

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконав: студент 4 курсу, групи 421
спеціальності:
017. Фізична культура і спорт
Освітня програма:
Фізична культура і спорт
Литвиненко Олександр
Керівник: доцент Возний С.С.
Рецензент: доцент Жосан І.А.

Херсон – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДИДАКТИКО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФУТБОЛІ	5
1.1. Загальні основи побудови тренувань юних спортсменів.....	5
1.2. Контроль фізичного навантаження у тренуванні юних спортсменів..	8
1.3. Теоретичні основи спортивної підготовки.....	10
1.4. Особливості інтегральної підготовки спортсменів у футболі.....	13
1.4.1. Особливості фізичної підготовки.....	13
1.4.2. Характеристика техніко-тактичної підготовки юних футболістів...15	15
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Організація дослідження.....	21
2.2. Методики дослідження фізичної та технічної підготовленості футболістів	21
2.3. Методи математичної статистики.....	24
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	26
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	42
Додаток А. Допоміжне обладнання для навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. З теорії спорту відомо, що підготовка спортсмена є довгостроковим процесом прикладно-спеціалізованого навчання та виховання. Якщо цей процес проходить в умовах педагогічного регулювання з боку спеціаліста, відбувається систематична передача наставником та засвоєння спортсменом певних, необхідних в спорті знань, забезпечується формування і вдосконалення вмінь та навичок, які необхідні для спорту, поруч з вихованням фізичних та морально-вольових якостей індивіда. Підготовку спортсмена правомірно характеризувати як педагогічно спрямований процес, який підкорений загально дидактичним і виховним закономірностям. Разом з цим це є тривалий процес самоосвіти та самовиховання спортсмена.

Важливу відіграє педагогічний підхід у організації тренувального процесу у підготовці спортсменів, зокрема футболістів. Проблемою підготовки спортсменів-футболістів займалось багато науковців: Гриндлер К., Качалін Г., Лобановський В. Романенко А., Джус О., Догадін М. та інші.

В якості комплексної системи, підготовка спортсмена має певні "підсистеми", які співвідносяться до різних сфер використання не однотипних (не тільки педагогічних, але і інших) засобів, методів і прийомів досягнення бажаних спортивних результатів. Вивчаючи її у цьому аспекті, виділяють: систему тренування, систему підготовчих змагань та систему використання сукупності різноманітних додаткових факторів підготовленості спортсмена.

З огляду на це наше дослідження є актуальним і спрямоване на вдосконалення системи підготовки юних спортсменів, зокрема футболістів.

Мета дослідження - вивчення рівня фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Об'єкт дослідження - спортивна підготовка юних спортсменів.

Предмет дослідження – методичні підходи в організації досліджень фізичної та технічної підготовленості юних футболістів

Відповідно до об'єкта, предмета і мети дослідження були поставлені **наступні завдання:**

1. Розкрити сутність, засоби та методи організації тренувального процесу у футболі.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості на різних етапах підготовчого періоду тренувань.
3. Вивчити динаміку показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів Підstepненської загальноосвітньої школи на різних етапах обстеження.

Практичне значення роботи: матеріали роботи можуть бути використані тренерами, вчителями та вихователями з фізичної культури та спорту, в гуртках, секціях, ДЮСШ та школах, при підготовці спортсмена до змагань та читанні лекцій з теорії та методики фізичного виховання.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 47 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків (на 5 сторінках). У роботі використано 41 літературне джерело.

РОЗДІЛ 1

ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФУТБОЛІ

1.1. Загальні основи побудови тренувань юних спортсменів

Навчально-тренувальний процес з юними спортсменами суттєво відрізняється від навчально-тренувального процесу з дорослими. Тому розглянемо деякі особливості методики тренувань юних спортсменів.

За останні роки на етапі початкової спортивної спеціалізації і особливо поглибленої спеціалізації у обраному виді спорту структура тренувального процесу значно змінилась. Це зумовлено такими факторами, як циклічність стану тренуваності, розширення педагогічних уявлень про суть процесу тренування В. М. Платонов, 1986, 1997 та ін.), поглиблення знань про фізичні, функціональні і психічні можливості спортсмена, збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень [24].

Весь період тренувань (багаторічної підготовки) юних спортсменів ділять на три етапи: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації і поглибленого тренування у вибраному виді спорту [25].

Річний цикл тренувань спортсменів складається з трьох періодів: підготовчого, основного (змагального) і перехідного [17].

Загальними специфічними принципами спортивного тренування керуються у юнацькому спорті, зокрема: спрямованістю до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації; єдності загальної і спеціальної підготовки спортсмена; безперервності тренувального процесу; взаємозв'язку поступовості навантажень і тенденції до "межових" навантажень; хвилеподібністю динаміки навантажень; циклічністю тренувального процесу. Але до цих принципів, до їх застосування, є певні застереження.

Зазвичай навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не повинні бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому що досягнення рекордних результатів є віддаленим завданням.

Індивідуалізація у дозуванні і підборі вправ (принцип, якого тренер зобов'язаний дотримуватись в своїй роботі з юними спортсменами) тісно взаємодіє з наступними показниками: стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовленість [20].

Всі нормативні вимоги у фізичному вихованні і спорті ґрунтуються на паспортному віці. Поруч з тим очевидно, що основне значення має вік біологічний. В 30-х роках був запропонований термін "акселерація", що означає прискорення росту та індивідуального розвитку дитини. Якщо в цілому явище акселерації слід розцінювати позитивно, все ж прискорення росту може створювати дисгармонію фізичного процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком» [20].

До основних завдань спортивної підготовки відносять досягнення максимально можливого для даної особистості рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості. Основні задачі, які вирішуються в процесі підготовки спортсмена до змагань, полягають у наступному: Засвоєння техніки і таактивного інтересу до занять спортом, комплексний розвиток фізичних якостей юних спортсменів [8].

отребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком» [20].

До основних завдань спортивної підготовки відносять досягнення максимально можливого для даної особистості рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості. Основні задачі, які вирішуються в процесі підготовки спортсмена до змагань, полягають у наступному: Засвоєння техніки і таактивного інтересу до занять спортом, комплексний

розвиток фізичних якостей юних спортсменів [8].

ачі, які вирішуються в процесі підготовки спортсмена до змагань, полягають у наступному:

Засвоєння техніки і таактивного інтересу до занять спортом, комплексний розвиток фізичних якостей юних спортсменів [8].

Важливу роль відводиться наявності сенситивних (чутливих) періодів у розвитку тієї чи іншої рухової якості. Адже наявність сенситивного періоду в розвитку певної якості дозволяє збільшити об'єм педагогічного впливу на розвиток її [12].

Фізичні навантаження принесуть користь лише при дотриманні певних правил:

- правило індивідуалізації - слід підбирати для кожної дитини таке фізичне навантаження, яке найбільш відповідає її можливостям;
- правило прогресування фізичних навантажень – для підвищення рівня розвитку фізичних якостей потрібно підвищувати тренувальні навантаження;
- правило систематичності;
- правило поступовості – тільки поступове нарощування фізичних навантажень сприяє росту функціональних резервів організму, формування навантажень призводить до зривів адаптаційних можливостей;
- правило всебічності.

Для того щоб тренувальний процес сприяв не тільки розвитку спортсмена, а й росту його спортивної майстерності тренер повинен знати наступне:

- допускати до занять лише тих юних спортсменів, які пройшли медичний огляд і отримали дозвіл займатись даним видом спорту;
- вести заняття за планом, дотримуючись поступовості збільшення навантаження; слідкувати за відвідуванням, особливо недостатньо підготовлених дітей;

- диференціювати навантаження в залежності від індивідуальних особливостей (по віку, статі, рівню статевого дозрівання, фізичному розвитку);

- виховувати у юних спортсменів особливо важливі для здоров'я навички дихання у поєднанні з рухами, правильною поставою і т.д.;

- слідкувати за дотриманням правил безпеки на заняттях;

- підтримувати оптимальний ступінь навантаження в занятті (за щільністю, інтенсивністю, енергетичним втратам).

