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: Методика навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0173-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Ковальський Георгій Павлович
Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Омельяненко Г.А.

Запоріжжя – 2024 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

Ковальському Георгію Павловичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років»

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): визначити ефективність програмного навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років груп початкової підготовки в умовах ФК «Лідер» м. Дніпро.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Визначити особливості навчання техніко-тактичним прийомам футболістів четвертого року навчання, груп початкової підготовки.
2. Визначити початковий рівень техніко-тактичної підготовки футболістів груп початкової підготовки.
3. Виявити ефективність навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років, які займаються в групі початкової підготовки ДЮСШ.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання _________

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ **Г.П. Ковальський**

Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік**

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 Загальна характеристика спортивної підготовки в навчально-тренувальному процесі ……... 10
1.2 Специфіка роботи груп початкової підготовки з футболу …….. 20
1.3 Зміст техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років в навчально-тренувальному процесі ……. 31
1.4 Система контролю техніко-тактичної майстерності юних футболістів на початковому етапі підготовки …….. 38
2 Завдання, методи і організація дослідження 42
2.1 Завдання дослідження 42
2.2 Методи дослідження 42
2.3 Організація дослідження 46
3 Результати досліджень 48
Висновки 60
Перелік посилань 61

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 66 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунка, 53 літературних джерела.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальні заняття з цільовою спрямованістю на розвиток техніко-тактичних дій.

Основною метою дослідження було визначити ефективність програмного навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років груп початкової підготовки в умовах ФК «Лідер» м. Дніпро.

Методи дослідження - аналіз і узагальнення літературних джерел, вивчення передового досвіду спортивного тренування, програми ДЮСШ і СДЮШОР, тестування рівня техніко-тактичної підготовленості юних футболістів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Показники технічної і тактичної підготовленості футболістів експериментальної групи на початку навчального року мали значні відмінності в показниках порівняно з модельними характеристиками груп початкової підготовки ДЮСШ. Достовірність відмінностей виявлена по 6 тестам з 9-ти (у бігу на 30 м з веденням м'яча, ударі м'яча на дальність, в жонглюванні м'ячем, в «слаломі» з веденням м'яча, ударі по комірах на точність, в тесті «Акримова» з м'ячем).

Експериментально доведено, що під впливом цілеспрямованого навчання технічним і тактичним діям у футболістів 9-10 років за один рік відбулися істотні зрушення в розвитку ведення м'яча, ударів по комірах, жонглюванні м'ячем, обведенням і так далі.

ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУТБОЛ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ФУТБОЛІСТИ 9-10 РОКІВ, ІГРОВІ ДІЇ, НАВЧАННЯ

ABSTRACT

Qualification work: 66 pages, 5 tables, 3 figures, 53 literary sources.

The object of research - training sessions with a target focus on the development of technical and tactical actions.

The main purpose of the study was to determine the effectiveness of program training in technical and tactical actions of players of 9-10 years of initial training groups in the conditions of FC "Leader". Dnieper.

Research methods - analysis and generalization of literary sources, the study of best practices of sports training, sports school and sports school programs, testing the level of technical and tactical training of young players, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Indicators of technical and tactical preparedness of players of experimental group at the beginning of academic year had considerable differences in indicators in comparison with model characteristics of groups of initial preparation of DYUSSH. The significance of differences identified in the tests with 6 of 9 (running on 30 m with dribbling the ball, kick the ball for distance, ball juggling, in "slalom" dribbling, shots on goal accuracy in the test "Akrimova" ball).

It is experimentally proved that under the influence of targeted training in technical and tactical actions of players 9-10 years in one year there have been significant changes in the development of the ball, shots on goal, juggling the ball, stroke and so on.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING, FOOTBALL TRAINING PROCESS, THE PLAYERS 9-10 YEARS, GAMING ACTION,

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

Тест – певна система використання контрольної вправи;

ФП – фізична підготовленість;

СФП – спеціальна фізична підготовленість;

X~ – середнє арифметичне значення;

&X – приріст результатів;

t – критерій Стьюдента;

хв – хвилина;

с – секунда;

% – процентний зміст;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

див. табл. – дивися таблицю.

ВСТУП

Сучасний футбол пред'являє до технічної і тактичної підготовки найвищі вимоги, які ростуть незмірно швидко, примушуючи фахівців шукати досконаліші форми роботи. І, як закономірність, збільшений рівень футболу вимагає неухильного вдосконалення методів тренування, підвищення ефективності керівництва тренувальним процесом, постійного підвищення тренерської кваліфікації.

Вирішення проблеми технічної і тактичної підготовки бачиться, по-перше, в створенні стрункого навчального процесу з чіткою послідовністю і спрямованістю; по-друге, в зміні самого підходу до процесу навчання, впровадженні найсучасніших форм і методів роботи з юними футболістами. Досягнення високих спортивних результатів неможливе без чіткого і об'єктивного розуміння всього процесу підготовки.

Програма підготовки молодих футболістів, розроблена Федерацією футболу України, дає загальний напрям багаторічної підготовки футболістів і тренер, що працює з дітьми, виконуючи вимоги програми, ґрунтується тільки на особистому педагогічному і спортивному досвіді, на своєму розумінні підготовки спортсмена, на тих принципах і методах роботи, які давали його наставники [1].

В даний час у футболі немає єдиних поглядів, як на методику навчання, так і на оцінку технічної і тактичної майстерності юних футболістів, тобто немає об'єктивних критеріїв його досконалості по роках навчання, користуючись якими можна прослідкувати хід тренувального процесу і ввести корективи, необхідні для його зміни. І, найголовніше, не видно пошуку нових напрямів і форм роботи, немає навіть узагальнення, аналізу того передового практичного досвіду, який з'являється в методиці дитячого футболу.

З одного боку, в технічному і тактичному відношенні ми набагато відстаємо від кращих зразків, а, з іншого боку, тренер, що працює з дітьми,

дає неякісний урок, в якому немає певної спрямованості, послідовності одного заняття, не говорячи вже про тижневі, річні тренувальні періоди. Тому, як це не парадоксально, випускник спеціалізованої спортивної школи не має школи як такої, в команді майстрів він вимушений займатися далеко не майстровими технічними елементами. Ідеї, запозичені дитячими тренерами з дорослого футболу, приносять всього лише тимчасовий успіх. Навчання непослідовне і безсистемне породжує помилки, які в майбутньому виправити дуже складно, а реалізація такого навчання на практиці виявляється достатньо суперечливою [1, 2].

Недостатньо міцно засвоєні ігрові прийоми на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку футболістів. Спроби форсувати період планомірної підготовки найчастіше приводять до того, що ті, хто займаються не оволодівають необхідними навиками, це негативно позначається на рівні їх професійної підготовленості.

Для ефективного управління тренувальним процесом дуже важливе чітке уявлення про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалення, всі сторони підготовленості футболіста знаходяться в тісному взаємозв'язку один з одним.

Тому метою нашого дослідження було визначити ефективність програмного навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років груп початкової підготовки в умовах ДЮСШ.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальні заняття з цільовою спрямованістю на розвиток техніко-тактичних дій.

Суб'єкт дослідження - діти 9-10 років, які систематично займаються футболом.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки в навчально-тренувальному процесі

Спортивна підготовка - багатофакторний процес, що охоплює багаторічне тренування спортсменів, підготовку до змагань і участь в них, організацію тренувального процесу і змагань, науково-методичне і медичне забезпечення тренування і змагань і створення необхідних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Система спортивної підготовки - сукупність знань про засоби, методи, організаційні форми і умови, що забезпечують якнайкращий ступінь готовності спортсмена до спортивних досягнень.

Структурними одиницями системи підготовки спортсмена є спортивне тренування, змагання, позатренувальні і внезмагальні чинники, доповнюючи і підвищуючи ефективність тренування і змагань.

Під тренуванням розуміється педагогічний процес, який без збитку для здоров'я дає можливість досягти високих результатів за допомогою оволодіння певними спеціальними знаннями, планомірного систематичного розвитку фізичних здібностей, морально-вольових якостей і адаптації організму до умов специфічної діяльності м'язів, пов'язаної із заняттями спортом. Загальне поняття тренування з певної точки зору потребує пояснення. Багато хто зводить поняття тренування до навчання деяким технічним елементам і рухам, досягнення їх досконалості, привчаючи організм до великих навантажень. Проте той, хто вже брав участь в крупному змаганні, потрапляв в атмосферу значного чемпіонату, по досвіду знає, що для перемоги, для досягнення високих результатів не завжди достатньо навіть високого рівня технічної підготовленості і добре тренованого організму. Визначення поняття «тренування» не розкриває з достатньою очевидністю великої ролі інтелектуальних здібностей, які головним чином характеризують результати

виховання. Освіта, навчання і виховання - нероздільні, залежні один від одного, такі, що надають одночасну дію види діяльності [1, 3, 6].

Визначаючи мету футбольного тренування, необхідно виходити із загального сенсу поняття «спортивне тренування»: тренування є засіб досягнення вищих результатів.

Під системою тренування ми розуміємо сукупність принципів, методів і засобів фізичного виховання, які (у конкретних соціально-економічних умовах) покликані забезпечити всебічну підготовку і виховання спортсменів. У системі тренування знаходять вираз ідейні принципи суспільства, загальні переконання на фізкультуру і спорт, а також тенденції розвитку футболу. При формуванні тренувальної системи першочергове значення мають сучасні наукові знання. Застосування тієї або іншої системи залежить від рівня розвитку фізичного виховання і спорту в країні, від загальної і фізичної культури, життєвого рівня, кліматичних і географічних умов і так далі [2, 6].

Таким чином, система тренування нерозривно пов'язана з суспільним розвитком, рівнем науки. Але не можна залишати без уваги і такі чинники, як розвиток даного виду спорту, розумовий і фізичний рівень розвитку футболістів, їх підготовленість. Кажучи про своєрідність тренувальної системи, не робиться відмінності між цілями виховання людей взагалі і футболістів зокрема [16].

Поняття «тренувальна система» - універсальне, ширше, ніж «методика тренування», що зачіпає лише деякі аспекти тренувань і виховання футболістів. На практиці мовиться про методи виховання, про розминку, викладання техніки і тактики, а різних методах розвитку фізичних здібностей і так далі. Всі ці методи і способи можуть бути важливі з погляду підготовки футболістів, але відноситися лише до її деяким областям.

Щоб хід тренування відповідав приведеним вище вимогам, необхідно дотримувати основні принципи: зміст окремого тренування слід планувати всесторонньо і обґрунтовано; основи результативності, що підвищується, - поступове підвищення вимог до тренувань і безперервність тренувального

процесу; одна з умов безперервного зростання майстерності – різносторонність тренувань; кожне тренування футболіста повинне бути обґрунтоване науково [33, 34].

В період відновлення сил необхідно не упустити навіть найменшу можливість просування вперед. Мова йде не тільки про те, щоб в навчанні і вихованні футболістів використовувати новітні науково-методичні розробки, але і про всебічне наукове обґрунтування практичних методів і прийомів, що застосовувалися раніше [35].

В наші дні досить часто закликають до застосування наукових методів в спорті. Проте у багатьох випадках зміст цих закликів розуміють невірно. Деякі тренери, абстрагуючи поняття «наукове тренування» думають про методи, що не мають ніякого відношення до даного поняття. Безперечно, сьогодні в навчанні футболістів безпосередньо застосовують методи і засоби деяких наук. І все-таки частина їх без відповідної трансформації не може виявитися корисною. Але є і такі наукові положення, які застосовні для всіх навіть без оволодіння ними в цілому. Наприклад, знання окремих положень фізики при навчанні техніці футболу для початкуючих тренерів і тренерів середньої кваліфікації. Щоб правильно бити по м'ячу з різних положень, виконувати хитрощі в русі із зміною напряму, необхідно застосовувати деякі основоположні положення фізики: завдаючи крученого удару, припускати траєкторію польоту м'яча після нього; несподівано виконані хитрощі пов'язувати з силою інерції; швидкий поворот або зупинка викликають зсув центру тяжіння і так далі.

