу виконання вправ є сама гра в футбол;

- повторний метод – різновид переривчастої роботи, що має місце у самій грі. Його відрізняє порівняно велика потужність виконуваної роботи, рекомендується використовувати при розвитку швидкості, сили, швидкісної витривалості;

- інтервальний, що представляє собою типовий різновид переривчастої роботи і відрізняється від інших суворою регламентацією періодів роботи і відпочинку.

При цьому відпочинок порівняно невеликий, що не дає можливість організму займаються відновлюватися. Метод найбільш доцільно використовувати при розвитку швидкісної сили і витривалості. Він дає можливість удосконалювати анаеробні і анаеробно-аеробні механізми енергозабезпечення, привчає займаються до руховим діям при високих величинах кисневого боргу.

Однією з форм інтервального тренування у футболі може служити сама гра, побудована за цим принципом; - метод максимальної інтенсивності – це метод граничних навантажень, виконуваних з субмаксимальної інтенсивності та установкою діяти «до відмови».

Він використовується для розвитку максимальної сили і здібності до роботи великої потужності. Природно, у роботі зі школярами в секції міні-футболу цей метод може бути використаний практично тільки на останньому етапі, так як розрахований на добре підготовлених школярів. З його допомогою удосконалюються анаеробні процеси і швидкісно-силові якості.

Наприклад, у юних воротарів – це стрибкова витривалість;

- спряжений метод особливо важливий в роботі зі школярами у секції футболу, так як дає можливість розвивати фізичні якості одночасно з удосконаленням техніко-тактичних дій. Таким чином у займаються можна

розвивати силу, витривалість, спритність. Завдяки застосуванню в тренуванні сполученого методу навички футболістів стають більш придатними для використання в змагальних умовах, тобто більш стійкими до негативного впливу втоми і ефективними з огляду на вдосконалення координаційних механізмів;

- круговий метод – це, по суті, самостійна організаційно- методична форма, яка використовується для розвитку у займаються одночасно декількох фізичних якостей, а в окремих випадках і для вдосконалення спеціальних навичок. Круговий метод, як правило, застосовується у найрізноманітніших варіантах, суть яких в наближенні характеру виконуваної роботи до специфіки самої гри [25, 26, 30].

У роботі зі школярами у секції футболу рекомендується застосовувати як традиційну форму кругового тренування, так і таку форму, яка дає можливість одночасно вдосконалювати різні фізичні прийоми і тактичні дії, тобто тренування парного характеру. Таким чином, перевагою методу кругового тренування є висока інтенсивність виконання вправ, різноманітність і переривчастий характер роботи, що як не можна краще збігається з умовами ігрової діяльності у футболі [3, 10].

При вивченні технічних прийомів і тактичних дій основним методом буде служити їх багаторазове повторення. Однак, визначаючи міру повторень, викладач повинен мати на увазі, що нові вправи часто викликають у займаються стомлення рухових центрів. Тому найбільш ефективним буде серійне повторення вправ: дві-три серії по 8-10 повторень в кожній.

Інтервали між серіями повинні бути достатніми для відпочинку. Такі інтервали рекомендується використовувати або для повторного показу досліджуваного прийому, або для необхідних зауважень щодо виправлення помилок у займаються [13].

Повторення вправ може здійснюватися з допомогою цілісного, розчленованого, змагального та ігрового методів. При навчанні юних

футболістів складним технічним прийомам рекомендується використовувати розчленований метод. Цей же метод може бути ефективний і при вивченні групових і командних тактичних дій.

Суть ігрового методу, який повинен зайняти чільне місце в роботі зі школярами у секції футболу, полягає в тому, що навчання техніко-тактичним діям здійснюється при проведенні рухливих ігор, естафет, ігрових вправ та навчальних ігор. Близький до цього метод і змагальний, полягає в тому, що дії закріплюються і вдосконалюються вже в умовах змагань.

Ці два методи використовуються, головним чином, при закріпленні і вдосконаленні досліджуваного матеріалу. Їх основна мета полягає в комплексному розвитку психофізичних якостей, придбання завадостійкості до таким, що збиває факторів, у створенні обстановки єдиноборства оборони з атакою. Важливо, щоб ігровий і змагальний методи на всьому протязі багаторічного процесу підготовки були б його складовою частиною.