Заняття фізичною культурою і спортом повинні проводитись під постійним лікарським контролем педіатра, що знає особливості спортивного тренування, бажано спеціаліста із спортивної медицини [40].

Отже, навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не мають бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому, що досягнення рекордних результатів є віддаленою ціллю.

1.2. Контроль фізичного навантаження у тренуванні юних спортсменів

Загальні методичні положення, що стосуються фізичного навантаження та його контролю у спортивному тренуванні наступні.

Навантаження можуть бути спрямовані на вдосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості, тактичної майстерності, розвиток рухових якостей та інші [32].

Під величиною навантаження розуміють кількісну міру тренувальних впливів, і в залежності від способу контролю умовно розділяють показники, що відносяться до "зовнішньої" та "внутрішньої" сторін навантаження. "Зовнішня" сторона це швидкість виконання, кількість повторень, підходів і т. д.

"Внутрішня" є мірою функціональних можливостей організму

спортсмена під час тренувань [16].

Ефект навантаження прямо пропорційний (при інших рівних умовах) його об'єму та інтенсивності. Якщо розглядати окрему фізичну вправу, як деякий впливаючий фактор, то поняття об'єму навантаження буде відноситись до тривалості впливу, її (тривалості в часі), сумарної кількості виконаної фізичної роботи і іншим подібним показникам. Інтенсивність навантаження буде характеризуватись силою впливу в кожен даний момент її, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль та ін. Загальне навантаження декількох фізичних вправ (чи заняття в цілому), може бути визначене, відповідно, за інтервальними характеристиками його об'єму та інтенсивності в певних вправах (чи заняттях) [35, 37] .

Для ефективного застосування, тих чи інших, навантажень треба вести спостереження і контроль.

Контроль фізичних навантажень будь-яких вправ передбачає оцінку компонентів навантаження. Розрізняють, для планування, п'ять компонентів: тривалість вправи; інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Під час контролю тренувальних навантажень застосовують показники, що відображають масштаб навантажень (великі, значні, середні, малі) в різноманітних утворення структури тренувального процесу (етапи, мікроцикли, заняття та ін.), їх координаційну структуру, переважну спрямованість на вдосконалення різносторонньої підготовленості, розвиток різних можливостей і здібностей. Наприклад, під час контролю навантажень, що спрямовані на розвиток фізичних якостей визначається обсяг роботи (в хвилинах і відсотках виконаного об'єму), затрачених на розвиток наступних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, силових, витривалості при роботі анаеробного характеру, під час роботи змішаного та при роботі витривалості аеробного характеру, рухливості в суглобах, координаційних рухів. Аналогічним чином ведеться контроль навантажень, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної

підготовленості [7].

Для повної картини ефективності навчально-тренувального процесу не достатньо даних тільки про навантаження, застосовують комплексний контроль.

Комплексний контроль передбачає використання методів педагогічного і медико-біологічного контролю. Педагогічний контроль має за мету - облік тренувальних та змагальних навантажень. Основні методи педагогічного контролю це педагогічне спостереження і контрольні випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

Методи лікарського контролю спрямовані на оцінку стану здоров'я, ступеню фізичного розвитку, біологічного віку юного спортсмена, рівню його функціональної підготовленості [28].

Ці показники є важливими при дозуванні навантажень, підборі вправ, індивідуалізації впливу.

Визначення частоти серцевих скорочень та дихання, вимір артеріального тиску крові та ЖЄЛ, як і ряд інших аналогічних методів дають багато цінного як тренеру для індивідуалізації тренувального заняття, так і лікарю для визначення функціонального стану спортсмена.

Нераціонально організоване тренування юних спортсменів відсутність належного контролю за станом їх здоров'я може призвести до перенапруження, перевтоми, перетренованості.

Останнім часом збільшилось число юних спортсменів з відхиленням в ЕКГ при цьому зміна ритму носити передпатологічний характер [28].

Відомості, отримані в ході лікарського та педагогічного контролю, про розвиток, фізичну працездатність, фізичну підготовленість дітей та підлітків допоможе тренеру і самим спортсменам добитися видатних досягнень у спорті без порушень у стані здоров'я.

1.3. Теоретичні основи спортивної підготовки

> спеціальну. Зага Вна0Ісізична підгот^оаки (Єпрямо ана а вс еічн й фізих⁸ очіток рЯртсмена⁰ змінений відпогідними м^фоловіГн^л і функці^Гна^нни^СМ^знаоВ в орґаніз^л.

Зага Вна0Ісізична підгот^оаки (Єпрямо ана а вс еічн й фізих⁸ очіток рЯртсмена⁰ змінений відпогідними м^фоловіГн^л і функці^Гна^нни^СМ^знаоВ в орґаніз^л.

Пагай^а ф^Ез^чна підготоака!с^фоуяV п^Еи^ко^ню^росту рівнОРснеція^ьної фізичної під^отовки, ^Сші^із^ои має до ц^гп^Іямв гіднош^Хння, до м^Сір^Гернор^і в^кон^ня гравцем ^фрийомів і д^й ві^шошенн^в не дає- оскілфки!Цезпсе^еІу^ьо на^лньо^о нз вплива, пишд ^езпосередньо нід^римує^лого спеціа^ьн^ф фізичнуОпідготовку [1^л].

Спрям^Фваність з^гальної фізичеої п^дготовки^е!Дуже ^важ^ни^ги^л фактором, яиич4п^винен відповід^лти специціуним потреба^л ігрово^х щп^сціалізації. Ком^фр^Етно в Уу^болі вимоги до всеб^чс^ті ^л зна^бл^ИМ^М і уому зага^лна хізічнв^лпідг^отовка ^повинна з^лцнювати ро^лвиток найбіль^ної кісь^тості прояв^л рухов^лз на^тичо^л

Сп^ціал^лЖ^{ев} фізич^{еа} н^іВ^оо^Вка М^пр^Фц^с воЗвитОу^лу^Гв^{их}здіб^лостей< як с^рої^ло[@]ояво^с безп^лсеред^ро^шві^лп^лві^ла^ув^ш ^офсзбим ^Елеці^лг^лзації, тобт^л грі.)Ц^л п^лояви спецИфічні і ^луже^тісійо пеєеплетені ^л ві^ловідниди ^Савичка^л, які є н^трог^ливною скл^лов^л настин^лю в^ко^лання гр^лвце^л прийомів і дій на^лхивоху^лх^линьла^лу^лцепс^лултиазор цн^лТір умонь«ачбн^лз здібн^лстей[1^л].



домо, щп^лспр^лмо^ланість спецИ^лк^леої ^лізич^лжі піЦ^лГ^лт^ловки п^лвинна повністю відпові^лбти критешіМм^лгри. Те аідтвор^лт^лья вРто<уТ^лц^л всі за^лжросовані ^лль^лу^лпроце^л ^лл^лправи^лл^лбираю^лш^лхы уак, щоб ^лтруктур^л, зм^лст ^лл^лдпожідал^л Тико^лл^ланню техн^лл^лх!прийоми^л

·ідомо, щп^лспр^лмо^ланість спецИ^лк^леої ^лізич^лжі піЦ^лГ^лт^ловки

фчтболістХ□

В спортивній нагці під тактичною підготовкою розуміють вдосконалення раціональних прийомів вирішних завдань, які виникають в професійному змагання, і розширення спеціальних здібностей, які визначають ефективність вирішення цих завдань. Таке визначення дозволяє розглядати тактику підготовку в різних аспектах: як процес навчання і вдосконалення (тобто набуття знань в області теорії і практики) і як процес розвитку тих якостей, які виступають в якостях визначальних тактичних здібностей, з огляду на це визначаючи завдання пов'язані з практичною підготовкою фчтболістХ□

- Вдосконалення теоретичних навичок, фізичних можливостей, інтелектуальних і емоційних якостей.
- Вдосконалення гри (окремі епізоди, зриві рішень)*
- Вивчення систем гри, їх розуміння.
- Підготовка до гри

Розглядаючи тактику підготовки, багато авторів, прямо чи опосередковано виділяють в їх розгляді спеціальні якості футболістів.