Знання фізіологічних основ фізичних якостей серйозно допомагає у вибиранні засобів і методів їх правильного і раціонального розвитку. Тренер, який, наприклад, розбирається у фізіологічних механізмах швидкості, знає, що, цю важливу рухову здатність можна успішно розвивати тільки тоді, коли людина не переобтяжена фізично і психічно. Це означає, що вправи на обробку швидкісних якостей гравці повинні виконувати не в кінці тренування.

Спортивне тренування - складова частина спортивної підготовки, вона є

спеціалізованим процесом, заснованим на використанні фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, обумовлює готовність спортсмена до досягнення найвищих показників у футболі.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленої специфікою вибраного виду спорту.

Основні завдання, що вирішуються в процесі підготовки, наступні: загальний гармонійний розвиток учнів; формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної діяльності у футболі; освоєння техніки і тактики футболу; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових здібностей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження у футболі; виховання морально-вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності [2, 3].

Всі ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки футболістів: фізичну, технічну, тактичну, психологічну і інтегральну. Кожному виду підготовки властиві свої завдання, засоби і методи, виділення яких дає можливість ефективніше здійснювати навчально-тренувальний процес.

В процесі фізичної підготовки футболістові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренованості, розвивати рухові якості, а так само здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «зв'язане» вдосконалення і прояв.

Спортсменові, щоб добре грати у футбол, потрібно володіти міцним здоров'ям, різносторонньо і спеціалізовано розвиненими руховими якостями - силою, швидкістю, витривалістю, спритністю і тому подібне. Високий рівень фізичної підготовки забезпечує «запас міцності» і дозволяє зберегти стабільну гру впродовж всього змагального сезону.

Проте можна володіти достатньою витривалістю, швидкістю, силою і

іншими якостями і, все ж таки, погано грати у футбол. Ігрова діяльність полягає в різноманітних діях: веденні м'яча, передачах, ударах по м'ячу і тому подібне, якими гравець повинен володіти досконало. Крім того, швидкість, сила, витривалість не існують самі по собі, а реалізуються в конкретних рухах, постійне тренування яких входить в технічну підготовку футболіста [3].

В області технічної підготовки футболістами вирішуються наступні завдання: оволодіння необхідними уміннями і навиками, вдосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також освоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умови змагальної діяльності і функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії збиваючих чинників.

Разом з технікою і фізичною підготовкою, футболістові необхідно уміти оптимально використовувати свої сили і можливості в процесі змагань. Гра у футбол вимагає колективних, злагоджених дій, як певних ланок, так і команди в цілому. Тому наступний дуже важливий розділ тренування - це навчання мистецтву ведення спортивної боротьби - тактиці [3, 4].

Тактична підготовка припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. Для цього необхідно постійно удосконалювати тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах.

В процесі психологічної підготовки виховуються і удосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції футболіста, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

Розділення процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну) упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивної майстерності.

Слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від рівня розвитку різних рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомлення, умінням реалізувати тактичну, схему боротьби змагання в складних ігрових умовах [5].

Основним засобом підготовки футболістів є фізичні вправи. Їх певним чином групують по значущості в процесі підготовки. Розділення вправ певною мірою умовно, проте такий підхід дає можливість краще будувати навчально-тренувальний процес, зі всього різноманіття вправ правильно вибрати саме ті, які більшою мірою сприяють вирішенню завдань на певному етапі підготовки.

Всі вправи ділять на змагальні і тренувальні. У змагальні вправи входять двосторонні ігри (календарні, контрольні, навчальні), вправи по техніці і тактиці в нападі і захисті. Змагальні вправи є власне грою у футбол. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як на змаганнях. Тренувальні вправи включають спеціальні (що підводять або підготовчі) і такі, що загальнорозвивають (для розвитку основних рухових якостей і вдосконалення навиків природних видів рухів). Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними вправами і сприяти підвищенню надійності ігрових навиків і їх ефективності. Їх складають спеціальні і загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи ділять на підготовчі, головне завдання яких - розвиток спеціальних фізичних здібностей, необхідних у футболі, і що підводять, направлені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До тих, що підводять відносяться імітаційні вправи («виконання» технічного прийому без м'яча). Загальнорозвиваючі вправи використовують для розвитку основних рухових якостей і вдосконалення життєво важливих рухових навиків і вмінь.

Існує певна ієрархія в угрупуванні засобів, яке важливе для вибору при рішенні певних завдань. Вершину ієрархії складає двостороння гра в змагальних умовах. Далі по низхідній, слідують контрольні ігри - теж змагання, в яких вирішують завдання, безпосередньо пов'язані з виступом в

календарних.

Потім йдуть навчальні ігри із завданнями. У них вибірково вирішують завдання, направлені на те, щоб ті, хто займаються навчилися застосовувати в грі вивчене поза ігровою обстановкою. Вправи по тактиці щонайближче примикають до ігрового процесу, наприклад, командні дії в захисті і нападі і їх послідовне виконання. Послідовність вправ по тактиці по низхідній: командна, групова і індивідуальна тактика. Наступний ступінь - вправи по техніці, при цьому найближче до застосування по тактиці - виконання технічного прийому в складних умовах, що містить елемент вариативности (наприклад, за завданням, сигналу і тому подібне). Поступове спрощення умов виконання приводить нас до вправ, що підводять, за якими слідують підготовчі і, нарешті, такі, що загальнорозвивають. Така послідовність використання основних засобів важлива у процесі становлення навиків гри, при первинному оволодінні навиками і в подальшому їх вдосконаленні [1, 5, 6].

Ефективність засобів в підготовці футболістів багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості спортсменів і їх віку, конкретних умов, професійної майстерності тренера. Залежно від поставленого завдання одні і ті ж засоби можна використовувати по-різному, використовуючи різні методи. Наприклад, ті, хто займаються багато разів виконують командну тактичну дію в нападі з паузами, достатніми для відпочинку. Тренер вносить відповідні корективи до дій своїх учнів. Це повторний метод. Залишаємо ту ж вправу, але змінюємо метод, використовуючи метод ускладнення умов в порівнянні із змаганнями. Паузу між виконанням вправи зменшують (або виключають зовсім), кількість повторень збільшується. Ми вже вирішуємо іншу задачу - не тільки вдосконалення навиків вибраної тактичної дії, але і виховання спеціальної витривалості, вдосконалення тактичних прийомів в рамках тактичних дій (підвищення надійності навиків технічних прийомів і інше). Тут ми впритул підходимо до вирішення завдань інтегральної (комплексно-цілісної) підготовки [7, 8].

Для кожного виду підготовки характерні певні методи, так само як і засоби. Деякі методи використовують в декількох видах підготовки: технічною, тактичною, фізичною і ігровою. Єдність всіх сторін виражається в підготовці комплексно.

У сучасному футболі поширені комплексні і тематичні заняття. Комплексні заняття направлені на вирішення завдань фізичної, технічної і тактичної підготовки, тематичні - головним чином на оволодіння однієї із сторін підготовки або одним з видів вправ (заняття по фізичній або тактичній підготовці, ігрове тренування і тому подібне).

Використання в навчально-тренувальному процесі чинників, від яких залежить ефективність гри всіх видів підготовки, засобів, методів, індивідуально і комплексно, в певній і строгій послідовності, як в комплексних, так і тематичних заняттях, на всіх етапах підготовки, дозволить успішно вирішувати питання, як окремих сторін, так і в цілому змагальної діяльності футболістів.

Навчання і тренування юних футболістів складають єдиний педагогічний процес, направлений на досягнення фізичної досконалості, високого рівня техніко-тактичної і психологічної підготовленості спортивних результатів. Навчання і тренування умовно діляться на три етапи: перший - початкове навчання 6-10 років), другий - початкове спортивне тренування (11-15 років), третій - підготовка до вищих досягнень (16-18 років). В умовах шкільної діяльності секції повністю може здійснюватися перший і другий етапи і частково третій.

На етапі початкового навчання школярам щепляться уміння правильно виконувати технічні і тактичні прийоми гри, забезпечується різностороння фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні відомості. В процесі початкового спортивного тренування відбувається розширення круга техніко-тактичних прийомів, що вивчаються, формування умінь виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, розвиток фізичних якостей з урахуванням специфічних вимог футболу. Значно розширюється об'єм

теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість.

На третьому етапі удосконалюється фізична підготовленість тих, хто займаються: велика увага приділяється розвитку рухових якостей, необхідних для оволодіння технічною майстерністю і командною тактикою гри. Технічна і тактична підготовка ставлять своїм завданням відробіток швидкості і точності виконання прийомів, подальше поглиблення знань і умінь, розширення ігрових функцій хто займаються, освоєння різноманіття варіантів тактичних прийомів. Таким чином, в процесі багаторічної підготовки юних футболістів в секції, як навчання, так і тренування можуть мати свої певні завдання, що, проте, не означає, що ці два поняття протистоять один одному. Навпаки, навчання і тренування органічно взаємозв'язані один з одним [9].

Такий же тісний зв'язок існує і між видами підготовки - фізичною, технічною, тактичною і психологічною. Так, нерозривний взаємозв'язок спостерігається між фізичною підготовкою і навчанням техніці, між навчанням тактиці і техніці, між фізичною, психологічною і тактичною підготовкою. Наприклад, розвиток фізичних якостей і освоєння техніки - два тісно взаємозв'язаних ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Межу між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при розучуванні технічних прийомів, а, розвиваючи фізичні якості, можна добитися і досконалішого освоєння хто займаються технічних прийомів.

Така залежність між видами підготовки припускає, що досягнення високих результатів в роботі з юними футболістами немислимо, якщо хоч би один з видів знаходиться на низькому рівні. Враховуючи це, в процесі багаторічної підготовки тих, хто займаються, робота в секції над кожним видом підготовки повинна здійснюватися одночасно і систематично. Але все таки на певних етапах навчання і тренування один або декілька видів переважатимуть над іншими. Приймаючи це до уваги, необхідно в навчально-тренувальному процесі підтримувати раціональне співвідношення між видами підготовки, змінюючи круг засобів і їх питому вагу у міру зростання підготовленості школярів.

Головний засіб навчання і тренування юних футболістів - різноманітні фізичні вправи, що умовно підрозділяються на основних і допоміжні. До основних належать вправи по техніці і тактиці і власне сама гра у футбол. Допоміжні ж вправи діляться на дві групи - загальнопідготовчі і спеціально підготовчі.

Перші, до складу яких в основному входять загальнорозвиваючі вправи і гігієнічні чинники, призначаються для створення у необхідних передумов, хто займаються, для освоєння основних прийомів гри, досягнення різносторонньої фізичної підготовленості і оздоровлення. Другі призначаються для досягнення необхідних фізичних якостей і оволодіння спеціальними руховими навиками. Останні у свою чергу розділяються на таки, тісно зв'язані між собою види, як підготовчі вправи, що підводять. Підготовчі вправи (різноманітні вправи з предметами і без предметів, рухомі ігри, естафети) вирішують задачу розвитку у спеціальних фізичних здібностей, хто займаються. Що підводить вправи - це окремі елементи складно координованих рухів або вся рухова дія, що виконується в полегшених умовах, а також його імітація. Наприклад, виконання прийому без м'яча - це вправа, що підводить (сенс вправ, що підводять, - оволодіння структурою технічних прийомів) [2, 9, 10].

Навчання і тренування юних футболістів припускає різноманітні методи 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 тих, хто займаються. У освоєнні юними футболістами систематичних знань і рухових навиків значне місце відводиться словесним методам (пояснення, бесіда, короткі зауваження, лекція) і методам наочності (показ прийому, що вивчається, викладачем або добре підготовленим школярем, застосування плакатів, малюнків, схем, діапозитивів, кінограм).