Саме тоді з допомогою цих методів і в поєднанні їх з іншими можна домогтися гарних результатів у навчанні юних футболістів [9, 40]. В принципі схема вивчення ігрових прийомів побудована у відповідності з закономірностями формування рухового навику.

У результаті цього процес навчання юних футболістів буде складається з кількох взаємопов'язаних етапів, де кожен наступний обумовлюється попереднім:

- створення уявлень про досліджуваному руховому дії;

- первинне освоєння в полегшених, тобто неігрових умовах; - оволодіння руховими діями поступово ускладнюються умовах, в яких послідовно моделюються типові ігрові ситуації; - закріплення освоюваних рухових дій у спеціально організованій грі;

- вдосконалення рухових навичок в умовах змагань. Методи виховання морально-вольових якостей являють собою особливу групу, яка

набуває в роботі зі школярами в секції міні - футболу особливе значення. І це цілком зрозуміло. Адже за допомогою таких методів виявляється безпосередній вплив на формування особистості школярів, її моральних позицій і світогляду. У кінцевому рахунку, саме особистість займаються виявляється найціннішим досягненням педагогів у непростій виховному процесі [6, 20].

У роботі зі школярами рекомендується використовувати такі традиційні методи, як переконання, роз'яснення, заохочення, групове вплив, самонавіювання, привчання до підвищеної труднощі, а також метод ситуаційної тренування. При використанні останнього на заняттях з юними футболістами створюється ситуація, аналогічна тієї, при якій відбуваються змагання з футболу на першість школи, міста чи району. З допомогою цього методу викладачі домагаються адаптації займаються, виховуючи у них необхідні під час змагань реакції і форми поведінки [11].

Новизна обстановки вже не виявиться для займаються несподіваною і не зможе стати гальмом у виступі на рівні своїх можливостей. Зрозуміло, в роботі з юними футболістами можуть бути використані і інші методи, які будуть ефективними в конкретних ситуаціях. На всіх етапах багаторічного процесу підготовки школярів у секції міні-футболу їхнє навчання та тренування будуються на основі взаємопов'язаних дидактичних принципів свідомості й активності, систематичності і поступовості, наочності і доступності, індивідуалізації.

Ці принципи не тільки взаємопов'язані, але ще й взаємозумовлені і в ході навчально-тренувального процесу доповнюють один одного. Наприклад, свідоме й активне ставлення юних футболістів до занять буде сприяти доступності матеріалу, що вивчається, міцності придбаних знань, умінь і навичок, а також обумовлювати зв'язок попереднього матеріалу з наступним, поступовий прогрес у заняттях футболом.

З іншого боку, активність юних футболістів буде лише тоді приносити плоди, коли вона доповнюється вимогами, що випливають із

принципів наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності і поступовості. Власне, такий зв'язок існує між кожним дидактичним принципом.

Так, не беручи до уваги принципи доступності та індивідуалізації, важко досягти раціональної послідовності в навчанні юних футболістів, а також домогтися поступового прогресування фізичних навантажень. А якщо не враховувати принципи систематичності і поступовості, то немислимо розсунути межі доступності матеріалу, що вивчається. Таким чином, успіх у роботі з юними футболістами можливий лише на основі дотримання єдності дидактичних принципів при повному здійсненні кожного з них на всіх етапах підготовки [9, 17].

У практиці фізичного виховання фізичні можливості оцінюються двома способами:

1) за допомогою вимірювальних пристроїв – динамометрів, динамографов, тензометричних силовимірювальних пристроїв;

2) за допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу.

Контрольні вправи (тести) для оцінки швидкісних здібностей діляться на чотири групи:

1) для оцінки швидкості простої та складної реакції;

2) для оцінки швидкості одиночного руху;

3) для оцінки максимальної швидкості рухів у різних суглобах;

4) для оцінки швидкості, що проявляється в цілісних рухових діях, частіше всього в бігу на короткі дистанції.

Контрольні вправи для оцінки швидкості простої та складної реакції. Час простої реакції вимірюють в умовах, коли заздалегідь відомий і тип сигналу, і спосіб відповіді (наприклад, при загорянні лампочки відпустити кнопку, на постріл стартера почати біг і т. д.

1) Біг 30 м

2) Човниковий біг 3х10

3) Біг 100 м

4) Стрибок у довжину

5) Стрибок з місця

Тести для визначення розвитку витривалості.