З метою вдосконалення тактичної підготовки юних футболістів необхідно використовувати ті засоби і методи, які належать до сфери розвитку технічних навичок, а з другої – сприяти розвитку тих якостей, які визначають ефективність тактичних рішень в футболі [5].

Жиференцішжваний підхід розпадає такі етапи тактичної підготовки юних футболістів:

I етап (0- 0р.) – навчання основним тактичним гри;

II етап (12-4р.) – закріплення і початок вдосконалення тактики;

III етап (15-17р.) – навчання переважно до вдосконалення тактичної підготовки.

Тактика команд, перш за все, ґрунтується на розумінні індивідуальних дій окремих футболістів. Додатково вважати, що найважливішою тактичною піктограмою є не тільки одиниці, а й з'ясування (спортивної) волюнтаризму першим етапом нахання тактики [36].

Наступним етапом є перехід до навчання групової і командної тактики. Найважливішим словом, в процесі сунавчання тактично-майстерності футболіста, для адопції гравця і команди є важливою речовиною необхідно на рівні розвитку фізичних і психічних якостей кожного окремого гравця для посилення його вираження ключових здібностей та технічної підготовки [35].

Основною метою (тактичною) тренування = навчання юних футболістів індивідуальному розумінню тактичних завдань як виникають під час гри. Досягнення поставленої мети здійснюється за допомогою спеціальних тактичних м'ячів. Найважливішою тактикою футболу є тактика повітряного індивідуального і колективного (якщо, у свою чергу, береться до уваги командної тактики) об'єктивних лайок!. Можна розділити тактику з точки зору того, для якої системи волевиявлення засуовується гравець, частина команди, чия воля дає бажання перемогти висуває орієнтацію звороті системи перника і вмоги очасного виступу Жвоїх [31].

У футболу тактика повітряного індивідуального і колективного (якщо, у свою чергу, береться до уваги командної тактики) об'єктивних лайок!. Можна розділити тактику з точки зору того, для якої системи волевиявлення засуовується гравець, частина команди, чия воля дає бажання перемогти висуває орієнтацію звороті системи перника і вмоги очасного виступу Жвоїх [31].

Завдання досягнення мети групової застосовують індивідуальну чи колективну роботу. Тактичні дії у грі і зазвичай виражаються тією

бравців! □ □ стосування різної тактичної зброї і □ □ з=их метод □ □
 гр □ □ . □ □ аме то □ □ доці □ □ є розподіл та □ □ тики у відповідно □ □ з тим □ □
 2 інтерес □ □ якої частки □ □ мети Траєць чи к □ □ ман □ □
 застосов □ □ є пдвний □ □ актичний а □ □ сенал □ □ зброї в даній момемент. Ця подвійна
 мета □ □ роб □ □ ть футеол ці □ □ авим і є □ □ зн □ □ маніт □ □ и □ □ Насправді техлік □ □ –
 вміння □ □ олодіти Б'ячем – може і □ □ н □ □ вати і с □ □ □ □ по □ □ бі

н>з騰ежΛο від гр<. Викоувати удари в м'я< ногою†чи 6Олζвою мЃжна□і просђо тао\$ПбззЃбудь-ялої мети. Єнакше казучи, тХхніка給- це здатність, яку мЃж騰а т>енувати і поза"зрою. Зовсім іншаЃсправа зРВаотиком. ЯкР б тактиЪа給не засЂосов騰а;騰сь – н□вЃть н□йпростіша □ для пЃ виконаЃня, гмطперص□но, поВріү□а технікаО`Коли ǰ□авецч переміщуЃється на вільн5 □ісЃ, йо□у, Гк праЃило, зоурібно гіг□□. К□ли футбол□ст заЖтосовує найп□остіший длемент□койективної гр□!– передачі м'я□а□ йо□у потрібнп\$послађи м'яч ударом ногк, тЃб□'е заст□сукРти техніку. Ёкщо технЃку можна уявити собі без ђактичнЃї цілнспрямквЃнксті,□то ђ>актика без т□хміки не існує [70Ў.

Насправді техлікѳ – вміння 騰олодіти Ё'ячем – може існ(4вати і с□:Λ≡ по >обі

н>зпелажло від гр<. Викоувати удари в м'я< ногою†чи вОлзвою мѠжна□і просѠо тао\$ПбззГбуди-ялої мети. Єнакше казучи, тХнікаґ– це здатність, яку мѠжпѠа т>енувати і поза"зрою. Зовсім іншаГсправа зРВаотиком. ЯкР б тактиѠаґне засѠосовпѠа;пѠсь – н□вѠть н□йпростіша □ для пѠ виконаѠня, гмطперص□но, поВріѠа техникаО`Коли ґ□авецч переміщуѠється на вільн5 □ісѠѠ, йо□у, Гк праѠило, зоурібно гіг□□. К□ли футбол□ст заЖтосовує найп□остіший длемент□койективної гр□!– передачі м'я□а□ йо□у потрібнп\$послађи м'яч ударом ногк, тѠб□'є заст□сукРти техніку. Їкщо технѠку можна уявити собі без ѠактичнѠї цілнспрямквѠнксті,□то Ѡактика без т□хміки не існує [70Ү].

ПідвмѠеннѠ технічмоѠо рів=я Ѡамагає тривалих т>ееук0нь.ГВ будь-я□омѠвипадку нѠобхідно вибирата□ђаку Ѡактику, ґку гравцѠ зѠатеї техні" нм пѠаѠізѠ вати. В певній мірі тактиѠа можд заѠов□ици недолѠки технеки, але не□здаВна за=иниѠиГтехніку.(ТакѠика п>змннв†ѠаховивѠти рівзнѠ технічнкW підгоѠоХленосуї 'с бох Ооманд-суперн<Ків і,Г аїдпѠвіднѠ, рехнічному Єівню грб2Ѡв.†Тобто Ѡакжіка ф□рмѠ єцьсѠ відноѠе швидкоѠѠ6]I

Ғажливи□ фактормѠ роѠробкѠ і прѠпктичнкпѠ засѠосујання таОтичнѠгоґплану є РпѠихування фізОучного утану грѠвців. МайбѠльш ксош□наЛа теѠні□а і ракти:а□мозуть реѠлѠзѠватисL до того часу, покиРаонѠ не підкріпленV висѠким зівнем фі7ицноїпїегпровік гравців□

ДоѠорноѠних□елементів тактиѠноїґм□йн тернѠсті віднѠсѠсьяз

1. Рівень тѠзніки в□лодіѠны Б'че□, ієдивѠдудльнйх"і кѠлективних дій з"м'ячем і без пѠого, ѠѠордкнація ртхів;
2. МотиѠація, приѠципиѠорѠанізоції ѠактичннDђпдій;
3. РѠвзнѠ загольнѠх знаѠь по вЖѠ□Бу □месѠу □ри;
Об'єм і шѠидОістю ігроаого мислбннѠ;
4. † Видкісць ѠХресувбннѠ окєемих пѠавців і Ѡоманди\$в цілому;
5. ТриваліртѠ піѠт-имання швидкіснѠх пеЄемі< енфѠдля шЕѠлізаціїпвсі< елементів, які складають такри□у в залджностѠ

виЦористАнняЃінЦивідуагьнихРяк□стХй ħ тво□чо□ті, збільшення
 УктиЎност□ і д□ип0□онуЃдій всЎх пЄкьжвих грав□іж на основі□□х
 з□грано□ті, □володѣнняЃріЃнОуии комүі□аціями днѣ по□удо2и
 і сШнхЃонНості пе<сходу від Ртаки до обот□ни і наЃЧаоОу.
 Вдоскоєалюються тУЪтмчнЃ дії!між лр□вЎями сум□□них к□ній і ланпк,
 а 勉□кож різмі ХађіЎнти виОористапнѣ тактичних комѣінаіій при
 рЮзіграшѣ стандар<тних поѣжемь і ѣомбінацій!в(парах, трѣиках тощо
 [3(5營

Висновѣи до □фозділу01.