При розучуванні технічних і тактичних прийомів основним методом є метод вправи, тобто повторне виконання прийомів і дій. Причому повторення може здійснюватися за допомогою цілісного, розчленованого, змагання і

ігрового методів.

Наприклад, нескладні технічні прийоми і тактичні дії можуть розучуватися в основному в цілісному виді. При навчанні складним прийомам застосовується розчленований метод. Він також ефективний при розучуванні командних тактичних дій. Видне місце в навчально-тренувальній роботі з юними футболістами повинен зайняти і ігровий метод. Суть його в тому, що вдосконалення техніко-тактичних дій здійснюється в, ускладненій обстановці (рухомі ігри, естафети, ігрові вправи, навчальні ігри). Близьке до цього методу і змагання, полягає в тому, що технічні прийоми, що вивчаються, і тактичні дії закріплюються і удосконалюються в умовах змагань.

Розвиток фізичних якостей школярів, які займаються футболом, здійснюється за допомогою найрізноманітніших методів: повторного, змінного, інтервального, рівномірного, темпового, контрольного, «повністю», з максимальною інтенсивністю, з прискоренням, а також ігрового і змагального.

Навчання і тренування юних футболістів повинні будуватися на основі взаємозв'язаних дидактичних принципів свідомості і активності, систематичності і поступовості, наочності, доступності і індивідуалізації. Дидактичні принципи не тільки взаємозв'язані, але ще і взаємообумовлені і в ході навчально-тренувальної роботи як би доповнюють один одного [11].

1.2 Специфіка роботи груп початкової підготовки ДЮСШ по футболу

ДЮСШ - одна з основних форм залучення хлопців до систематичних занять фізичною культурою і спортом, і, зокрема, футболом.

Спортивна школа є позашкільною установою і в своїй діяльності здійснює фізкультурно-оздоровчу і виховну роботу дітей і підлітків; привертає учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом; виявляє в процесі систематичних занять здатних дітей і підлітків для залучення їх до спеціалізованих занять спортом в школах-інтернатах спортивного профілю і спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву; забезпечує

придбання такими, що вчаться мінімуму знань в області гігієни і першої медичної допомоги.

Досягнення високих спортивних результатів на рівні сучасних вимог доступно не кожному охочому. Тому успіх в роботі ДЮСШ залежить від ряду чинників. Одним з найбільш істотних - є відбір. Для досягнення спортивної зрілості у футболі необхідно 8-10 років планомірної роботи. Встановлено, що приймати в ДЮСШ найдоцільніше з 8 років. Це дозволить шляхом планомірної підготовки до 19-20 рокам досягти спортивної зрілості і, тим самим, продовжити спортивне довголіття [11, 12].

Оскільки останніми роками різко знизилися вікові межі початку навчання і досягнення високої спортивної майстерності, при ДЮСШ організовуються підготовчі групи, куди приймаються діти з 6 років. Головні завдання цих груп - зміцнення здоров'я і формування основних умінь, навиків гри. Украй важливо вивчати динаміку розвитку здібностей дітей, що дозволяє визначити схильність до занять футболом.

Проблема відбору полягає, перш за все, в тому, щоб можливо раніше і правильніше визначити перспективних дітей для подальшого спортивного вдосконалення у футболі.

При відборі повинні детально вивчатися різні сторони рухової, функціональної і психічної діяльності дітей, здібності їх до самостійного розвитку в процесі формування спортивної майстерності.

Наукові дослідження показали, що при відборі юних футболістів виділяється ряд певних характеристик - зовнішній вид: пропорційна структура тіла, ростові показники і середня маса тіла. Якщо учень відрізняється великим бажанням до занять футболом, рекомендується зараховувати його в ДЮСШ навіть з невисокими показниками в контрольних вправах. Наступні характеристики це: рівень розвитку фізичних якостей; технічна підготовленість і здібність до оволодіння рухами; здібності, що визначають розвиток тактичного мислення і майстерності; психологічна стійкість [12].

Оцінка цих здібностей покладена в основу контрольних вправ і

нормативів для прийому в ДЮСШ.

У зв'язку з тим, що прогноз результатів навчання на тривалий період поки що утруднений, встановлено два етапи відбору.

Перший етап має на меті виявлення кандидатів для конкурсного відбору. У зв'язку з цим тренер заздалегідь проглядає велику кількість дітей. Первинними критеріями, якими керуються при відборі, є: відсутність патологічних відхилень в стані здоров'я, хороша координація рухів, схильність до ігрової діяльності.

Діти, відібрані при первинному перегляді, допускаються до конкурсного відбору, який проводиться по комплексу контрольних вправ, що характеризує початковий рівень розвитку фізичних якостей і спеціальних здібностей. Ці дані служать початковими для подальших спостережень тренера в процесі навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки.

Другий етап направлений на вивчення дітей, спостереженні за їх навчанням, його прогресом. У цей період перевіряється відповідність індивідуальних здібностей вимогам, які пред'являє футбол. Вивчаються поведінка дитини, прояв ним самостійності і відчуття колективізму, активності, сміливості, цілеспрямованості і здібності до оволодіння спортивно-технічними навиками.

Методика відбору включає комплекс різних тестів, що дозволяють отримати об'єктивні характеристики чинників, що цікавлять: зростання рівня розвитку фізичних якостей, специфічних координації, ігрових здібностей, властивостей вищої нервової діяльності, психічних станів, даних лікаря [3, 4, 12].

Футбол доставляє велике задоволення своїм шанувальникам, проте і пред'являє до них великі вимоги. Значні розміри футбольного поля примушують учасників гри долати великі відстані. Різні гострі ситуації в ході матчу примушують нападників вступати в гостре єдиноборство із захисниками, а захисники вимушені не тільки виконувати оборонні функції, але і брати участь в атакуючих діях своєї команди. Іншими словами, кожен гравець

повинен володіти різноманітними технічними прийомами, розбиратися в секретах техніки, уміти легко витримувати високий темп і силове протиборство суперників. Ось бачите, якими різноманітними якостями повинен володіти футболіст.

Тому, необхідно думати про різносторонню підготовку - без цього важко добитися успіхів на футбольному полі. У поняття «підготовка» входять три таких основних розділу, як фізична, технічна і тактична підготовка. Всі ці розділи тісно взаємозв'язані. От чому часто гравець, що не піклується в рівній мірі про вдосконалення різних сторін в своїй підготовці, не може досягти помітних успіхів. І навпаки, футболіст, що приділяє однакову увагу і розвиток своїх фізичних якостей, і розучуванню технічних прийомів, і вдосконаленню тактичних умінь, здатний вирости в хорошого спортсмена [1, 2].

Спритність футболіста на полі виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в ігрових умовах, що змінюються. По-справжньому спритний футболіст може показати каскад хитрощів або якийсь окремий трюк. Кожна дія такого спортсмена, як правило, своєчасно і в цілому корисно для команди. Головним принципом підбору вправ для розвитку спритності - якомога більше різноманітності. У заняттях більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухомі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи в техніці і тактиці гри. Виконувати їх рекомендується на початку тренувального заняття [1, 3].

Гнучкість характеризується високою рухливістю в суглобах, здатністю добре розслабляти м'язи і виконувати рухи з великою амплітудою. Наприклад, нападаючий в боротьбі із захисником, високо виплигнувши і добре прогнувшись, точно направляє м'яч в сітку. У такого гравця добре розвинена гнучкість. Вправи на гнучкість доцільно виконувати в кожному тренувальному занятті. При цьому слід враховувати, що надзвичайне навантаження може привести до пошкодження м'язів і зв'язок. Тому перед виконанням таких вправ слід добре розігріти м'язи. Виконувати вправи на гнучкість рекомендується

багато разів, в той же час не забуваючи про паузи для відпочинку [2, 4].

Швидкість - здатність виконувати рухові дії з великою швидкістю. У футболі дана якість виявляється в швидкості пересування гравців, швидкості виконання технічних прийомів і швидкості тактичного мислення. Швидкістю дій кожного гравця і команди в цілому, як правило, і визначається успіх колективу в змаганнях. Швидкість - це така рухова якість, яку практично можна значно поліпшити тільки в юності, приблизно 10-12 років. Для розвитку швидкості слід підбирати добре засвоєні і знайомі вправи. Той, що інакше займається не зможе виконати їх на граничній швидкості, оскільки увага буде зосереджена на виконанні самих вправ. Отже, в цьому випадку завдання буде недозволеної - розвиток швидкості. Вправи для розвитку цієї фізичної якості рекомендується включати в тренувальні заняття відразу ж після розминки, коли організм добре розігрівся, а ознаки стомлення ще не наступили. Основним методом розвитку швидкості є повторний [2, 5].

Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, завдавати ударів по комірах суперників з відстані 25-30 кроків або виконувати довгі передачі партнерові, раптово зупинятися і різко міняти напрям бігу, футболіст повинен володіти силою. Що ж розуміється під терміном сила? Сила - це здатність спортсмена долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Для футболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Проте також необхідно достатньою мірою приділяти увагу і розвитку м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, спини, животу. Футболіст повинен бути розвинений гармонійно, інакше йому не добитися успіху у вибраному виді спорту. У тренувальних заняттях вправи силового характеру повинні обов'язково чергуватися з розслаблюючими рухами.

Витривалість - здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу в умовах ігрової діяльності. Витривалість багато в чому залежить не тільки від функціональних можливостей організму, але і від раціональної техніки футболіста, його вольових якостей. Основними засобами розвитку витривалості є біг в рівномірному темпі, поєднання ходьби і бігу, плавання,

їзда на велосипеді, катання на ковзанах. В той же час сама гра у футбол чудово розвиває цю фізичну якість. У заняттях доцільно включати вправи на розвиток витривалості в кінець основної частини заняття [1, 2, 5]

Швидкісна витривалість - здатність футболіста виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю впродовж всієї гри. М'язова робота для такого виду діяльності проходить в безкисневих умовах. Домінуючим в енергопостачанні є анаеробний процес. Тому, розвиток і прояв швидкісної витривалості спирається, перш за все, на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленості опорно-рухового апарату, на силу психічних процесів, на економічність спортивної техніки. Вище перераховані компоненти прояву швидкісної витривалості у юних футболістів (13-16 років) знаходяться на природній стадії розвитку і на невисокому рівні, що знижує можливості дітей в роботі на спеціальну витривалість (це положення правомірне і для стрибкової витривалості).

Для розвитку швидкісної витривалості підбираються вправи на «швидкість» (бігові, імітаційні, основні і ін.), що виконуються багато разів. Дозування: тривалість однієї серії - 30 с - 2 хв; інтенсивність - максимальна; відпочинок між серіями -1-3 хв; к-ть серіїв 5-8. Коливання дозувань фізичного навантаження зв'язані з видом використовуваних фізичних вправ. Бігова витривалість - здатність багато разів виконувати прискорення і стибкові ігрові дії (удари по комірах, передачі м'яча, боротьба за позицію з супротивником) впродовж всієї гри без зниження ефективності техніки і тактики. М'язова робота проходить в анаеробних умовах. Здатність продовжувати роботу в «безкисневих» умовах забезпечується і вольовою підготовкою футболіста. Засоби тренування: стрибкові вправи, імітаційні, основні вправи і ін. Дозування: тривалість однієї серії -1-2 хв; інтенсивність - без пауз між стрибками; відпочинок між серіями - 1-3 хв; кількість серіїв 5-8. Для юних футболістів понизити тривалість серії, збільшити тривалість пауз відпочинку між серіями і зменшити кількість серії залежно від вікового фізичного розвитку.

Ігрова витривалість - об'єднує в собі всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку аеробних і анаеробних здібностей футболістів - один з чинників підтримки високої працездатності по ходу гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Удосконалюється шляхом проведення ігор з великим (чим передбачено правилами змагань) часу гри, ігор неповними складами (7х7; 5х5, на зменшених полях і так далі) вправ різної тренуючої дії. Вправи виконувати в максимально швидкому темпі.