Тести з фіксованою тривалістю бігу – 6 або 12 хв. В цьому випадку оцінюється відстань, подолана за даний час. У спорті витривалість може вимірюватися і з допомогою інших груп тестів: неспецифічних (за їх результатами оцінюють потенційні можливості спортсменів ефективно тренуватися або змагатися в умовах наростаючого стомлення) і специфічних (результати цих тестів вказують на ступінь реалізації цих потенційних можливостей). До неспецифічних тестів визначення витривалості відносять:

1) біг на тренажері;

2) педалювання на велоергометрі;

3) степ-тест.

Основним критерієм оцінки гнучкості є найбільша амплітуда рухів, яка може бути досягнута випробуваним. Амплітуду рухів вимірюють в кутових градусах або в лінійних мірах, використовуючи апаратуру або педагогічні тести. Апаратними засобами вимірювання є:

1) механічний (за допомогою гоніометра);

2) механо-електричний;

3) оптичний;

4) рентгенографічний.

Різноманіття видів рухових координаційних здібностей не дозволяє оцінювати рівень їх розвитку по одному уніфікованого критерію. Тому у фізичному вихованні і спорті використовують різні показники, найбільш важливими з яких є: Деякі контрольні вправи для визначення рівня координаційних здібностей:

1) біг «змійкою»;

2) човниковий біг 3.10 м;

3) човниковий біг 4.9 м із послідовним перенесенням двох кубиків за

лінію старту;

4) метання м'яча в ціль з різної відстані і з різних вихідних положень [16, 41].

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, використовуваних в грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри [22].

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником [28].

Навчання і тренування школярів, що займаються в секції футболу, складають єдиний педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я що займаються, розвиток їх фізичних якостей та освоєння техніко-тактичних прийомів гри [18].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – аналіз показників фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа.

Для її досягнення нам потрібно було вирішити наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питання фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

2. Оцінити відмінності в рівні фізичної підготовленості гравців 17-18 років різного амплуа;

3. Дослідити динаміку фізичної підготовленості футболістів 17-18 років різного амплуа .

2.2 Методи дослідження

- аналіз науково-методичної літератури;
- порівняння, синтез та узагальнення;
- спортивно-педагогічні тести з загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів;
- методи математичної статистики

Як відомо, ефективне управління тренувальним процесом у спортивних іграх неможливе без систематичного контролю за фізичною підготовленістю. спортсменів. Основними методами такого контролю є педагогічні контрольні випробування (тести), які повинні відповідати вимогам інформативності , надійності та еквівалентності [2].

Аналіз літературних джерел з футболу дозволив виявити велику кількість тестів, що використовуються для оцінки рівня фізичної підготовленості [1-3].

Для аналізу рівня фізичної підготовленості гравців нами було вибрано

тести, пропоновані у типовій навчально-тренувальній програмі спортивної підготовки для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву з футболу.

З метою виявлення рівня розвитку швидкості застосовуються такі контрольні випробування: біг на 15, 30 м з високого старту та на 15, 30 м з ходу.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовувалися такі тести: стрибки в довжину з місця, вгору з місця з помахом і без помаху рук, потрійний стрибок, метання м'яча.

Рівень розвитку спеціальної витривалості виявлявся на основі такого контрольного випробування, як човниковий біг 7х50 м.

Для оцінки загальної витривалості використовувався тест Купера. Рівень розвитку спритності визначався за допомогою тіста «Біг 30 м між фішками» [2].

Рівень розвитку швидкості. У футболі, де постійно змінюються інтенсивність та динаміка рухів, вимоги до швидкості та швидкісних якостей гравця особливо високі. В ігровій діяльності футболіста елементарні форми прояву швидкості знаходять своє вираження у швидкості сприйняття, аналізі та оцінці ситуацій, у швидкості прийняття рішення та початку дії, у швидкості переміщення та виконання окремих прийомів і, нарешті, у швидкості зміни прийомів. У футболі прояв швидкості відбувається в безперервно змінюваних ситуаціях при безпосередньому змаганні з суперником у швидкості і при його опорі, з систематичним чергуванням різних сторін швидкості та їх поєднань, за наявності факторів, що збивають [4].

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Швидко-силові здібності характеризуються ненасиченими напругами м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, зазвичай граничної величини. Вони проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів потрібна

і швидкість рухів. Швидко-силові якості футболіста виявляються у його здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу та в умовах, коли виявляється активна протидія цьому [4].