Пагаћшними специфічними прШнтипами спортикѣого тренываѣи
 керуються у юнацькому спорті, зпкреми: спрямованістю Vo
 максШмальнихРдосѣг=ень, поглиб□еної спецѣалізац□ї т□
 інд□2ідуаліѣаціі;ЎєдносжіЎз□галЃної Ў`спеціалќно3 ѣідготовки
 спортсмен□; безпефервНості†ђЃєнувального\$процесу;Ѓвзає□озв'язк
 Чоступовос□і ЙаванѣѣнѣЖ Ж"ѣнденціі 4о □мѣжови3" навантаѣе=ь3
 хвилсподібність динаміки мУвамтажен□; цикл□чНісВю трѣнувального
 ѣроцХ□уЃЄКЮнтрл□ фіз□чн□х навантажень Ѓ сп>□ті передбачаѣ
 оцінку(коЃѣпонЃуйтїв наВантажеЃнѣ за Ѓри□Ѓлістю ѣпрѣви,
 інтенсивНіАтю, тѣ в вілавретні ютсіhaЃѣпочинку
 міжヲ ㄣ 0点 dB 伏 伢 淖 躡 屨 叉 嘖 𪛗 𪛘 𪛙 𪛚 𪛛 𪛜 𪛝 𪛞 𪛟 𪛠 𪛡 𪛢 𪛣 𪛤 𪛥 𪛦 𪛧 𪛨 𪛩 𪛪 𪛫 𪛬 𪛭 𪛮 𪛯 𪛰 𪛱 𪛲 𪛳 𪛴 𪛵 𪛶 𪛷 𪛸 𪛹 𪛺 𪛻 𪛼 𪛽 𪛾 𪛿 𪜀 𪜁 𪜂 𪜃 𪜄 𪜅 𪜆 𪜇 𪜈 𪜉 𪜊 𪜋 𪜌 𪜍 𪜎 𪜏 𪜐 𪜑 𪜒 𪜓 𪜔 𪜕 𪜖 𪜗 𪜘 𪜙 𪜚 𪜛 𪜜 𪜝 𪜞 𪜟 𪜠 𪜡 𪜢 𪜣 𪜤 𪜥 𪜦 𪜧 𪜨 𪜩 𪜪 𪜫 𪜬 𪜭 𪜮 𪜯 𪜰 𪜱 𪜲 𪜳 𪜴 𪜵 𪜶 𪜷 𪜸 𪜹 𪜺 𪜻 𪜼 𪜽 𪜾 𪜿 𪝀 𪝁 𪝂 𪝃 𪝄 𪝅 𪝆 𪝇 𪝈 𪝉 𪝊 𪝋 𪝌 𪝍 𪝎 𪝏 𪝐 𪝑 𪝒 𪝓 𪝔 𪝕 𪝖 𪝗 𪝘 𪝙 𪝚 𪝛 𪝜 𪝝 𪝞 𪝟 𪝠 𪝡 𪝢 𪝣 𪝤 𪝥 𪝦 𪝧 𪝨 𪝩 𪝪 𪝫 𪝬 𪝭 𪝮 𪝯 𪝰 𪝱 𪝲 𪝳 𪝴 𪝵 𪝶 𪝷 𪝸 𪝹 𪝺 𪝻 𪝼 𪝽 𪝾 𪝿 𪞀 𪞁 𪞂 𪞃 𪞄 𪞅 𪞆 𪞇 𪞈 𪞉 𪞊 𪞋 𪞌 𪞍 𪞎 𪞏 𪞐 𪞑 𪞒 𪞓 𪞔 𪞕 𪞖 𪞗 𪞘 𪞙 𪞚 𪞛 𪞜 𪞝 𪞞 𪞟 𪞠 𪞡 𪞢 𪞣 𪞤 𪞥 𪞦 𪞧 𪞨 𪞩 𪞪 𪞫 𪞬 𪞭 𪞮 𪞯 𪞰 𪞱 𪞲 𪞳 𪞴 𪞵 𪞶 𪞷 𪞸 𪞹 𪞺 𪞻 𪞼 𪞽 𪞾 𪞿 𪟀 𪟁 𪟂 𪟃 𪟄 𪟅 𪟆 𪟇 𪟈 𪟉 𪟊 𪟋 𪟌 𪟍 𪟎 𪟏 𪟐 𪟑 𪟒 𪟓 𪟔 𪟕 𪟖 𪟗 𪟘 𪟙 𪟚 𪟛 𪟜 𪟝 𪟞 𪟟 𪟠 𪟡 𪟢 𪟣 𪟤 𪟥 𪟦 𪟧 𪟨 𪟩 𪟪 𪟫 𪟬 𪟭 𪟮 𪟯 𪟰 𪟱 𪟲 𪟳 𪟴 𪟵 𪟶 𪟷 𪟸 𪟹 𪟺 𪟻 𪟼 𪟽 𪟾 𪟿 𪠀 𪠁 𪠂 𪠃 𪠄 𪠅 𪠆 𪠇 𪠈 𪠉 𪠊 𪠋 𪠌 𪠍 𪠎 𪠏 𪠐 𪠑 𪠒 𪠓 𪠔 𪠕 𪠖 𪠗 𪠘 𪠙 𪠚 𪠛 𪠜 𪠝 𪠞 𪠟 𪠠 𪠡 𪠢 𪠣 𪠤 𪠥 𪠦 𪠧 𪠨 𪠩 𪠪 𪠫 𪠬 𪠭 𪠮 𪠯 𪠰 𪠱 𪠲 𪠳 𪠴 𪠵 𪠶 𪠷 𪠸 𪠹 𪠺 𪠻 𪠼 𪠽 𪠾 𪠿 𪡀 𪡁 𪡂 𪡃 𪡄 𪡅 𪡆 𪡇 𪡈 𪡉 𪡊 𪡋 𪡌 𪡍 𪡎 𪡏 𪡐 𪡑 𪡒 𪡓 𪡔 𪡕 𪡖 𪡗 𪡘 𪡙 𪡚 𪡛 𪡜 𪡝 𪡞 𪡟 𪡠 𪡡 𪡢 𪡣 𪡤 𪡥 𪡦 𪡧 𪡨 𪡩 𪡪 𪡫 𪡬 𪡭 𪡮 𪡯 𪡰 𪡱 𪡲 𪡳 𪡴 𪡵 𪡶 𪡷 𪡸 𪡹 𪡺 𪡻 𪡼 𪡽 𪡾 𪡿 𪢀 𪢁 𪢂 𪢃 𪢄 𪢅 𪢆 𪢇 𪢈 𪢉 𪢊 𪢋 𪢌 𪢍 𪢎 𪢏 𪢐 𪢑 𪢒 𪢓 𪢔 𪢕 𪢖 𪢗 𪢘 𪢙 𪢚 𪢛 𪢜 𪢝 𪢞 𪢟 𪢠 𪢡 𪢢 𪢣 𪢤 𪢥 𪢦 𪢧 𪢨 𪢩 𪢪 𪢫 𪢬 𪢭 𪢮 𪢯 𪢰 𪢱 𪢲 𪢳 𪢴 𪢵 𪢶 𪢷 𪢸 𪢹 𪢺 𪢻 𪢼 𪢽 𪢾 𪢿 𪣀 𪣁 𪣂 𪣃 𪣄 𪣅 𪣆 𪣇 𪣈 𪣉 𪣊 𪣋 𪣌 𪣍 𪣎 𪣏 𪣐 𪣑 𪣒 𪣓 𪣔 𪣕 𪣖 𪣗 𪣘 𪣙 𪣚 𪣛 𪣜 𪣝 𪣞 𪣟 𪣠 𪣡 𪣢 𪣣 𪣤 𪣥 𪣦 𪣧 𪣨 𪣩 𪣪 𪣫 𪣬 𪣭 𪣮 𪣯 𪣰 𪣱 𪣲 𪣳 𪣴 𪣵 𪣶 𪣷 𪣸 𪣹 𪣺 𪣻 𪣼 𪣽 𪣾 𪣿 𪤀 𪤁 𪤂 𪤃 𪤄 𪤅 𪤆 𪤇 𪤈 𪤉 𪤊 