Жодна фізична вправа не мислима без прояву сили. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість руху і сприяє витривалості і спритності.

Загальна силова підготовленість футболістів характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона отримується за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ в процесі ЗФП і є фундаментом для спеціальної силової підготовки. Правильний підбір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток всіх м'язів, що беруть участь в русі змагання, або м'язових груп. Характерна межа розвитку сили - можливість виборчої дії на окремих груп м'язів.

Застосовуючи вправи з навантаженням, необхідно враховувати рівень підготовленості спортсменів, їх самопочуття в день тренування. Навантаження повинне бути строго індивідуальне.

Розвиток сили знаходиться в тісній залежності від віку. На етапі початкової підготовки (10-13 років) застосовувати динамічні вправи з незначними навантаженнями (акробатика, гімнастика на снарядах, метання, стрибки, ігри на місцевості і ін.). Вправи повинні супроводжуватися мінімальною напругою, що виключає натуження, а також значну тривалу напругу (у цьому віці слабо розвинені м'язи живота, тазового дна, косі м'язи тулуба, задній поверхні стегна, що приводять м'язи ніг). До 15 років розвивати мускулатуру в цілому, а з 15 років - виборча дія на групи м'язів.

Виконання більшості технічних прийомів у футболі (перепасовка, удари по комірах, довгі передачі і ін.) вимагає прояви «вибухової» сили - здатність

нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення вибуховим чином. Тому спеціальна підготовка футболіста повинна бути направлена, перш за все, на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Для оцінки фізичних якостей застосовуються контрольні вправи (тести), що дозволяють судити про рівень розвитку головним чином швидкісно-силових якостей.

Враховуючи вікові особливості, процес підготовки футболістів в ДЮСШ ділять на п'ять етапів, кожен з яких має чітко певну мету, завдання і зміст:

- початкова підготовка – 6-10 років;
- підготовча базова підготовка – 11-15 років;
- спеціалізована базова підготовка – 16-19 років;
- максимальній реалізації індивідуальних можливостей – 20-26 років;
- збереження досягнень – 27-32 роки.

Початковий етап підготовки юних футболістів відрізняється особливою складністю і трудністю роботи. Це пояснюється, по-перше, особливостями контингенту займаючихся, по-друге, різноманіттям педагогічних завдань, які необхідно з особливою ретельністю вирішувати на цьому етапі. Упущене в цьому віці в подальшому вже важко заповнити або виправити. Тому до тренера пред'являються високі вимоги. Для нього абсолютно обов'язково не тільки знати зміст і спеціальні методи викладання футболу, але і глибоко розбиратися і розуміти специфіку педагогічного процесу, обумовленого особливостями дитячого віку.

Перш за все, потрібно з'ясувати, що навчання футболу в цьому віці є не самоціллю, а лише засіб всебічного розвитку і виховання дитини. Проте це не противоречит здійсненню спеціалізованої підготовки, що проводиться згідно з цими провідними завданнями.

Початковий етап підготовки юних футболістів переслідує дві головні мети: знайомство дітей молодшого шкільного віку з футболом як дієвим засобом фізичного виховання; сприяє фізичному розвитку і зміцненню здоров'я

[13, 14].

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки: технічна підготовка - оволодіння навиками гри у футбол; фізична підготовка - загальний фізичний розвиток шляхом використання в навчально-тренувальному процесі рухомих, спортивних ігор і засобів спеціальної фізичної підготовки, формування рухових функцій; психологічна підготовка - посилення мотивації до занять футболом і виховання працьовитості, розвиток здібностей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей; тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні і групові тактичні дії у футболі; теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренувань футболістів.

Очікувані результати наступні: укомплектовування навчальних груп, гармонійний фізичний розвиток і оволодіння технікою гри, виконання контрольних нормативів (тестів).

Співвідношення основних показників тренувальних навантажень в цій групі наступне: тренувальних днів на рік - 160-200; тренувальних занять на рік - 160-200; змагань на рік - 10-20; тренувальних днів в тиждень - 3-4 рази). Кількість навчальних груп встановлюється залежно від конкретних умов роботи ДЮСШ. Кількість тих, хто займаються в навчальній групі – 20-30 чоловік.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною - планується як сумісний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь в цих змаганнях.

Підготовка юних футболістів містить дві сторони, доповнюючи один одного - навчання і тренування. Причому, при роботі з дітьми 6-10 років, навчання має переважаюче значення. Кінцевою метою підготовки дітей цього віку є придбання елементарних знань, умінь і навиків, виховання фізичних і психічних якостей, необхідних для участі в змаганнях по футболу. Фізична підготовка сприяє загальному фізичному розвитку учнів, формуванню

основних рухових якостей. В результаті занять футболом діти набувають спеціальної ігрової спритності, що є поєднанням спеціальних рухових (моторних) і інтелектуальних якостей. Досягається це тільки при такій організації навчального процесу, коли розвиток рухових якостей, оволодіння ігровими прийомами органічно поєднуються з цілеспрямованим вихованням особистості.

Вік 6-10 років - кращий період для початку роботи по оволодінню спортивною моторикою. Важливо враховувати, що кожна дитина володіє потенційними можливостями для оволодіння комплексом спеціальних якостей і навиків. Проте темпи зростання, динаміка вдосконалення, завжди індивідуальні. Тому тренер повинен виявити індивідуальні можливості кожного хто займається і знайти оптимальні для даної групи засоби вдосконалення.

У річному циклі підготовки юних футболістів зміст занять груп початкової підготовки ділиться на п'ять років навчання.

Перший і другий роки навчання складають учні-початківці: 6-7 років і 7-8 років. У цей період метою даного етапу є створення умов для успішного початкового навчання грі у футбол. Завдання цього року навчання: комплектування навчальних груп, оволодіння прийомами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості і мотивації до занять в спортивній школі [15, 16].

Зміст роботи припускає набір учнів, прийом контрольних нормативів, попередній відбір, медичне обстеження, вивчення технічних прийомів в цілому, ознайомлення з правилами безпеки використання інвентарю, гігієною і режимом спортсмена, загальна фізична підготовка і здача відповідних контрольних нормативів.

Третій і четвертий роки навчання складають футболісти 8-9 і 9-10 років. Мета в цей період - завершення початкової підготовки, створення необхідних умов для роботи в групі п'ятого року навчання.

У цих групах вирішуються наступні завдання: стабілізація складу групи, оволодіння прийомами техніки, індивідуальна і групова тактика гри у футбол, формування специфічного відчуття м'яча, сприяння загальному розвитку і підвищенню рівня загальної функціональної підготовленості, придбання умінь і навиків участі в змаганнях, підготовка до здачі перекладних нормативів.

Футболісти 3 і 4 років навчання продовжують вчити і закріплювати основні елементи техніки, індивідуальні і групові тактичні взаємодії. Розвиток спеціальної фізичної підготовки проходить разом з елементами техніки і тактики під час навчально-тренувальних занять, і закріплюються в грі. У цьому періоді ті, хто займаються беруть участь в турнірах і змаганнях в першості школи, району. І по закінченню здають контрольні нормативи по фізичній і технічній підготовці.

Мета п'ятого року навчання (10-11 років) - створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння прийомами техніки і тактики, загальна фізична підготовка). Він полягає їх трьох періодів: підготовчий, змагальний і перехідний.

У підготовчому періоді проходить ще добір учнів в групи початкової підготовки. Завданнями п'ятого року є: формування рухових навиків, умінь і техніки володіння м'ячем; розвиток швидкісних і координаційних здібностей, підвищення рівня функціональної, загальнофізичної, техніко-тактичної і теоретичної підготовленості [17].

Учні 10-11 років навчаються основним прийомам техніки і елементам індивідуальної і групової тактики, вчаться використовувати вивчені прийоми в грі, продовжують розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку, здають нормативи по фізичній і технічній підготовці.

Мета змагального періоду: якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення ігрового амплуа учня.

У цьому періоді учні повинні повністю оволодіти основними технічними прийомами гри у футбол, виконувати техніко-тактичні дії в умовах без протидії

суперника, з умовною протидією, а також з активною протидією захисника.

Завданнями є: сприяння формуванню специфічних відчуттів, підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної і теоретичної підготовленості.

Юні футболісти повинні закріпити різні прийоми техніки і тактики гри в різних метеорологічних умовах, умовах тренувань і змагань. Активно брати участь в турнірах і змаганнях шкільного і міського масштабу «Шкіряний м'яч».

Таким чином, підготовка дітей, хто займаються футболом, повинна представляти добре продуману систему, в якій кількісні і якісні характеристики відповідали б особливостям вікового розвитку і загальним завданням фізичного виховання. Правильний вибір засобів і методів підготовки - вирішальна умова ефективності вибраної системи підготовки. Провідна роль навчання в підготовці молодших школярів вимагає ретельності в дотриманні дидактичних принципів організації навчально-тренувальної і виховної роботи [12, 17, 18, 19].

1.3 Зміст техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років в навчально-тренувальному процесі

Основний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки - універсальність в постановці завдань, вибиранні засобів і методів по відношенню до тих, хто займаються, дотримання вимог індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей займаючихся. Основна тенденція поурочної програми - навчання. Необхідно створити передумови для успішного навчання юних футболістів широкому арсеналу технічних засобів, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на подальших етапах багаторічного тренувального процесу.

Основний показник роботи спортивних шкіл по футболу - виконання програмних вимог по технічній, тактичній і іншим видам

підготовки [15, 20].

Техніка виконання прийомів гри є основою майстерності футболістів. Чим більше прийомів освоїть футболіст і навчиться правильно їх застосовувати, тим швидше і краще він зможе вирішити будь-яку задачу.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям футболу і що забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід розглядати як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психологічними, інтелектуальними, технічними можливостями спортсменів, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Техніка спортсмена на кожному етапі розвитку - це найбільш ефективний, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцеві в рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб добитися якнайкращих результатів в ігрових ситуаціях, що миттєво складаються, футболіст винен всім багатством різноманітних технічних прийомів і способів, уміти вибрати найбільш відповідний прийом або поєднання прийомів, швидко і точно виконати їх [21]. Техніка у футболі постійно удосконалюється. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень. Футболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого поліпшення техніки, оскільки рівнем її володіння визначається майстерність окремого гравця і команди в цілому [22].

Молодший шкільний вік представляє виключно сприятливі можливості для планомірного, поглибленого вивчення техніки футболу. Тільки в результаті копіткої роботи можуть бути сформовані досконалі, економні рухові навики.

Процес навчання футбольній техніці можна умовно розділити на два етапи, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Перший етап – це

1-й, 2-й, 3-й роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, правил футболу і освоєння широкого арсеналу рухових навиків. Початкова стадія навчання характеризується застосуванням великої кількості однометевих вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і так далі, що допоможе сформувати міцні навики в стабільних умовах.

Надалі вивчення елементів або прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додаванням обманних рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, введенням додаткових елементів або поєднання декількох.

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

Відомо, що тільки шлях багатократних повторень є заставою створення міцних навиків, зміцнення технічної майстерності. Якщо коротко сформулювати, то відбувається перехід кількості праці в його якість, але у жодному випадку ні кілометри, ні частота пульсу не є такими, що становлять процесу початкового навчання.

В основі розвитку рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до акумулятивної (накопичувальною) адаптації, при якій під впливом дій, що повторюються, відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання висувається вариативность, яка дозволяє охопити всю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів.