Рівень розвитку витривалості. У футболістів розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість визначається здатністю гравця тривалий період виконувати рухи середньої інтенсивності, використовуючи функціональні можливості організму (особливо серцево-судинної та дихальних систем). Працюють усі групи м'язів, що позитивно впливає на спеціальну витривалість. Остання визначається здатністю футболіста виконувати (згідно з вимогою гри) складну рухову діяльність тривалий час і з високою інтенсивністю.

Така здатність залежить від можливості організму зберігати кондицію (працездатність) при рухах з максимальною інтенсивністю. Її характеризують швидкість та стабільність нервових процесів. До спеціальною витривалості відноситься і здатність утримувати високий рівень фізіологічних процесів навіть в анаеробних умовах [4].

Метод математичної статистики. Результати дослідження піддавалися математико-статистичній обробці на персональному комп'ютері з використанням пакета прикладних програм Excel для середовища Windows, з визначенням середнього арифметичного значення, помилки середньої арифметичної та t-критерію Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

В експерименті брали участь футболісти 17-18 років, які займалися 5 років. Загальна кількість спортсменів, яка прийняла участь у дослідження, склала 50 осіб

Обстеження проходило під час тренувань на початку (жовтень) та наприкінці навчального року (березень). Педагогічний експеримент складався з двох етапів:

1 етап (вересень 2023 року) – на початковому етапі дослідження було проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету та завдання дослідження, отримано інформацію про кожного, хто займається, проведено оцінку результатів.

2 етап (жовтень 2024 року) – проведено оцінку результатів тестування спортсменів наприкінці експерименту.

Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлялася випускна кваліфікаційна робота. Тренування проводилися п'ять разів на тиждень, по півтори години.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У футболі прийнято виділяти такі ігрові амплуа: воротар, захисники (крайні, центральні), півзахисники, нападаючі (крайні та центральні). До кожного ігрового амплуа пред'являються певні вимоги щодо рівня фізичної підготовленості, так як вони виконують різноманітних роботу і мають встановлені функціональні обов'язки.

Воротар повинен бути високого зросту (не нижче 180 см) і мати гарну реакцію. Крім того, під час гри йому необхідно демонструвати високий рівень розвитку швидкісно - силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, а також виявляти достатню рухливість у суглобах. Одна з вимог, що висуваються до воротаря, – володіння широким арсеналом. прийомів техніки не тільки голкіпера, а й польового гравця.

Крайні захисники. У сучасному футболі розширився коло обов'язків крайніх захисників, тобто. флангових гравців, які з колишніх руйнівників атак суперника стали футболістами , чиї завдання входить забезпечення надійною оборони та активне підключення до наступальних дій своєї команди. Таке розширення функціональних обов'язків сприяло підвищенню вимог щодо рівня фізичної підготовленості гравців, так як захисники в даний час час в ході матчів змушені виконувати значні обсяги навантажень.

Граючи в оборони, крайні захисники зобов'язані:

- своєчасно та ефективно протидіяти передачам та ударам супротивника, використовуючи перехоплення м'яча;
- персонально та комбіновано діяти в зоні;
- переходити на щільну опіку, вступати в єдиноборство, коли суперники наближаються до воріт;
- ефективно вести боротьбу за «верхові» м'ячі;
- підстрахувати партнерів по команді та голкіпера.

З метою розвитку наступального маневру крайні захисники мають виконувати такі дії:

- активно відкриватися та «пропонувати» себе для пасу після того, як м'ячем опанував воротар чи партнер по команді;
- відібравши м'яч у противника, швидко та ефективно передавати його партнеру або починати просування вперед;
- активно «включатися» у дії на фланзі, використовуючи можливість зміни місць із партнерами по команді.

Центральні захисники. Тих футболістів, які діють на центральній ділянці оборони, вважають ключовими гравцями лінії захисту, тому що вони протистоять супернику в небезпечній для взяття воріт зоні. що дозволяє ефективно вести боротьбу на «другому поверсі». Крім того, необхідною умовою є наявність високого рівня. швидкісної витривалості, т.к.

Передній центральний захисник повинен вміло поєднувати персональну гру за завданням з діями у зоні. Він уважно контролює переміщення одного з нападників, а у разі потреби змінюється місцями із заднім центральним захисником та підстраховує партнерів із оборони.