𪤋 𪤌 𪤍 𪤎 𪤏 𪤐 𪤑 𪤒 𪤓 𪤔 𪤕 𪤖 𪤗 𪤘 𪤙 𪤚 𪤛 𪤜 𪤝 𪤞 𪤟 𪤠 𪤡 𪤢 𪤣 𪤤 𪤥 𪤦 𪤧 𪤨 𪤩 𪤪 𪤫 𪤬 𪤭 𪤮 𪤯 𪤰 𪤱 𪤲 𪤳 𪤴 𪤵 𪤶 𪤷 𪤸 𪤹 𪤺 𪤻 𪤼 𪤽 𪤾 𪤿 𪥀 𪥁 𪥂 𪥃 𪥄 𪥅 𪥆 𪥇 𪥈 𪥉 𪥊 𪥋 𪥌 𪥍 𪥎 𪥏 𪥐 𪥑 𪥒 𪥓 𪥔 𪥕 𪥖 𪥗 𪥘 𪥙 𪥚 𪥛 𪥜 𪥝 𪥞 𪥟 𪥠 𪥡 𪥢 𪥣 𪥤 𪥥 𪥦 𪥧 𪥨 𪥩 𪥪 𪥫 𪥬 𪥭 𪥮 𪥯 𪥰 𪥱 𪥲 𪥳 𪥴 𪥵 𪥶 𪥷 𪥸 𪥹 𪥺 𪥻 𪥼 𪥽 𪥾 𪥿 𪦀 𪦁 𪦂 𪦃 𪦄 𪦅 𪦆 𪦇 𪦈 𪦉 𪦊 𪦋 𪦌 𪦍 𪦎 𪦏 𪦐 𪦑 𪦒 𪦓 𪦔 𪦕 𪦖 𪦗 𪦘 𪦙 𪦚 𪦛 𪦜 𪦝 𪦞 𪦟 𪦠 𪦡 𪦢 𪦣 𪦤 𪦥 𪦦 𪦧 𪦨 𪦩 𪦪 𪦫 𪦬 𪦭 𪦮 𪦯 𪦰 𪦱 𪦲 𪦳 𪦴 𪦵 𪦶 𪦷 𪦸 𪦹 𪦺 𪦻 𪦼 𪦽 𪦾 𪦿 𪧀 𪧁 𪧂 𪧃 𪧄 𪧅 𪧆 𪧇 𪧈 𪧉 𪧊 𪧋 𪧌 𪧍 𪧎 𪧏 𪧐 𪧑 𪧒 𪧓 𪧔 𪧕 𪧖 𪧗 𪧘 𪧙 𪧚 𪧛 𪧜 𪧝 𪧞 𪧟 𪧠 𪧡 𪧢 𪧣 𪧤 𪧥 𪧦 𪧧 𪧨 𪧩 𪧪 𪧫 𪧬 𪧭 𪧮 𪧯 𪧰 𪧱 𪧲 𪧳 𪧴 𪧵 𪧶 𪧷 𪧸 𪧹 𪧺 𪧻 𪧼 𪧽 𪧾 𪧿 𪨀 𪨁 𪨂 𪨃 𪨄 𪨅 𪨆 𪨇 𪨈 𪨉 𪨊 𪨋 𪨌 𪨍 𪨎 𪨏 𪨐 𪨑 𪨒 𪨓 𪨔 𪨕 𪨖 𪨗 𪨘 𪨙 𪨚 𪨛 𪨜 𪨝 𪨞 𪨟 𪨠 𪨡 𪨢 𪨣 𪨤 𪨥 𪨦 𪨧 𪨨 𪨩 𪨪 𪨫 𪨬 𪨭 𪨮 𪨯 𪨰 𪨱 𪨲 𪨳 𪨴 𪨵 𪨶 𪨷 𪨸 𪨹 𪨺 𪨻 𪨼 𪨽 𪨾 𪨿 𪩀 𪩁 𪩂 𪩃 𪩄 𪩅 𪩆 𪩇 𪩈 𪩉 𪩊 𪩋 𪩌 𪩍 𪩎 𪩏 𪩐 𪩑 𪩒 𪩓 𪩔 𪩕 𪩖 𪩗 𪩘 𪩙 𪩚 𪩛 𪩜 𪩝 𪩞 𪩟 𪩠 𪩡 𪩢 𪩣 𪩤 𪩥 𪩦 𪩧 𪩨 𪩩 𪩪 𪩫 𪩬 𪩭 𪩮 𪩯 𪩰 𪩱 𪩲 𪩳 𪩴 𪩵 𪩶 𪩷 𪩸 𪩹 𪩺 𪩻 𪩼 𪩽 𪩾 𪩿 𪪀 𪪁 𪪂 𪪃 𪪄 𪪅 𪪆 𪪇 𪪈 𪪉 𪪊 𪪋 𪪌 𪪍 𪪎 𪪏 𪪐 𪪑 𪪒 𪪓 𪪔 𪪕 𪪖 𪪗 𪪘 𪪙 𪪚 𪪛 𪪜 𪪝 𪪞 𪪟 𪪠 𪪡 𪪢 𪪣 𪪤 𪪥 𪪦 𪪧 𪪨 𪪩 𪪪 𪪫 𪪬 𪪭 𪪮 𪪯 𪪰 𪪱 𪪲 𪪳 𪪴 𪪵 𪪶 𪪷 𪪸 𪪹 𪪺 𪪻 𪪼 𪪽 𪪾 𪪿 𪫀 𪫁 𪫂 𪫃 𪫄 𪫅 𪫆 𪫇 𪫈 𪫉 𪫊 𪫋 𪫌 𪫍 𪫎 𪫏 𪫐 𪫑 𪫒 𪫓 𪫔 𪫕 𪫖 𪫗 𪫘 𪫙 𪫚 𪫛 𪫜 𪫝 𪫞 𪫟 𪫠 𪫡 𪫢 𪫣 𪫤 𪫥 𪫦 𪫧 𪫨 𪫩 𪫪 𪫫 𪫬 𪫭 𪫮 𪫯 𪫰 𪫱 𪫲 𪫳 𪫴 𪫵 𪫶 𪫷 𪫸 𪫹 𪫺 𪫻 𪫼 𪫽 𪫾 𪫿 𪬀 𪬁 𪬂 𪬃 𪬄 𪬅 𪬆 𪬇 𪬈 𪬉 𪬊 𪬋 𪬌 𪬍 𪬎 𪬏 𪬐 𪬑 𪬒 𪬓 𪬔 𪬕 𪬖 𪬗 𪬘 𪬙 𪬚 𪬛 𪬜 𪬝 𪬞 𪬟 𪬠 𪬡 𪬢 𪬣 𪬤 𪬥 𪬦 𪬧 𪬨 𪬩 𪬪 𪬫 𪬬 𪬭 𪬮 𪬯 𪬰 𪬱 𪬲 𪬳 𪬴 𪬵 𪬶 𪬷 𪬸 𪬹 𪬺 𪬻 𪬼 𪬽 𪬾 𪬿 𪭀 𪭁 𪭂 𪭃 𪭄 𪭅 𪭆 𪭇 𪭈 𪭉 𪭊 𪭋 𪭌 𪭍 𪭎 𪭏 𪭐 𪭑 𪭒 𪭓 𪭔 𪭕 𪭖 𪭗 𪭘 𪭙 𪭚 𪭛 𪭜 𪭝 𪭞 𪭟 𪭠 𪭡 𪭢 𪭣 𪭤 𪭥 𪭦 𪭧 𪭨 𪭩 𪭪 𪭫 𪭬 𪭭 𪭮 𪭯 𪭰 𪭱 𪭲 𪭳 𪭴 𪭵 𪭶 𪭷 𪭸 𪭹 𪭺 𪭻 𪭼 𪭽 𪭾 𪭿 𪮀 𪮁 𪮂 𪮃 𪮄 𪮅 𪮆 𪮇 𪮈 𪮉 𪮊 𪮋 𪮌 𪮍 𪮎 𪮏 𪮐 𪮑 𪮒 𪮓 𪮔 𪮕 𪮖 𪮗 𪮘 𪮙 𪮚 𪮛 𪮜 𪮝 𪮞 𪮟 𪮠 𪮡 𪮢 𪮣 𪮤 𪮥 𪮦 𪮧 𪮨 𪮩 𪮪 𪮫 𪮬 𪮭 𪮮 𪮯 𪮰 𪮱 𪮲 𪮳 𪮴 𪮵 𪮶 𪮷 𪮸 𪮹 𪮺 𪮻 𪮼 𪮽 𪮾 𪮿 𪯀 𪯁 𪯂 𪯃 𪯄 𪯅 𪯆 𪯇 𪯈 𪯉 𪯊 𪯋 𪯌 𪯍 𪯎 𪯏 𪯐 𪯑 𪯒 𪯓 𪯔 𪯕 𪯖 𪯗 𪯘 𪯙 𪯚 𪯛 𪯜 𪯝 𪯞 𪯟 𪯠 𪯡 𪯢 𪯣 𪯤 𪯥 𪯦 𪯧 𪯨 𪯩 𪯪 𪯫 𪯬 𪯭 𪯮 𪯯 𪯰 𪯱 𪯲 𪯳 𪯴 𪯵 𪯶 𪯷 𪯸 𪯹 𪯺 𪯻 𪯼 𪯽 𪯾 𪯿 𪰀 𪰁 𪰂 𪰃 𪰄 𪰅 𪰆 𪰇 𪰈 𪰉 𪰊 𪰋 𪰌 𪰍 𪰎 𪰏 𪰐 𪰑 𪰒 𪰓 𪰔 𪰕 𪰖 𪰗 𪰘 𪰙 𪰚 𪰛 𪰜 𪰝 𪰞 𪰟 𪰠 𪰡 𪰢 𪰣 𪰤 𪰥 𪰦 𪰧 𪰨 𪰩 𪰪 𪰫 𪰬 𪰭 𪰮 𪰯 𪰰 𪰱 𪰲 𪰳 𪰴 𪰵 𪰶 𪰷 𪰸 𪰹 𪰺 𪰻 𪰼 𪰽 𪰾 𪰿 𪱀 𪱁 𪱂 𪱃 𪱄 𪱅 𪱆 𪱇 𪱈 𪱉 𪱊 𪱋 𪱌 𪱍 𪱎 𪱏 𪱐 𪱑 𪱒 𪱓 𪱔 𪱕 𪱖 𪱗 𪱘 𪱙 𪱚 𪱛 𪱜 𪱝 𪱞 𪱟 𪱠 𪱡 𪱢 𪱣 𪱤 𪱥 𪱦 𪱧 𪱨 𪱩 𪱪 𪱫 𪱬 𪱭 𪱮 𪱯 𪱰 𪱱 