Другий етап навчання - це 4-й, 5-й роки, такий, що відрізняється поглибленим навчанням техніці із застосуванням спеціальних засобів, які, з урахуванням специфіки футболу, повинні бути максимально наближені до реальних умов гри. Вправи, вживані в навчанні, характеризуються великою кількістю з'єднань, зв'язок, опорів, швидкою зміною умов і рухів, які переслідують стабілізацію техніки в умовах, близьких до змагань. Фізична

підготовка футболістів на цьому етапі навчання будується з урахуванням направленої дії на необхідні для футболу якості. До навчання складним руховим діям слід приступати тільки тоді, коли відповідні вправи, що підводять, достатньою мірою відпрацьовані. Інакше кажучи, що підводять вправи повинні переходити в тих, що розвивають. До цього часу тренувальний процес стає інтенсивнішим і гравці повинні діяти не тільки по заздалегідь обдуманому плану, але і творити під час гри, правильно діяти в найнепередбачуваніших ситуаціях, на тлі великої фізичної і вольової напруги [23, 24].

Основним завданням технічної підготовки футболістів 9-10 років (4-і роки навчання) груп початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки ведення м'яча різними складовими стопи з різною швидкістю і у різних напрямах, ударами головою, жонглюванням, вкиданням м'яча руками. А для воротарів - лов м'яча, що котиться і летить назустріч і на різній висоті, відбиття кулаком, введення м'яча в гру руками і ногою.

Навчання технічним прийомам проводиться в наступній послідовності: загальне ознайомлення з прийомом; розучування прийому в спрощених умовах; розучування прийому в ускладненій обстановці; закріплення прийому ознайомлення з технічними прийомами може проходити за допомогою найрізноманітніших методів. Проте ведучими є пояснення і показ. За допомогою пояснення добиваються створення у юних футболістів правильного уявлення про структуру прийому, що вивчається, зосереджуючи при цьому їх увагу лише на основному і опускаючи всі тонкощі і деталі даного руху. Наприклад, при ознайомленні тих, хто займаються з ударом внутрішньою стороною стопи основна увага зосереджується на головній (тобто положенні стопи ноги, що б'є, яка сильно розгортається шкарпеткою назовні). Щоб підсилити ефективність пояснення, рекомендується застосовувати образність порівнянь.

Порядок пояснення може бути таким: спочатку викладач показує прийом, потім акцентує увагу на його суті і на закінчення розкриває його

тактичні можливості. Показ може також здійснюватися і одним з підготовлених школярів. В цілях створення у тих, хто займаються ясного, чіткого уявлення про структуру прийому, що вивчається, послідовність і узгодженість його елементів показ рекомендується чергувати з поясненням, демонстрацією наочної допомоги - плакатів, діапозитивів, кінограм. Загальне ознайомлення з прийомом закінчується його практичним випробуванням юними футболістами.

Розучування технічних прийомів здійснюється за допомогою цілісного і розчленованого методів. Цілісний метод буде таким, що веде при розучуванні більшості прийомів. При розучуванні ж таких складних прийомів, як удар ногою по м'ячу в падінні через себе, удар головою по м'ячу в кидку, лов і відбиття м'яча в падінні і ряду інших, не обійтися без застосування розчленованого методу. Це пояснюється тим, що, не володіючи необхідним руховим досвідом, початкуючі футболісти не зможуть справитися з складним руховим завданням. Використання в цьому випадку розчленованого методу допоможе у міру оволодіння основними елементами прийому, хто займаються, поступово звести їх в загальну структуру руху і після цього перейти до його розучування вже в цілісному виді.

До застосування розчленованого методу необхідно вдаватися і в тих випадках, коли ти хто займаються, вивчаючи прийом в цілісному виді допускають грубі помилки. В цьому випадку слід правильно вичленувати спотворюваний елемент руху і вправлятися над його правильного виконання. Наприклад, виконуючи удар по м'ячу серединою підйому, юні футболісти часто припускаються типової помилки, ставлячи опорну ногу не на одній лінії з м'ячем, а ближче або далі. Для виправлення помилки, викладач може рекомендувати займаючимся імітувати удар з розгону, ставлячи опорну ногу на спеціально позначену на одній лінії з м'ячем відмітку. Проте нерідко спотворення технічних прийомів школярами пов'язане з їх недостатньою фізичною підготовленістю. У таких випадках перед викладачем встає завдання правильно підібрати і використовувати при навчанні необхідні

підготовчі вправи, які б ефективно сприяли освоєнню руху, що вивчався, що підводять.

Вивчення технічних прийомів в ускладненій обстановці в першу чергу припускає виховання умінь виконувати прийоми в різних умовах, що змінюються, наближених до ігрової обстановки. Такий підхід повинен забезпечити формування у юних футболістів гнучких рухових навиків, вдосконалення техніки.

Ускладнення виконання технічних прийомів здійснюється в наступній послідовності: на місці, в русі при пасивному, а потім активному опорі суперника, в рухомих іграх, ігрових вправах, навчальних іграх. При цьому виконання прийомів на місці не слід затягувати в часі, оскільки це в основному підпорядковано одній меті - створенню у займаючихся первинного уявлення про структуру руху. Після випробування прийому на місці необхідного відразу ж перейти до виконання його в русі. В цілому ж на цьому етапі навчання не рекомендується прагнути про досягнення для тих, хто займаються слід зосереджувати на відробітку «своїх» прийомів, враховуючи індивідуальні особливості будови тіла, рухову обдарованість. В процесі вивчення технічних прийомів в ускладненій обстановці у тих, хто займаються одночасно формуються тактичні уміння. Причому наголошується така залежність: чим різноманітніше технічна підготовленість, тим більший тактичний потенціал мають в своєму розпорядженні юні футболісти.

Закріплення технічних прийомів здійснюється за допомогою багатократного виконання вправ в рухомих іграх, ігрових вправах, максимально наближених до гри, в навчальних і календарних іграх, в яких кожен учасник отримує конкретні завдання. У зв'язку з цим на заняттях значно більше уваги приділяється індивідуальній роботі юних футболістів, направленій на вдосконалення специфічних прийомів, необхідних для виконання в грі конкретних ігрових функцій.

Вивчення техніки завжди повинне проходити разом з тактикою, на тлі тактичних завдань. Вичленення техніки можливе лише після визначення

тактичного завдання і на короткий період, до оволодіння основою руху. Подальша деталізація і закріплення технічного прийому проходить також на тлі рішення тактичної задачі. Тільки тоді може бути досягнуте уміння правильно вирішувати ігрову задачу, а це головне в технічній підготовці. Ізольоване навчання техніці з подальшим з'єднанням з тактикою не дає бажаного результату і не дозволяє досягти високого спортивної майстерності.

Навчаючи техніці, потрібно в той же час щонайшвидше ставити займаючихся в ігрові умови, типові для її застосування. Більш того, контролюючи процес оволодіння технікою і послідовно ставлячи перед займаючимися конкретні завдання, можна добитися великої працьовитості, наполегливості і волі в досягненні поставлених цілей [28]. Також навчання в групах початкової підготовки повинне бути направлене на оволодіння руховими і іншими навиками, що створює основу вдосконалення здатності координувати рухи для поліпшення техніки і тактики, виховання точності руху.

На підставі вищесказаного можна зробити висновок, що раціональна техніка сприяє не тільки економному і оптимальному використанню фізичних здібностей, але і раціональнішій організації гри в нападі і захисті, оскільки техніка є засобом ведення гри. Тому вивчення і вдосконалення техніки необхідно проводити в специфічних умовах, з урахуванням тактики їх застосування.

Тактична підготовка в групах початкової підготовки 4-го року навчання включає рухливі ігри, по характеру сходиться з ігровою діяльністю інших спортсменів (баскетбол, гандбол) по спрощених правилах, ведення і зупинка м'яча по зоровому сигналу, ігрові вправи з нерівною кількістю учасників (2х1; 3х1; 4х1; 5х1) із завданням - відкритися, закрити суперника, а також гра з однаковим складом команд (2х2; 3х3; 4х4) на полі розміром 20х30 м з вирішенням індивідуальних, групових і командних взаємодій, а також самостійне вирішення простих тактичних завдань.

Заняття по навчанню юних футболістів тактичним прийомам гри

проводяться в процесі багатократного виконання дій в конкретній ігровій обстановці, навчання проходить в тій же методичній послідовності, що і навчання технічним прийомам гри: ознайомлення з прийомом; розучування прийому в спрощеній обстановці; розучування прийому в ускладненій обстановці; закріплення прийому. Причому цей процес нерозривно пов'язаний з вивченням технічних прийомів. Вже на першому етапі навчання у елементів, хто займаються одночасно з освоєнням, техніки формуються тактичні уміння. Надалі вони розширюються: тактичні дії ускладнюються і об'єднуються в складніші тактичні комбінації.

Вирішення тактичних завдань, безумовно, багато в чому залежить від здатності сприймати і аналізувати ігрову обстановку, тому розвитку цих якостей повинна бути приділене велика увага вже на першому етапі навчання. Вслід за цим встає нове завдання - оволодіння основними і самими елементарними навиками тактичного єдиноборства. До них відносяться прийоми єдиноборства і дій в умовах чисельної переваги і рівності. Третє завдання зводиться до придбання уміння застосовувати ці навики в складних умовах змагальної боротьби.

Окрім основних завдань, є і додаткові. Це ознайомлення з тактичними системами гри, вивчення і освоєння правил змагань, привитие уміння дитини організовано у складі команди.

Тактична підготовка здійснюється за допомогою спеціальних засобів, до яких належать парні, групові (з пасивним супротивником) і ігрові вправи, рухливі ігри і гра в міні-футбол. Засоби використовуються послідовно або комплексно на різних етапах навчання [24, 26, 31].

1.4 Система контролю техніко-тактичної майстерності юних футболістів на початковому етапі підготовки

Педагогічний контроль за тими, хто займаються грає важливу роль в підвищенні ефективності навчання навикам гри у футбол. Він проводиться

тренером на всіх етапах, грі. Матеріалом (інформацією) для аналізу і оцінки успішності служать дані систематичних спостережень і контрольних випробувань по основних розділах навчання [32, 33].

Контрольні випробування дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей що вчаться, оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості, провести об'єктивний відбір в секцію, виявити переваги або недоліки вживаних засобів і методів навчання і так далі.

В умовах роботи ДЮСШ беруться як кількісні, так і якісні критерії. Основу педагогічного контролю складають контрольні випробування або тести. Контрольні випробування - це стандартизовані за змістом, формою і умовам виконання рухові дії. Всі контрольні випробування умовно підрозділяють на види, що дозволяють визначити рівень підготовленості: загально фізичну, спеціально фізичну і техніко-тактичну. Залежно від цілей і завдань контролю застосовується від одного-двох до десяти і більш різних тестів.

Найважливішою вимогою, що пред'являється до достовірності контрольних вправ, є так звана їх валідність (вибірковість). Враховуючи, що проведення контрольних випробувань в дитячій спортивній школі повинне у свою чергу сприяти вдосконаленню спеціальних рухових якостей і навиків що вчаться, необхідно підбирати такі контрольні вправи, які володіли б найбільшим ступенем відтворюваності і валідності по відношенню до основних (змагальних) рухових дій [33]. Для оцінки надійності тесту застосовуються наступні методи: повторне тестування - вимірювання проводять двічі і порівнюють результати цих вимірювань; паралельні проби - один і той же показник отримують двома різними методами; визначення внутрішньої узгодженості тесту - даний показник вимірюють десятки разів, всі вимірювання ділять на дві частини - парні і непарні.

Зіставленням отриманих результатів характеризується коефіцієнт внутрішньої узгодженості тесту.

Теорія тестів припускає, що при проведенні серії вимірювань найбільш

надійним показником є середнє арифметичне, а менш надійним - кращий результат.

Окрім надійності, тест характеризується показністю (дієвістю, інформативністю), яка показує, наскільки він вимірює саме те, що, по припущенню тренера, він повинен вимірювати (наприклад, швидкісно-силові якості, точність ударів по комірах і тому подібне) [34].