У разі оволодіння м'ячем центральний захисник швидко просувається вперед, підключаючись до атакуючих дій або виконує передачу своїм партнерам. В окремих епізодах він підтримує наступ у другому ешелоні, по можливості атакуючи ворота.

Задній центральний захисник зобов'язаний чітко оцінювати тактичну обстановку, вміти передбачати можливі дії супротивників та грамотно займати позицію в обороні для оволодіння м'ячем, підстрахуючи партнерів по команді. Головне для нього – координація всіх дій обороняючих та гра в зоні, взаємодія з воротарем та партнерами. Більше за інших відповідає він і за правильну організацію штучного становища «поза грою».

Під час переходу до нападу задній центральний захисник відкривається для отримання м'яча від воротаря або партнерів, а потім точними передачами продовжує розвиток атаки. Епізодично сам «підключається» до нападу, прагнучи максимально використати відносну свободу переміщень для створення вигідних ситуацій; іноді завершує атаку

ударом із середньої чи дальньої дистанції. До півзахисників пред'являються підвищені вимоги до рівня їхньої спортивної працездатності – для того, щоб активно діяти і в захисті, і в обороні протягом усього матчу.

Основні вимоги до гравців середньої лінії в обороні:

- тактично грамотно розміщуючись по ширині та глибині поля, «руйнувати» наступальні маневри супротивника;
- перешкоджати виконанню суперником передач м'яча і нанесення ударів по воротам;
- залежно від завдання чи відповідно до ігрової ситуації персонально опікуватися футболістом супротивника або здійснювати контроль над ним у «своїй» зоні;
- взаємодіючи як із захисниками, так і з нападниками при необхідності підстрахувати їх.

Основні вимоги до гравців середньої лінії у нападі:

- виконувати «диспетчерські» функції – організовувати перехід від оборони до нападу та подальший розвиток атаки;
- активно брати участь в завершення атак;
- несподівано для суперника організовувати наступальні марші, швидко висуваючись на вільний простір та використовуючи середні та довгі передачі для перекладу м'яча;
- контролювати середину поля;
- у разі потреби забезпечувати тривале володіння м'ячем;
- ефективно взаємодіяти з партнерами як у обороні, і у атаці.

Пріоритетним завданням гравців лінії нападу є постійний пошук оптимальних шляхів розвитку та завершення атаки.

Сучасний футбол припускає наявність у нападників високого ступеня розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спеціальної сили та швидкісної витривалості. Такий комплекс різнобічної підготовленості повинен забезпечити ефективне виконання різних технічних прийомів на високій швидкості в умовах дефіциту простору та часу. Водночас від

нападників потрібно якісно діяти без м'яча.

Володіючи широким арсеналом різних технічних засобів ведення матчу, нападаючі повинні вміти приймати тактично грамотні рішення та реалізовувати їх. Вони мають ефективно взаємодіяти з партнерами у комбінаційної грі.

Якщо атаку своєї команди зірвано, і м'яч перейшов під контроль супротивника, нападникам слід активно протидіяти, вступаючи в єдиноборство з найближчим суперником, що володіє м'ячем, або перекриваючи певну зону.

У ході розвитку наступального маневру гравці лінії нападу мають вирішувати такі завдання:

- займати оптимальну в тактичному плані позицію - якомога ближче до воріт суперника, враховуючи можливості відходу назад для отримання пасу;
- в залежності від ігровий ситуації швидко проводити атакуючий маневр на фланзі з наступним передачею м'яча в штрафний площа;
- здійснювати групову взаємодію з партнерами, які підключилися до атаки;
- постійно маневрувати без м'яча, дезорієнтуючи супротивника;
- брати активну участь у завершенні атак.

На сучасному етапі розвитку футболу гравці лінії нападу практично не мають чіткої, певної позиції на полі. Постійно комбінуючи, вони обирають напрямки дій відповідно до ігрової обстановки та рівня підготовленості; маневрують, не виходячи за межі командного тактичного плану [3].

Як відомо, ефективне управління тренувальним процесом у спортивних іграх неможливе без систематичного контролю за фізичною підготовленістю. спортсменів. Основними методами такого контролю є педагогічні контрольні випробування (тести), які повинні відповідати вимогам інформативності , надійності та еквівалентності (2]. Аналіз літературних джерел з футболу дозволив виявити велику кількість тестів, що використовуються для оцінки рівня фізичної підготовленості [1-3].