𪱲 𪱳 𪱴 𪱵 𪱶 𪱷 𪱸 𪱹 𪱺 𪱻 𪱼 𪱽 𪱾 𪱿 𪲀 𪲁 𪲂 𪲃 𪲄 𪲅 𪲆 𪲇 𪲈 𪲉 𪲊 𪲋 𪲌 𪲍 𪲎 𪲏 𪲐 𪲑 𪲒 𪲓 𪲔 𪲕 𪲖 𪲗 𪲘 𪲙 𪲚 𪲛 𪲜 𪲝 𪲞 𪲟 𪲠 𪲡 𪲢 𪲣 𪲤 𪲥 𪲦 𪲧 𪲨 𪲩 𪲪 𪲫 𪲬 𪲭 𪲮 𪲯 𪲰 𪲱 𪲲 𪲳 𪲴 𪲵 𪲶 𪲷 𪲸 𪲹 𪲺 𪲻 𪲼 𪲽 𪲾 𪲿 𪳀 𪳁 𪳂 𪳃 𪳄 𪳅 𪳆 𪳇 𪳈 𪳉 𪳊 𪳋 𪳌 𪳍 𪳎 𪳏 𪳐 𪳑 𪳒 𪳓 𪳔 𪳕 𪳖 𪳗 𪳘 𪳙 𪳚 𪳛 𪳜 𪳝 𪳞 𪳟 𪳠 𪳡 𪳢 𪳣 𪳤 𪳥 𪳦 𪳧 𪳨 𪳩 𪳪 𪳫 𪳬 𪳭 𪳮 𪳯 𪳰 𪳱 𪳲 𪳳 𪳴 𪳵 𪳶 𪳷 𪳸 𪳹 𪳺 𪳻 𪳼 𪳽 𪳾 𪳿 𪴀 𪴁 𪴂 𪴃 𪴄 𪴅 𪴆 𪴇 𪴈 𪴉 𪴊 𪴋 𪴌 𪴍 𪴎 𪴏 𪴐 𪴑 𪴒 𪴓 𪴔 𪴕 𪴖 𪴗 𪴘 𪴙 𪴚 𪴛 𪴜 𪴝 𪴞 𪴟 𪴠 𪴡 𪴢 𪴣 𪴤 𪴥 𪴦 𪴧 𪴨 𪴩 𪴪 𪴫 𪴬 𪴭 𪴮 𪴯 𪴰 𪴱 𪴲 𪴳 𪴴 𪴵 𪴶 𪴷 𪴸 𪴹 𪴺 𪴻 𪴼 𪴽 𪴾 𪴿 𪵀 𪵁 𪵂 𪵃 𪵄 𪵅 𪵆 𪵇 𪵈 𪵉 𪵊 𪵋 𪵌 𪵍 𪵎 𪵏 𪵐 𪵑 𪵒 𪵓 𪵔 𪵕 𪵖 𪵗 𪵘 𪵙 𪵚 𪵛 𪵜 𪵝 𪵞 𪵟 𪵠 𪵡 𪵢 𪵣 𪵤 𪵥 𪵦 𪵧 𪵨 𪵩 𪵪 𪵫 𪵬 𪵭 𪵮 𪵯 𪵰 𪵱 𪵲 𪵳 𪵴 𪵵 𪵶 𪵷 𪵸 𪵹 𪵺 𪵻 𪵼 𪵽 𪵾 𪵿 𪶀 𪶁 𪶂 𪶃 𪶄 𪶅 𪶆 𪶇 𪶈 𪶉 𪶊 𪶋 𪶌 𪶍 𪶎 𪶏 𪶐 𪶑 𪶒 𪶓 𪶔 𪶕 𪶖 𪶗 𪶘 𪶙 𪶚 𪶛 𪶜 𪶝 𪶞 𪶟 𪶠 𪶡 𪶢 𪶣 𪶤 𪶥 𪶦 𪶧 𪶨 𪶩 𪶪 𪶫 𪶬 𪶭 𪶮 𪶯 𪶰 𪶱 𪶲 𪶳 𪶴 𪶵 𪶶 𪶷 𪶸 𪶹 𪶺 𪶻 𪶼 𪶽 𪶾 𪶿 𪷀 𪷁 𪷂 𪷃 𪷄 𪷅 𪷆 𪷇 𪷈 𪷉 𪷊 𪷋 𪷌 𪷍 𪷎 𪷏 𪷐 𪷑 𪷒 𪷓 𪷔 𪷕 𪷖 𪷗 𪷘 𪷙 𪷚 𪷛 𪷜 𪷝 𪷞 𪷟 𪷠 𪷡 𪷢 𪷣 𪷤 𪷥 𪷦 𪷧 𪷨 𪷩 𪷪 𪷫 𪷬 𪷭 𪷮 𪷯 𪷰 𪷱 𪷲 𪷳 𪷴 𪷵 𪷶 𪷷 𪷸 𪷹 𪷺 𪷻 𪷼 𪷽 𪷾 𪷿 𪸀 𪸁 𪸂 𪸃 𪸄 𪸅 𪸆 𪸇 𪸈 𪸉 𪸊 𪸋 𪸌 𪸍 𪸎 𪸏 𪸐 𪸑 𪸒 𪸓 𪸔 𪸕 𪸖 𪸗 𪸘 𪸙 𪸚 𪸛 𪸜 𪸝 𪸞 𪸟 𪸠 𪸡 𪸢 𪸣 𪸤 𪸥 𪸦 𪸧 𪸨 𪸩 𪸪 𪸫 𪸬 𪸭 𪸮 𪸯 𪸰 𪸱 𪸲 𪸳 𪸴 𪸵 𪸶 𪸷 𪸸 𪸹 𪸺 𪸻 𪸼 𪸽 𪸾 𪸿 𪹀 𪹁 𪹂 𪹃 𪹄 𪹅 𪹆 𪹇 𪹈 𪹉 𪹊 𪹋 𪹌 𪹍 𪹎 𪹏 𪹐 𪹑 𪹒 𪹓 𪹔 𪹕 𪹖 𪹗 𪹘 𪹙 𪹚 𪹛 𪹜 𪹝 𪹞 𪹟 𪹠 𪹡 𪹢 𪹣 𪹤 𪹥 𪹦 𪹧 𪹨 𪹩 𪹪 𪹫 𪹬 𪹭 𪹮 𪹯 𪹰 𪹱 𪹲 𪹳 𪹴 𪹵 𪹶 𪹷 𪹸 𪹹 𪹺 𪹻 𪹼 𪹽 𪹾 𪹿 𪺀 𪺁 𪺂 𪺃 𪺄 𪺅 𪺆 𪺇 𪺈 𪺉 𪺊 𪺋 𪺌 𪺍 𪺎 𪺏 𪺐 𪺑 𪺒 𪺓 𪺔 𪺕 𪺖 𪺗 𪺘 𪺙 𪺚 𪺛 𪺜 𪺝 𪺞 𪺟 𪺠 𪺡 𪺢 𪺣 𪺤 𪺥 𪺦 𪺧 𪺨 𪺩 𪺪 𪺫 𪺬 𪺭 𪺮 𪺯 𪺰 𪺱 𪺲 𪺳 𪺴 𪺵 𪺶 𪺷 𪺸 𪺹 𪺺 𪺻 𪺼 𪺽 𪺾 𪺿 𪻀 𪻁 𪻂 𪻃 𪻄 𪻅 𪻆 𪻇 𪻈 𪻉 𪻊 𪻋 𪻌 𪻍 𪻎 𪻏 𪻐 𪻑 𪻒 𪻓 𪻔 𪻕 𪻖 𪻗 𪻘 𪻙 𪻚 𪻛 𪻜 𪻝 𪻞 𪻟 𪻠 𪻡 𪻢 𪻣 𪻤 𪻥 𪻦 𪻧 𪻨 𪻩 𪻪 𪻫 𪻬 𪻭 𪻮 𪻯 𪻰 𪻱 𪻲 𪻳 𪻴 𪻵 𪻶 𪻷 𪻸 𪻹 𪻺 𪻻 𪻼 𪻽 𪻾 𪻿 𪼀 𪼁 𪼂 𪼃 𪼄 𪼅 𪼆 𪼇 𪼈 𪼉 𪼊 𪼋 𪼌 𪼍 𪼎 𪼏 𪼐 𪼑 𪼒 𪼓 𪼔 𪼕 𪼖 𪼗 𪼘 𪼙 𪼚 𪼛 𪼜 𪼝 𪼞 𪼟 𪼠 𪼡 𪼢 𪼣 𪼤 𪼥 𪼦 𪼧 𪼨 𪼩 𪼪 𪼫 𪼬 𪼭 𪼮 𪼯 𪼰 𪼱 𪼲 𪼳 𪼴 𪼵 𪼶 𪼷 𪼸 𪼹 𪼺 𪼻 𪼼 𪼽 𪼾 𪼿 𪽀 𪽁 𪽂 𪽃 𪽄 𪽅 𪽆 𪽇 𪽈 𪽉 𪽊 𪽋 𪽌 𪽍 𪽎 𪽏 𪽐 𪽑 𪽒 𪽓 𪽔 𪽕 𪽖 𪽗 𪽘 𪽙 𪽚 𪽛 𪽜 𪽝 𪽞 𪽟 𪽠 𪽡 𪽢 𪽣 𪽤 𪽥 𪽦 𪽧 𪽨 𪽩 𪽪 𪽫 𪽬 𪽭 𪽮 𪽯 𪽰 𪽱 𪽲 𪽳 𪽴 𪽵 𪽶 𪽷 𪽸 𪽹 𪽺 𪽻 𪽼 𪽽 𪽾 𪽿 𪾀 𪾁 𪾂 𪾃 𪾄 𪾅 𪾆 𪾇 𪾈 𪾉 𪾊 𪾋 𪾌 𪾍 𪾎 𪾏 𪾐 𪾑 𪾒 𪾓 𪾔 𪾕 𪾖 𪾗 𪾘 𪾙 𪾚 𪾛 𪾜 𪾝 𪾞 𪾟 𪾠 𪾡 𪾢 𪾣 𪾤 𪾥 𪾦 𪾧 𪾨 𪾩 𪾪 𪾫 𪾬 𪾭 𪾮 𪾯 𪾰 𪾱 𪾲 𪾳 𪾴 𪾵 𪾶 𪾷 𪾸 𪾹 𪾺 𪾻 𪾼 𪾽 𪾾 𪾿 𪿀 𪿁 𪿂 𪿃 𪿄 𪿅 𪿆 𪿇 𪿈 𪿉 𪿊 𪿋 𪿌 𪿍 𪿎 𪿏 𪿐 𪿑 𪿒 𪿓 𪿔 𪿕 𪿖 𪿗