Будь-який тест, окрім надійності і показності, повинен бути об'єктивним, тобто застосовуватися до різних осіб і давати статистично співпадаючі результати. Об'єктивність тесту припускає точність засобів і методів вимірювання. У цьому сенсі об'єктивність надає вплив на його надійність. Застосування будь-якого тесту або комплексу тестів повинне обов'язково ґрунтуватися на строгому обліку цих критеріїв. Перш ніж їх використовувати, треба ознайомити футболістів з ними, дати можливість випробувати їх. Юні футболісти повинні зрозуміти значення тестування і виконувати контрольні вправи сумлінно і з повною віддачею сил.

Слід пам'ятати, що високі показники в якому-небудь тесті необхідні, але їх не досить для досягнення високих спортивних результатів у футболі. Це пов'язано з тим, що, наприклад, високі показники фізичної працездатності в одній вправі не гарантують високих показників рівня розвитку іншої фізичної якості. Крім того, успішний виступ футболістів в змаганнях залежить також від їх змагального досвіду, уміння реалізувати свої здібності.

Цілком природно, що форми і методи педагогічного контролю будуть неоднакові в роботі з дітьми молодшого і старшого віку, а також можуть варіюватися залежно від рівня підготовленості тих, хто займаються [33, 35].

Контроль спеціальної підготовленості футболістів початкової групи навчання направлений, перш за все, на підвищення їх інтересу до занять. У основу оцінки по техніко-тактичної підготовленості беруться добре відомі тренерові якісні показники раціонального виконання основних прийомів гри. При цьому всяке заохочення цілеспрямованості займаючихся служитиме надійним педагогічним засобом, сприяючим досягненню мети.

Контроль підготовленості займаючихся футболом в ДЮСШ обумовлює необхідність забезпечення зростання спортивної майстерності учнів і прагнення їх до постійного самовдосконалення. В зв'язку з цим розширення діапазону засобів педагогічного контролю піде тільки на користь.

У групах початкової підготовки є наступні види контролю за процесом підготовки футболістів: організаційний - наповнюваність груп, систематичність відвідин занять; контроль фізичної підготовки – виконання приймалень, контрольних і перекладних нормативів; контроль технічної підготовки - виконання нормативів по техніці володіння м'ячем; контроль тактичної підготовки - виконання індивідуальних і групових дій під час ігор і ігрових завдань; контроль змагальної діяльності - контроль якості і рівень підготовки в навчальних, контрольних і календарних іграх згідно ігрової моделі.

Техніко-тактичні навики футболістів груп початкової підготовки наступні: біг 30м з веденням м'яча (с); удар по м'ячу на дальність (м); вкидання м'яча на дальність (м) і жонглювання м'ячем (к-ть разів) [18, 37].

2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Основною метою дослідження було визначити ефективність програмного навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років груп початкової підготовки в умовах ФК «Лідер» м. Дніпро.

Завданнями дослідження по даній темі з'явилися:

1. Визначити особливості навчання техніко-тактичним прийомам футболістів четвертого року навчання, груп початкової підготовки.
2. Визначити початковий рівень техніко-тактичної підготовки футболістів груп початкової підготовки.
3. Виявити ефективність навчання техніко-тактичним діям футболістів 9-10 років, які займаються в групі початкової підготовки ДЮСШ.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури.
2. Тестування рівня технічної підготовленості
3. Тестування рівня тактичної підготовленості
4. Методи математичної статистики

Для визначення фактичного рівня технічної і тактичної підготовленості юних футболістів, провели контрольне випробування з по наступних тестах:

Технічна підготовка: біг 30м з веденням м'яча, с; удар по м'ячу на дальність, м; вкидання м'яча на дальність, м; жонглювання м'ячем, к-ть разів.

Тактична підготовка: «слалом» з веденням м'яча, с; удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, к-ть балів; передача м'яча в два торкання за 1 хв; Тест «Акрімова» без м'яча і з м'ячем, с.

Технічна підготовка:

- біг 30 м з веденням. Виконується на футбольному полі. Креслять дві паралельні лінії, на відстані 30 м одна від одної. Гравець розташовується за лінією старту, м'яч біля себе. По сигналу тренера гравець веде м'яч правою, лівою ногою по черзі, завдаючи ударів в нижню частину м'яча. М'яч відпускати від себе не далі чим півтора - два метри. Гравець щонайшвидше прагне перетнути лінію фінішу. Час проходження дистанції фіксується секундоміром. Вправа виконується двічі, за оцінку береться кращий результат;

- удар по м'ячу на дальність. Місце проведення - футбольне поле. Креслять дві паралельні лінії два метрової довжини. Відстань між ними - 4 метри. Цими двома лініями обмежується поле розгону гравця. М'яч ставиться на лінії, яка ближче до напряму удару. Гравець б'є по м'ячу якою-небудь ногою, щоб він пролетів якнайдалі. Виконується три підряд удару якою-небудь частиною стопи, окрім шкарпетки. Оцінюється якнайкращий удар. М'яч повинен пролетіти по повітрю в межах, визначених чотирма прапорцями. Ширина коридору 10 метрів вліво і вправо від подовжньої осі поля.

- вкидання м'яча на дальність, м. Місце проведення – футбольне поле. М'яч вкидає гравець, займаючи вихідну позицію за бічною лінією. На відстані від 5 м до 20 м розкреслюють коридор, куди необхідно гравцеві укинути м'яч. Гравець проводить вкидання м'яча двома руками якнайдалі вперед, не відриваючи ноги від землі. Виконується три спроби, оцінюється якнайкращий результат при правильній техніці виконання.

- жонглювання м'ячем, к-ть разів. Гравець, стоячи на одній нозі, підкидає м'яч вгору перед собою і прагне «підбити» м'яч ногою як можна більша кількість разів. М'яч не повинен падати на землю. Виконується три

спроби, оцінюється кращий результат, з великою кількістю тих, що стосуються м'яча ногою.

Тактична підготовка:

- «слалом» з веденням м'яча, с. Тест «слалом» з веденням м'яча виконується на футбольному полі (рисунок 2.1). На відстані 35 м від лінії штрафного майданчика креслять лінію старту і вставляють в землю чотири прапорці: перший на відстані 10 м від лінії штрафного майданчика, другого, - 15 м, третій - 20 м, а четвертий – 25 м. Використовують кутові прапорці (заввишки 1,5 м). У першій пробі гравець з м'ячем по сигналу стартує, обходить перший прапорець з правого боку, а в другій - з лівою. Наступні прапорці обходить слаломом по черзі один за іншим. Після обходу четвертого прапорця гравець будь-яким способом робить удар по комірах, а сам, не затримуючись біжить до лінії штрафного майданчика. Час проходження всієї дистанції фіксується секундоміром.

Гравець вправу робить двічі, а за оцінку береться середній арифметичний показник вимірювань.

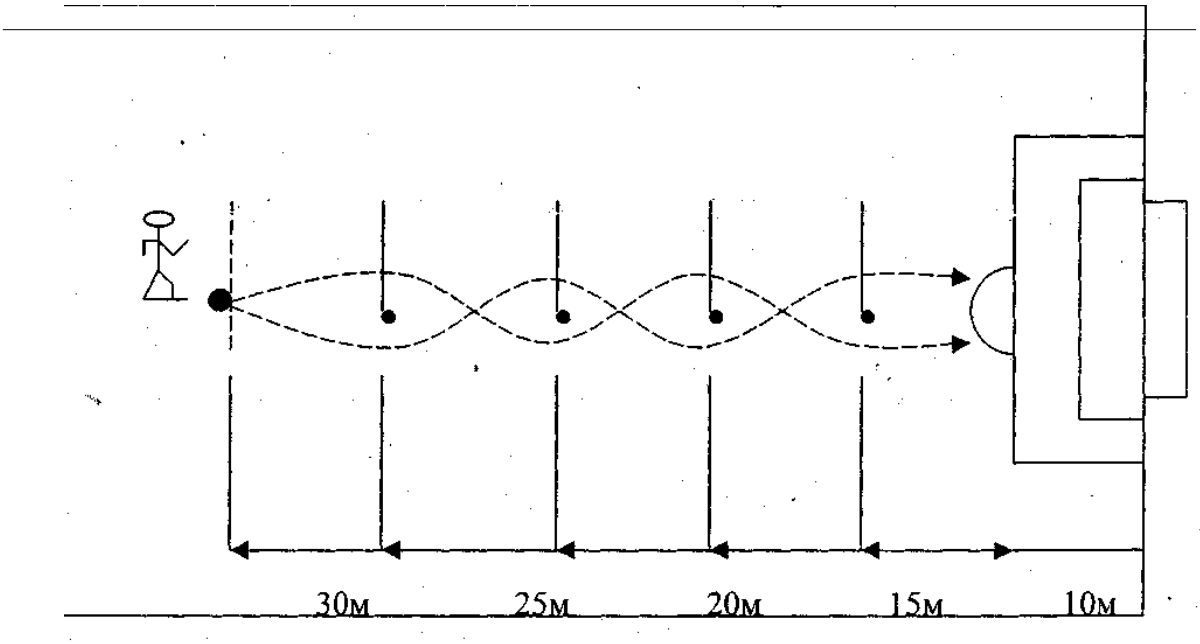


Рисунок 2.1 - «Слалом» з веденням м'яча - удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, кількість балів.

Гравець розташовується на 11-ти метровій відмітці від «спеціальних»

воріт (рисунок 2.2). По сигналу тренера гравець виконує підряд (один за одним) 3 удари по комірах, прагнучи набрати як можна більшу кількість балів, цілячись в 10-ки і 9-ки. Якщо м'яч летить мимо воріт, то в даній спробі гравець не набирає жодного очка. І у нього залишається ще тільки дві спроби.

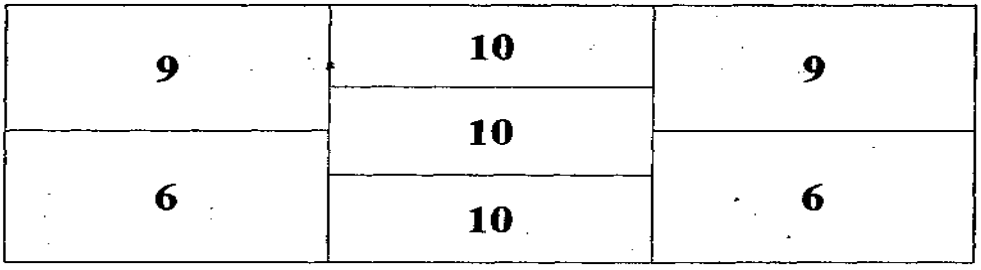


Рисунок 2.2 - Розмітка «спеціальних» воріт - передачі м'яча в парах, кількість передач.

Вправа виконується в парах гравці розташовуються на відстані один від одного, м'яч у одного з гравців. По сигналу тренера, гравці починають виконувати передачі м'яча один одному щонайшвидше, при цьому вони повинні торкнутися ногою м'яча один раз. Вважається кількість передач.

Тест «Акрімова» без м'яча і з м'ячем, с.