Для аналізу рівня фізичної підготовленості гравців нами було вибрано тести, пропоновані у типовій навчально-тренувальній програмі спортивної підготовки для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву з футболу.

З метою виявлення рівня розвитку швидкості застосовуються такі контрольні випробування: біг на 15, 30 м з високого старту та на 15, 30 м з ходу.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовувалися такі тести: стрибки в довжину з місця, вгору з місця з помахом і без помаху рук, потрійний стрибок, метання м'яча.

Рівень розвитку спеціальної витривалості виявлявся на основі такого контрольного випробування, як човниковий біг 7х50 м. При Для оцінки загальної витривалості використовувався тест Купера. Рівень розвитку спритності визначався за допомогою тіста «Біг 30 м між фішками» [2].

Загалом у дослідженні брали участь 55 гравців.

Рівень розвитку швидкості. У футболі, де постійно змінюються інтенсивність та динаміка рухів, вимоги до швидкості та швидкісних якостей гравця особливо високі. В ігровій діяльності футболіста елементарні форми прояву швидкості знаходять своє вираження у швидкості сприйняття, аналізі та оцінці ситуацій, у швидкості прийняття рішення та початку дії, у швидкості переміщення та виконання окремих прийомів і, нарешті, у швидкості зміни прийомів. У футболі прояв швидкості відбувається в безперервно змінюваних ситуаціях при безпосередньому змаганні з суперником у швидкості і при його опорі, з систематичним чергуванням різних сторін швидкості та їх поєднань, за наявності факторів, що збивають [4].

Аналізуючи отримані результати за рівнем розвитку швидкості (за тестам: біг на 15, 30 м з високого старту і на 15, 30 м з ходу), ми отримали, що ця фізична якість краще розвинена у нападаючих (табл. 3.1).

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Швидко-силові здібності

характеризуються ненасиченими напругами м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, зазвичай граничної величини. Вони проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів. Швидко-силові якості футболіста виявляються у його здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу та в умовах, коли виявляється активна протидія цьому [4].

Як показують результати тестування, рівень розвитку швидкісно-силових якостей також кращий у нападників, порівняно з іншими ігровими амплуа (табл. 3.2).

Рівень розвитку спритності. Спритність футболіста проявляється у здатності своєчасно та ефективно виконувати складні прийоми гри в мінливих умовах, на високій швидкості переміщення. Крім досягнення високої швидкості та точності виконання прийомів окремо, слід вміти поєднувати їх. Спритність футболіста безпосередньо пов'язана з техніко-тактичною майстерністю [4].

Рівень розвитку спритності також вищий у нападників (табл. 3.3).

Таблиця 3.1

Показники рівня розвитку швидкості у футболістів різного ігрового амплуа (x ±m)

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Форстер (n=6)	P
Біг 15 м зі старту, с	2,40±0,004	2,38±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006	<0,05
Біг 15 м з ходу, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007	<0,05
Біг 30 м зі старту, с	4,38±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,008	<0,05
Біг 30 м з ходу, с	3,93±0,005	3,92±0,004	3,90±0,003	3,95±0,007	<0,05

Таблиця 3.2

Показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів різного ігрового амплуа (x ±m)

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Форвард (n=6)	P
Стрибок в довжину з місця, м	2,34±0,007	2,37±0,007	2,49±0,003	2,37±0,017	<0,05
Потрійний стрибок, м	7,27±0,006	7,33±0,017	7,48±0,008	7,38±0,036	<0,05
Стрибок в висоту без помаху рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,83±0,703	<0,05
Стрибок в висоту зі помахом рук, см	34,45±0,320	35,68±0,325	39,00±0,211	34,83±0,401	<0,05
Кидок м'яча через го-лови (1 кг), м	11,70±0,252	12,18±0,144	11,80±0,327	12,25±0,250	<0,05

Таблиця 3.3

Показники рівня розвитку спритності у футболістів різного ігрового амплуа (x ±m)

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Форстар (n=6)	P
Біг 30 м з обіганням стійок, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017	<0,05

Таблиця 3.4

Показники рівня розвитку витривалості у футболістів різного ігрового амплуа (x ±m)

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Форстар (n=6)	P
Біг 7х50 м, с	64,42±0,39	62,21±0,30	62,77±0,26	69,42±0,53	<0,05
Тест Купера, м	3306,9±19,65	3436,7±11,75	3393,3±29,18	3105,7±23,15	<0,05

Рівень розвитку витривалості. У футболістів розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість визначається здатністю гравця тривалий період виконувати рухи середньої інтенсивності, використовуючи функціональні можливості організму (особливо серцево-судинної та дихальних систем). Працюють усі групи м'язів, що позитивно впливає на спеціальну витривалість. Остання визначається здатністю футболіста виконувати (згідно з вимогою гри) складну рухову діяльність тривалий час і з високою інтенсивністю.