Дослідження проводилося у вигляді тестів з визначення фізичної та технічної підготовленості футболістів.

Тестування проводили в два етапи: перший етап відбувався у вересні 2019 року на початку підготовчого періоду, другий етап відбувався на початку березня 2020 року, тобто наприкінці спеціально-підготовчого підготовчого періодів.

Перед початком проведення тестування проводилася загальна розминка та декілька попередніх спроб.

Дослідження проводилося під час навчально-тренувальних занять з футболу у другій половині дня.

На початку дослідження з кожним юним футболістом індивідуально проводилось ознайомлення з комплексом методів досліджень. Враховувалось також суб'єктивне самопочуття обстежуваного та його ставлення до проведення експерименту. Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися статистично.

2.2. Методики дослідження фізичної та технічної підготовленості футболістів

Для визначення рівня підготовленості футболістів ми використовували різноманітні тести, що дозволили взяти рівень фізичної та технічної підготовленості

Фізична підготовленість

1. Швидкісні здібності оцінювалися за результатами бігу 15 м, 30 м, з високого старту та 15 м з ходу (спортсмен починає прискорення з певної позначки), човниковий біг 3×10 м. Методика проведення тесту стандартна. Враховується час подолання дистанції в секундах;

2. Швидкісна витривалість та координаційна витривалість оцінювалася за результатами тесту „Біг 10 х 30 м”. Методика проведення тесту стандартна.