Тест виконується на футбольному полі. Креслиться квадрат 10х10 м, по кутах ставляться 4 прапорці і в центрі - 5-й прапорець. З однією із сторін квадрата лінія старту і фінішу (рисунок 2.3)

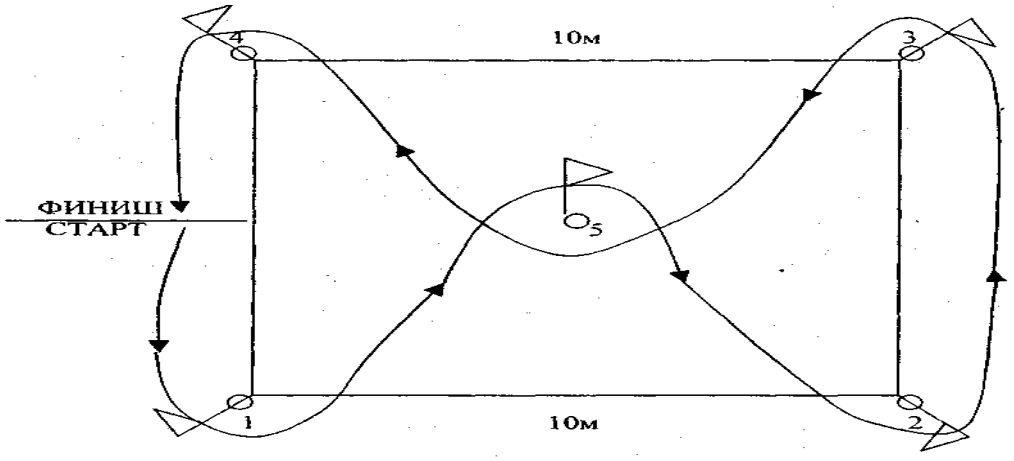


Рисунок 2.3 - Тест «Акрімова»

У першій спробі гравець починає стартувати по сигналу тренера і обходить перший прапорець з правого боку, потім біжить в центр і оббігає 5-й прапорець, після чого біжить до 2-го прапорця - оббігає його і далі оббігає 3-й прапорець, потім знову центральний - 5-й, потім останній 4-й прапорець і закінчує дистанцію на фінішній прямій. Час проходження фіксується секундоміром. Гравець вправу виконує двічі, кращий результат фіксується. Друга проба виконується з веденням м'яча.

2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь 30 підлітків 9-10 років, які займаються футболом в ФК «Лідер» м. Дніпро.

Всі учасники за даними медичного обстеження відносяться до основної медичної групи і середнього рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося в період з вересня 2023 року по квітень 2024 року.

Всі контрольні випробування експериментальної групи проводилися на базі ФК «Лідер» м. Дніпро. Перед кожним випробуванням вчиться давалася попередня інструкція про зміст і умови виконання завдання, а також декілька спроб. Після цього кожен випробовуваний виконував три контрольні спроби на максимальний результат. Якнайкращий результат заносився в спеціальний протокол.

На початковому етапі дослідження визначилися особливості навчання техніко-тактичним діям футболістів групи початкової підготовки. Для цього вивчена, проаналізована і узагальнена науково-методична література. Проведений аналіз об'єму і змісту навчально-тренувальних занять і програми по футболу для ДЮСШ.

На другому етапі було проведено тестування по технічній і тактичній підготовці юних футболістів. Перше тестування проведене в вересні 2023

року, друге - в квітні 2024.

На завершальному етапі результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Початковий етап підготовки юних футболістів відрізняється особливою складністю і трудністю роботи. Це пояснюється, по-перше, особливостями контингенту тих, хто займаються і, по-друге, різноманіттям педагогічних завдань, які необхідно з особливою ретельністю вирішувати на цьому етапі. Упущене, в цьому віці, в подальшому вже важко заповнити або виправити [8, 12, 16].

Початковий етап підготовки юних футболістів переслідують дві головні мети: знайомство дітей молодшого шкільного віку з футболом, як дієвим засобом фізичного виховання і навчання основам техніки і тактики футболу.

Підготовка юних футболістів є педагогічним процесом, який містить дві сторони, доповнюючи один одного - навчання і тренування. При чому, при роботі з дітьми 5-10 років навчання має переважаючі значення. Кінцевою метою підготовки дітей цього віку є придбання елементарних знань, умінь і навиків, виховання фізичних і психічних якостей, необхідних для участі в змаганнях по футболу.

На етапі початкового навчання дітям щепляться уміння правильно виконувати технічні і тактичні прийоми гри, забезпечується різностороння фізична підготовка. Між видами підготовки (фізичною, технічною і тактичною) існує тісний зв'язок. Така залежність між видами підготовки припускає, що досягнення високих результатів в роботі з юними футболістами немислимо, якщо хоч би один з видів знаходитися на низькому рівні. Враховуючи це, в процесі багаторічної підготовки тих, хто займаються, робота в секції над кожним видом підготовки повинна здійснюватися одночасно і систематично. Але на певних етапах навчання і тренування один або декілька видів переважатимуть над іншими. У групах початкової підготовки переважаючими будуть загальна фізична підготовка - 164 години на рік і технічна підготовка - 176 годин на рік, тактичній підготовці відводиться невелика кількість годинника - 52 години на рік [38].

Навчання техніко-тактичним прийомам проводиться в наступній послідовності: загальне ознайомлення з прийомами; розучування прийомів в спрощених умовах; розучування прийомів в ускладненій обстановці; закріплення прийомів. Ознайомлення з техніко-тактичним прийомами проходить за допомогою пояснення і показу. За допомогою пояснення тренер добивається створення у юних футболістів правильного представлення прийому, що вивчається, засереджуя при цьому їх увагу лише на основному і опускаючи всі тонкощі і деталі даного руху. Щоб підсилити ефективності пояснення рекомендується застосовувати образність порівнянь.

Порядок пояснення наступний: тренер показує прийом, потім акцентує увагу на його суті і на закінчення розкриває його тактичні можливості. Загальне ознайомлення з прийомом закінчується його практичним випробуванням юними футболістами.

Розучування техніко-тактичних прийомів здійснюється за допомогою цілісного і розчленованого методів. Цілісний метод є таким, що веде. Як одна з причин цього слід назвати особливу складність прийомів ігри, які завжди представляють єдність двох сторін, - зовнішньою, тобто техніка, і внутрішньою, смисловою, тобто тактики. Відривши техніку від тактики породжує втрату причинно-наслідкового зв'язку і, отже, ускладнення розуміння її доцільності.

Розчленований метод необхідний при розучуванні щодо складних рухових навиків, що є комплексом декількох простіших елементів. Застосування його виправдане при вивченні окремих технічних прийомів і тактичних комбінацій за участю декількох гравців.

Вивчення техніко-тактичних прийомів в ускладненій обстановці припускає виховання у умінь виконувати прийоми в різних умовах, що змінюються, наближених до ігрової обстановки займаючихся. Такий підхід повинен забезпечити формування у юних футболістів гнучких рухових навиків, закріплення техніки і тактики.

Ускладнення виконання техніко-тактичних прийомів здійснюється в

наступній послідовності: на місці, в русі, при пасивному, а потім активному опорі суперника, в рухомих іграх, ігрових вправах, навчальних іграх.

Зусилля юних футболістів слідує зосереджувати на відробітку «своїх» прийомів, враховуючи індивідуальні особливості будови тіла, рухову обдарованість. В процесі вивчення технічних прийомів в ускладненій обстановці одночасно формується тактичні уміння. Чим різноманітніше технічна підготовленість, тим більший тактичний потенціал мають в своєму розпорядженні юні футболісти. Закріплення техніко-тактичних прийомів здійснюється за допомогою багатократного виконання вправ в рухомих іграх, ігрових вправах, максимально наближених до гри, в навчальних іграх.

Ігровий метод в роботі з дітьми сприяє успішному вирішенню завдань всіх видів підготовки. При навчанні техніці ігрові навики адаптуються до впливу емоційного фону змагань. Тактичні дії краще освоюються в спрощених умовах «маленьких» ігор.

При вивченні і закріпленні техніко-тактичних дій використання ігрового методу зводиться до наступних етапів поступового ускладнення: первинне знайомство з елементами техніки і тактики в процесі малих ігор з м'ячем; розучування вправ в ускладнених умовах, але з включенням елементів відтворюючих реальну ігрову обстановку (макет захисника, тренер в ролі захисника і ін.); виконання вправ в змагальних умовах (на точність, правильність і швидкість виконання); виконання вправи з протидією супротивника; застосуванням прийомів в грі.

Аналіз науково-методичної літератури, опит тренерів, вивчення програмного матеріалу ДЮСШ, навчально-тренувальної роботи груп початкової підготовки дозволяє виділити ті особливості, які грають провідну роль в навчанні техніко-тактичним діям юних футболістів 9-10 років.

Виходячи із завдань і цілей враховуючи вікові дані в групах початкової підготовки, найбільш істотними особливостями навчання техніко-тактичним прийомам футболістів 9-10 років є: дотримання послідовності навчання прийомам: ознайомлення, розучування в спрощених умовах, розучування в

ускладненій обстановці, закріплення в ігровій обстановці; основними методами навчання є - цілісний, розчленований і ігровий; застосування підготовчих вправ, що підводять (з предметами і без предметів); застосування нестандартного устаткування (м'ячі різних розмірів і ваги, ворота звичайні, менше за розміром) зменшення розмірів поля, зменшення кількості тих, хто грають до 9 гравців; під час виконання вправ необхідно уникати положень, які приводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження опорно-рухового апарату; рівномірно розміряти навантаження на праву і ліву ногу, тобто виконувати вправи, і правою, і лівою ногою. Нерівномірність навантаження може привести до зсуву кісток поясу верхньої кінцівки і тазу; не ставити завдання, які є важкими для виконання і приводять до великої нервової напруги; застосовувати рухові дії з частою зміною їх і обмеженою кількістю повторень.

Об'єм, зміст і спрямованість навчально-тренувального процесу по навчанню, техніко-тактичним діям в експериментальній групі під час педагогічного експерименту планували на підставі програми для спортивних шкіл [38].

У період з вересня 2023 року по квітень 2024 року в експериментальній групі було проведено 120 тренувальних занять по 90 хвилин кожна і проведено 10 товариських ігор. Навчанню техніко-тактичним прийомам було приділено: технічній підготовці - 176 годин, тактичною - 52 академічних години.

Тренувальний процес проходив 4 рази на тиждень, один раз в день в другій половині дня.

Кожне тренувальне заняття починалося з розминки - комплекс спеціально підібраних фізичних вправ. Розминка складалася з двох частин: загальної і спеціальної. Футболісти розминку починали виконувати з роботи малих м'язових груп з переходом на великих і виконанням вправ, направлених на поліпшення рухливості суглобів. У спеціальній частині розминки використовувалися вправи з м'ячем, рухомі ігри, естафети.

У основній частині вирішувалися основні завдання тренування. Навчання новому матеріалу планувалося на початку основної частини. Закріплення прийомів техніки-тактики здійснювалися в середині або ближче до кінця основної частини тренування. Вправи на розвиток фізичних якостей виконувалися в такій послідовності: спочатку вправи на прояв швидкісно-силових якостей, координації, спритності; в кінці - вправи, розвиваючу силу і витривалість. Для закріплення вивченого матеріалу застосовувалися рухомі ігри, естафети, навчальна гра, міні-футбол.

Завершальна частина переслідувала мету досягнення перекладу організму з полягання підвищеної функціональної активності у відносно спокійний стан. Виконувалися вправи на розслаблення м'язів, відновлення дихання, на поставу.

Приводимо зразкову програму тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 4-го року навчання (9-10 років).

В умовах роботи ДЮСШ проводяться контрольні випробування або тести, що дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей, оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості, провести об'єктивний відбір в секцію, виявити переваги або недоліки вживаних засобів і методів навчання.

Для визначення початкового рівня техніко-тактичної підготовки футболістів груп початкової підготовки було проведено перше тестування в вересні 2023 року. Результати дослідження, отримані спочатку навчально-тренувального року свідчать про те, що в оцінці показників техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 9-10 років експериментальної і контрольної групи виявлені значні відмінності. Достовірні відмінності на початку року ми виявили в 6-ти показниках - в 3-х тестах по технічній і в 3-х тестах по тактичній підготовленості (у бігу на 30 м з веденням м'яча, ударі м'яча на дальність, в жонглюванні м'ячем, в «слаломі» з веденням м'яча, ударі по комірах на точність, і в тесті «Акрімова» з м'ячем) підлітків експериментальної і контрольної груп.

Так, результат в бігу на 30 м з веденням м'яча у футболістів експериментальної групи був рівний 7,00±0,25 с, в модельній групі - 6,20 с, що достовірно вище (t = 2,08); у ударі м'яча на дальність відповідно – 28,00±3,24 м, проти – 35 м (t = 2,82) і в жонглюванні м'ячем результат модельної групи був рівний 20 разів, в експериментальній групі – 12,00±0,16 разів (t=3,17).