Така здатність залежить від можливості організму зберігати кондицію

(працездатність) при рухах з максимальною інтенсивністю. Її характеризують швидкість та стабільність нервових процесів.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості гравців різного амплуа на початку дослідження (x ±m)

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Вратар (n=6)	P
Біг 15 м зі старту, с	2,40±0,004	2,35±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006	<0.05
Біг 15 м з ходу, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007	<0.05
Біг 30 м зі старту, с	4,35±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,005	<0.05
Біг 30 м з ходу, с	3,93±0,005	3,92±0,004	3,90±0,003	3,95±0,007	<0.05
Біг 30 м з оббіганням стійок, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017	<0.05
Стрибок в довжину з місця, м	2,34±0,007	2,37±0,007	2,49±0,003	2,37±0,017	<0.05
Потрійний стрибок, м	7,27±0,006	7,33±0,017	7,45±0,005	7,35±0,056	<0.05
Стрибок в висоту без помаху рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,53±0,703	<0.05
Стрибок в висоту з помахом рук, см	34,45±0,320	35,68±0,325	39,00±0,211	34,53±0,401	<0.05
Кидок м'яча через голову (3 кг), м	11,70±0,252	12,18±0,144	11,50±0,327	12,25±0,250	<0.05
Біг 7х50 м, с	64,42±0,39	62,21±0,30	62,77±0,26	66,42±0,53	<0.05
Тест Купера, м	3306,9±19,63	3436,7±11,75	3393,3±29,15	3105,7±23,15	<0.05

Таблиця 3.6

Показники фізичної підготовленості гравців різного амплуа (x ±m)

в середині дослідження

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Воротар (n=6)	P
Біг 15 м зі старту, с	2,42±0,003	2,44±0,003	2,37±0,003	2,45±0,011	<0.05
Біг 15 м з ходу, с	2,11±0,003	2,10±0,004	1,96±0,004	2,10±0,003	<0.05
Біг 30 м зі старту, с	4,41±0,003	4,41±0,003	4,25±0,003	4,41±0,003	<0.05
Біг 30 м з ходу, с	4,06±0,024	4,06±0,025	3,92±0,004	4,12±0,077	<0.05
Біг 30 м з оббіганням стійок, с	8,42±0,003	8,39±0,005	8,25±0,004	8,37±0,020	<0.05
Стрибок в довжину з місця, м	2,25±0,012	2,29±0,013	2,42±0,005	2,23±0,011	<0.05
Потрійний стрибок, м	7,20±0,006	7,25±0,013	7,43±0,005	7,26±0,027	<0.05
Стрибок в висоту без замаху рук, см	32,20±0,421	33,59±0,501	37,60±0,400	34,33±0,803	<0.05
Стрибок в висоту з замахом рук, см	32,65±0,458	33,42±0,435	37,30±0,167	31,67±0,494	<0.05
Кидок м'яча через голову (3 кг), м	10,70±0,272	11,18±0,207	10,40±0,306	11,33±0,494	<0.05
Біг 7х50 м, с	62,42±0,39	60,21±0,30	63,51±0,24	67,42±0,53	<0.05
Тест Купера, м	3270,9±19,63	3346,7±11,75	3372,1±30,63	3208,7±23,15	<0.05

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості гравців різного амплуа (x ±m) наприкінці дослідження

Тести	Амплуа				
	Захисник (n=20)	Півзахисник (n=19)	Нападник (n=10)	Воротар (n=6)	P
Біг 15 м зі старту, с	2,45±0,004	2,45±0,006	2,35±0,003	2,46±0,005	<0.05
Біг 15 м з ходу, с	2,14±0,003	2,12±0,004	1,95±0,005	2,12±0,007	<0.05
Біг 30 м зі старту, с	4,44±0,004	4,43±0,004	4,30±0,004	4,44±0,005	<0.05
Біг 30 м з ходу, с	4,09±0,005	4,09±0,005	3,94±0,005	4,10±0,003	<0.05
Біг 30 м з оббіганням стійок, с	8,44±0,003	8,42±0,005	8,30±0,003	8,42±0,009	<0.05
Стрибок в довжину з місця, м	2,21±0,016	2,23±0,017	2,37±0,005	2,26±0,029	<0.05
Потрійний стрибок, м	7,16±0,007	7,19±0,013	7,36±0,012	7,16±0,029	<0.05
Стрибок в висоту без помаху рук, см	30,65=0,319	31,54=0,421	36,00=0,365	31,67=0,80	<0.05
Стрибок в висоту з помахом рук, см	30,90=0,250	31,58=0,246	35,40=0,221	31,00=0,36	<0.05
Кидок м'яча через голову (3 кг), м	10,00=0,218	10,21=0,151	8,70±0,355	10,17=0,47	<0.05
Біг 7х50 м, с	61,42=0,39	59,05=0,30	62,61=0,24	65,42=0,53	<0.05
Тест Купера, м	3170,9±19,65	3246,7±11,75	3300,1±30,67	3108,7±23,15	<0.05

До спеціальною витривалості відноситься і здатність утримувати високий рівень фізіологічних процесів навіть в анаеробних умовах [4].

Отримані дані виявили, що рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості також вищий у нападників (табл. 3.4).

Таким чином, результати тестів на визначення рівня фізичної підготовленості показали вищий рівень фізичної підготовленості у нападників у порівнянні з іншими ігровими амплуа.

Другим завданням нашого дослідження було визначити динаміку фізичної підготовленості гравців різної спеціалізації протягом чемпіонату (табл. 3.5–7). Для цього ми провели тестування до початку чемпіонату, у середині та наприкінці.

Таким чином отримані дані продемонстрували, що рівень фізичної підготовленості знижується до кінця дослідження. Це пов'язано з тим, що протягом ігрового сезону тренери мало приділяють увагу фізичній підготовці та роблять більший акцент на техніко-тактичну підготовку [13, 45, 48].

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовка футболістів є одним із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він ніколи не досягне успіху без гарної та різнобічної фізичної підготовленості. Не досягне успіху і команда, в якій фізична підготовленість навіть одного гравця не відповідатиме сучасним стандартам футболу.

2. Результати тестів на фізичну підготовленість гравців різних спеціалізацій показали вищий рівень фізичної підготовленості у нападаючих порівняно з іншими ігровими амплуа.

3. Простеживши динаміку фізичної підготовленості гравців різної спеціалізації протягом чемпіонату, ми виявили, що рівень фізичної підготовленості знижується до кінця. чемпіонату. Це пов'язано з тим, що протягом ігрового сезону тренери мало приділяють увагу фізичній підготовці і роблять більший акцент на техніко-тактичну підготовку.

Отримані дані продемонстрували, що рівень фізичної підготовленості знижується до кінця дослідження. Це пов'язано з тим, що протягом ігрового сезону тренери мало приділяють увагу фізичній підготовці та роблять більший акцент на техніко-тактичну підготовку.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. 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.

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

3. 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.

4. 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.

5. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Кисельов В. О. Особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів. *Педагогічні науки: теорія та практика.* 2022. № 1. С. 249-257.

6. 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.

7. 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.

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

9. 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.

10. 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.

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

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 18-30.

18. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход. *Проблемы теории и методики физической культуры,*

валеологии и безопасности жизнедеятельности : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Вінниця : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

19. 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.

20. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

21. 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.

22. 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* / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

23. Перевозник В., Перцухов А. Особливості просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 3. С. 122-129.

24. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар" Донецк]. Київ, 2006. С. 155–158.

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

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

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

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

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

30. 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.

31. 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.

32. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Минск : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.

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

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

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

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

37. 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.

38. Степаненко В. Вікові особливості взаємозв’язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(1). С. 31-35.

39. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. Вікові особливості взаємозв’язків характеристик зорово-моторних реакцій із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(2). С. 18-24.

40. 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.

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

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

43. 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.

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

45. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.

46. 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.

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

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

49. 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.

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

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

52. 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.

53. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

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

55. 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.

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