Таблиця 3.1

Програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість хвилини	Навантаження
Понеділок	1-і	Розвиток гнучкості і швидкості. Навчання техніці ударів, зупинок і ведення м'яча. Міні-футбол.	90	Середнє
Середа	1-і	Розвиток гнучкості і спритності. Навчання техніці ведення, обведення і обманних рухів. Міні-футбол.	90	Середнє
П'ятниця	1-і	Розвиток гнучкості і спритності. Навчання індивідуальним і груповим тактичним діям. Міні-футбол.	90	Середнє
Неділя	1-і, 2-і	Теоретичне заняття за планом. Розвиток гнучкості і швидкості. Навчання індивідуальним і груповим тактичним діям. Міні-футбол	30+90	Середнє

По тактичній підготовленості результат в «слаломі» з веденням м'яча експериментальної групи був рівний - 14,30±0,14 с, в модельній групі - 10 с, що достовірно вище (t=2,14), в ударі м'яча по комірах на точність футболісти експериментальної групи в середньому набрали - 19,70±2,01 балів, результат

модельної групи був рівний - 30 балів, що достовірно вище (t=3,73) і в тесті «Акрімова» з м'ячем соответственно- 24,50±0,97 с, проти - 18 с (t=2,4), на користь модельної групи.

За останніми показниками техніко-тактичної підготовленості між групами достовірних відмінностей не виявлено (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років на початку експерименту (M±m)

Показники техніко-тактичної підготовленості	На початку експерименту		
	Експериментальна група	Модельна група	(t)
Біг 30м з веденням м'яча, с	7,00±0,25*	6,20±0,22	2,08
Удар по м'ячу на дальність, м	28,00±3,24*	35,00±2,91	2,82
Вкидання м'яча на дальність, м	8,00±0,23*	12,00±0,18	1,95
Жонглювання м'ячем, к-ть разів	12,00±0,16*	20,00±0,14	3,17
«Слалом» з веденням м'яча, с	14,30±0,14*	10,00±0,11	2,14
Удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, к-ть балів	19,70±2,01*	30,00±2,03	3,73
Передача м'яча в два торкання за 1 хв	16,80±1,14	20,00±1,21	2,85
Тест «Акрімова» без м'яча і з м'ячем, с	18,30±0,11 24,50±0,97*	14,00±0,10 18,00±0,35	1,73 2,40

Примітка: * - статистично вірогідні розбіжності.

З урахуванням даних отриманих на початку дослідження футболісти 9-10 років груп початкової підготовки продовжували займатися, згідно вимогам програми ДЮСШ. Отримані результати на початку року зіставлялися з даними техніко-тактичної підготовленості в кінці року і порівнювалися з модельними показниками.

Аналіз даних показав, що в експериментальній групі юних футболістів в кінці року значно покращали всі досліджувані показники технічної і тактичної підготовленості, достовірні відмінності були отримані нами тільки в двох показниках: у «слаломі» з веденням м'яча і в тесті «Акрімова» з м'ячем (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років в кінці експерименту (M±m)

Показники техніко-тактичної підготовленості	В кінці експерименту		
	Експериментальна група	Модельна група	(t)
Біг 30м з веденням м'яча, с	6,29±0,18	6,20±0,22	1,19
Удар по м'ячу на дальність, м	33,00±0,21	35,00±2,91	0,35
Вкидання м'яча на дальність, м	11,00±1,76	12,00±0,18	0,34
Жонглювання м'ячем, к-ть разів	18,00±1,21	20,00±0,14	1,75
«Слалом» з веденням м'яча, с	11,60±0,14*	10,00±0,11	2,26
Удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, к-ть балів	29,00±0,11	30,00±2,03	0,80
Передача м'яча в два торкання за 1 хв	19,00±0,97	20,00±1,21	1,68
Тест «Акрімова» без м'яча і з м'ячем, с	14,90±0,18 19,30±0,75*	14,00±0,10 18,00±0,35	1,03 2,50

Примітка: * - статистично вірогідні розбіжності.

Так, результат в бігу на 30 м з веденням м'яча в експериментальній групі був рівний 6,29±0,18 с, в модельній 6,20 с. Різниця між групами в результаті невелика і складає 0,09 с. Статистична достовірність відмінностей не виявлена (t=1,19).

Експериментальна група з різницею 2 м в ударі по м'ячу на дальність показала результат 33,00±0,21 м, а модельна – 35 м, статистично достовірних

відмінностей виявлено не було (t=0,35).

Результат вкидання м'яча на дальність у футболістів експериментальної групи склав 11,00±1,76 м, модельною, - 12 м, як видимий, результати приблизно рівні, достовірність відмінностей не виявлено (t=0,34).

У жонглюванні м'ячем футболісти експериментальної групи показали результат – 18,00±1,21 удар, що на 2 рази менше показників модельної групи - 20 ударів. Достовірність відмінностей не виявлена (t=l,75).

У тесті по тактичній підготовленості «слалом» з веденням м'яча експериментальна група показала результат - 11,60±0,14 с, що достовірно нижче (t=2,26), експериментальної групи – 10 с.

В кінці експерименту в контрольному випробуванні удар по комірах на точність, результат експериментальної групи склав – 29,00±0,11 балів, що менше на 1 бал модельної групи - 30 балів. Достовірність відмінностей не виявлена (t=0,8).

Результати в передачах м'яча в парах в два торкання футболістів експериментальної групи склав 19,00±0,97 передач, що на 1 менше модельної групи (20 передач). Достовірність відмінностей не виявлена (t=l,68).

У спеціальному тесті «Акрімова» футболісти експериментальної групи показали результат: без м'яча - 14,00±0,18 с, з м'ячем – 19,30±0,75 с, модельна відповідно - 14 с і 18 с. Достовірність відмінностей виявлена у виконанні випробувань з м'ячем (t=2,5) на користь модельної групи (таблиця 3.4).

Результати дослідження абсолютного приросту показників техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років в кінці року показали, що в експериментальній групі найбільш високий приріст в ударі по комірах на точність - 9,3 бали. Достовірність відмінності між початком і кінцем експерименту складає (t=6,81).

Найбільш низький абсолютний приріст експериментальної групи в бігу 30 м з веденням м'яча з результатом - 0,71 с. Статистична достовірність відмінностей в кінці року була відсутня (t=l,97).

У решті показників результати абсолютного приросту наступні: удар

м'яча на дальність – 5 м, вкидання м'яча на дальність – 3 м, жонглювання м'яча - 6 разів, «слалом» з веденням - 4,94 с, передачі м'яча в парах - 2,2 разів, тест «Акрімова»: без м'яча - 3,2 с, з м'ячем - 5,2 с. По цим показникам були отримані достовірні відмінності (t=5,28; t=2,69; t=7,8; t= 3,22; t=6,81; t=3,94; t=4,12; t=5,41) (таблиця 3.5).

Таблиця 3.4

Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років експериментальної групи на початку та в кінці експерименту (M±m)

Етапи дослідження	Тести техніко-тактичної підготовленості								
	Біг 30м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на дальність, м	Вкидання м'яча на дальність, м	Жонглювання м'ячем, к-ть разів	«Слалом» з веденням м'яча, с	Удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, к-ть балів	Передача м'яча в два торкання за 1 хв	Тест «Акрімова», с	
								без м'яча	з м'ячем
На початку експерименту	7,00± 0,25	28,00 ±3,24	8,00± 0,23	12,00 ±0,16	14,30 ±0,14	19,70 ±2,01	16,80 ±1,14	18,30 ±0,11	24,50± 0,97
В кінці експерименту	6,29± 0,18	33,00 ±2,19	11,00 ±1,76	18,00 ±1,21	9,36± 0,14	29,00 ±0,11	19,00 ±0,37	15,10 ±0,18	19,30± 0,75
Загальний приріст показників	0,71	5	3	6	4,94	9,30	2,20	3,20	5,20
Вірогідність розбіжностей	1,97	5,28	2,69	7,80	3,22	6,81	3,34	4,12	5,41

Удари по комірам на точність - 9,3 бали. Достовірність відмінності між початком і кінцем експерименту складає (t=6,81).

Найбільш низький абсолютний приріст експериментальної групи в бігу 30 м з веденням м'яча з результатом - 0,71 с. Статистична достовірність відмінностей в кінці року була відсутня (t=l,97).

Таблиця 3.5

Абсолютний та відносний приріст показників техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років експериментальної групи в кінці експерименту

Показники техніко-тактичної підготовленості	Приріст		
	Абсолютний (ΔX)	Відносний %	(t)
Біг 30м з веденням м'яча, с	0,71	10,10	2,30*
Удар по м'ячу на дальність, м	5,00	24,80	5,28*
Вкидання м'яча на дальність, м	3,00	14,50	2,69*
Жонглювання м'ячем, к-ть разів	6,00	29,30	7,80*
«Слалом» з веденням м'яча, с	4,94	15,50	3,22
Удар по комірах по нерухомому м'ячу в певну зону, к-ть балів	9,30	37,80	6,81*
Передача м'яча в два торкання за 1 хв	2,20	13,10	3,34*
Тест «Акрімова» без м'яча і з м'ячем, с	3,20 5,20	17,40 26,20	4,82* 5,41*

Дослідження відносного приросту показників техніко-тактичної підготовленості футболістів 9-10 років в кінці року показало, що результати експериментальної групи зросли: у бігу на 30 м з веденням - 10,1%; у ударі по м'ячу на дальність - на 24,8%; у вкиданні м'яча на дальність - на 14,5%; у жонглюванні м'яча - на 29,3%; у «слаломі» з веденням м'яча - на 15,5%; у ударі по комірах на точність - на 37,8%; у передачах в два торкання - на 13,1%: у тесті «Акрімова» без м'яча - на 17,4%; з м'ячем - на 26,2%.

Таким чином, експериментально доведено, що під впливом цілеспрямованого навчання техніко-тактичним діям у футболістів 9-10 років груп початкової підготовки за один рік навчання відбулися істотні зрушення в розвитку ведення м'яча, ударів по комірах на дальність і точність, жонглюванні м'яча, а також в індивідуальних і групових тактичних

взаємодіях.

Аналіз оцінки темпів приросту показників в кінці року показав, що досягнутий приріст техніко-тактичних показників відбувся за рахунок, цілеспрямованого навчання в ДЮСШ.

Процес навчання технічних і тактичних дій, передбачений програмою по футболу для ДЮСШ надає ефективну дію на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення передового досвіду спортивної практики, вивчення програмного матеріалу ДЮСШ і навчально-тренувального процесу груп початкової підготовки, а також результати власних досліджень дозволили виділити ті особливості, які грають провідну роль в навчанні техніко-тактичним діям юних футболістів.

2. На початку навчального року оцінка початкового рівня техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років, груп початкової підготовки в трьох тестах була наближена до модельних показників (вкидання м'яча на дальність, передачах м'яча в парах і в тесті «Акрімова» без м'яча). У решті тестів була виявлена достовірність відмінностей на користь експериментальної групи.

3. Під впливом цілеспрямованого програмного навчання техніко-тактичним діям у юних футболістів експериментальної групи значно покращали кількісні і якісні показники в кінці року. У 7 тестах результати відповідали модельним і лише в 2-х тестах («слалом» з веденням м'яча і тесті «Акрімова» з м'ячем) результати були наближені до модельних.

4. Великий приріст (абсолютний і відносний) був отриманий в експериментальній групі футболістів 9-10 років за 6-тьма показниками.

5. В результаті власних досліджень доведена ефективність змісту навчально-тренувальної програми ДЮСШ по футболу для груп початкової підготовки за техніко-тактичними показниками.

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. 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.

19. 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.

20. 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.

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

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

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

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

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

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

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

28. 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.

29. 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.

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

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

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

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

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. 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.

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

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

40. 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.

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

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

43. 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.

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

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

46. 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.

47. 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.

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

49. 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.

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

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

52. 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.

53. 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.