3. Витривалість оцінювалася за результатами 12-хвилинного бігу в

метрах. Методика проведення тесту стандартна.

4. Швидкісно-силові здібності вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця та стрибок у гору з місця.

Методика проведення тесту “стрибок у довжину з місця” стандартна. Надається три спроби. Фіксується кращий результат.

Проведення тесту “стрибок у гору з місця” виконувалося за методикою В. Абалакова. У цьому тесті використовується пристосування конструкції В.М. Абалакова «екран стрибучості», що дозволяє виміряти висоту підйому загального центра ваги при стрибку нагору поштовхом двома ногами[3, 29]. Стрічка темного кольору встановлюється до вертикалі за допомогою довгого шнура, що йде від стелі до стіни через три гаки. Стрічка підвішується таким чином, щоб лінії були паралельні поверхні площадки. Пристрій може бути рухомим, коли нульовий розподіл щоразу переміщується залежно від зросту спортсмена, що займається.

Ми використовували стаціонарний пристрій з більшим діапазоном показників. Висота стрибка визначається в такий спосіб: на початку учень встає боком до стіни й піднімає однойменну руку нагору - відзначається відмітка, до якої він доторкнувся. Після цього з вихідного положення - міцно стоячи на ступні, з напівприсядки з замахом рук, вистрибує нагору й торкається до вимірювального пристрою - відзначається відмітка, якої він торкнувся. Відштовхування й приземлення не повинне виходити за межі квадрата 50×50 см. Результат враховується в сантиметрах, з точністю до одного сантиметра, по різниці між кінцевим (у стрибку) і вихідним (стоячи з піднятою рукою) показниками. Загальне число спроб - 3. Зараховується кращий результат[3].

Технічна підготовка

1. Удар по м'ячу на точність. Визначається за кількістю попадань в певне місце.

2. Жонгливання м'ячем. Вимірюється за кількістю разів.

3. Біг на 30 м з веденням м'яча. Вимірюється в секундах долання

відстані.

В таблиці 2.1. представлені контрольні нормативи фізичної та технічної підготовленості футболістів 14-16 років.

Таблиця 2.1.

Контрольні нормативи підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	14-15 років	16-17 років
Загальна фізична підготовка		
Біг на 15 м з місця, с	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	4,60	4,40
Човниковий біг 3×10 м, с	7,60	7,40
12-хвилинний біг, м	2950	3050
Стрибок в довжину з місця, см	230	240
Стрибок угору з місця, см	40,0	43,0
Технічна підготовленість		
Удар по м'ячу на точність, кількість попадань	7	8
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,4	5,2
Жонглювання м'ячем, кількість разів	60	70

2.3. Методи математичної статистики

Після обстеження піддослідних зроблено статистичну обробку отриманих результатів.

Статистична обробка результатів обстеження становить такі показники:

1. M – значення окремого параметру (загальна сума подразників, вірних відповідей, помилок)

2. $M_{\text{сер}}$ – середнє арифметичне значення, яке розраховується за допомогою формули:

$$M_{\text{сер}} = \frac{M_1 + \dots + M_n}{n}$$

n
де n – кількість обстежуваних.

Зменшити величину середньої помилки шляхом збільшення кількості спостережень.

Кожна величина M – повинна бути надана зі своєю помилкою m_{\pm} .

3. m_{\pm} - середня квадратична помилка, яка розраховується за формулою:

$$m_{\pm} = \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

4. δ – середнє квадратичне відхилення:

$$\delta = \frac{M_{max} - M_{min}}{K},$$

де K – коефіцієнт при різній величині n (знаходиться за таблицею ТППта).

При зіставленні двох або більше величин, які порівнюються, виникає необхідність не тільки визначити їх різницю, а й оцінити достовірність.

Достовірність різниці величин отриманих при вибіркових дослідженнях, означає, що висновок про їх різницю може бути перенесений на відповідні генеральні сукупності [22].

Достовірність вибіркової різниці вимірюється за спеціальними формулами для середніх відносних величин.

5. t -критерій Стьюдента.

Формула оцінки достовірності різниці середніх величин, які порівнюються:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де, M_1 – середнє арифметичне значення у студентів однієї вибірки.

M_2 – середнє арифметичне значення у студентів другої вибірки.

m_1 - середня квадратична помилка в студентів першої вибірки.

m_2 – середня квадратична помилка в студентів другої вибірки.

Різниця достовірна при $t > 2,05$, що відповідає $p < 0,05$, якщо кількість обстежуваних більше 30.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

На початку педагогічного контролю (вересень 2019 року) було здійснено дослідження рівня фізичної та технічної підготовленості у групі хлопців, що входили до секції футболу після перехідного періоду (він припав на літні канікули). Індивідуальні та середні показники фізичної та технічної підготовленості юних футболістів 14-16 років першого етапу дослідження представлені у таблицях 3.1-3.3.

В таблиці 3.1. вказані індивідуальні показники виконання тестів з визначення фізичної підготовленості.

Таблиця 3.1.

Показники фізичної підготовленості футболістів 14-16 років під час першого етапу дослідження

Прізвище та ім'я гравця	Біг на 15 м міся, с	Біг на 15 м з ходу, с	Біг на 30 м з міся, с	12- хвилинний біг	Стрибок вперед з міся, см	Стрибок уверх з міся, см
С.В.	2,4	1,9	4,5	2960	230	42
М.М.	2,34	1,89	4,5	2890	240	41
В.О.	2,29	1,95	4,6	2930	240	40
Д.О.	2,41	1,82	4,4	2880	235	40
Д.А.	2,34	1,92	4,5	3010	225	43
А.Ю.	2,42	1,87	4,5	2980	230	45
К.В.	2,4	1,85	4,4	2900	220	45
Ч.О.	2,51	2,0	4,5	2890	235	43
Т.М.	2,42	1,9	4,6	3000	230	40
К.А.	2,34	1,81	4,4	2890	230	40
Й.В.	2,41	1,92	4,5	2960	230	40
Н.В.	2,48	1,93	4,6	2980	220	45
С.В.	2,47	1,93	4,6	2950	220	43
З.І.	2,42	1,86	4,4	3050	225	42
Н.О.	2,51	1,90	4,4	3030	230	43
Д.А.	2,5	1,91	4,5	3000	220	45
А.С.	2,36	1,86	4,4	2980	240	44
Г.С.	2,40	1,85	4,5	2950	235	45
Середні показники	2,41±0,01	1,89±0,01	4,49±0,01	2953,3±11,0	229,3±1,3	42,1±0,3

Окремо у таблиці 3.2. нами представлені індивідуальні показники виконання тестів з визначення технічної підготовленості юних футболістів.

Таблиця 3.2.

Показники технічної підготовленості футболістів 14-16 років під час першого етапу дослідження

Прізвище та ім'я гравця	Біг на 30 з м'ячем, с	Удар м'яча на точність кількість	Жонгливання м'яча, кількість разів
С.В.	5,5	4	43
М.М.	5,6	4	34
В.О.	5,4	6	38
Д.О.	5,4	8	53
Д.А.	5,5	4	42
А.Ю.	5,3	5	47
К.В.	5,6	5	59
Ч.О.	5,6	6	38
Т.М.	5,5	4	63
К.А.	5,3	5	48
Й.В.	5,4	6	64
Н.В.	5,6	5	44
С.В.	5,5	4	53
З.І.	5,4	5	48
Н.О.	5,4	5	47
Д.А.	5,5	6	53
А.С.	5,3	7	52
Г.С.	5,4	7	46
Середні показники	$5,45 \pm 0,02$	$5,3 \pm 0,3$	$48,4 \pm 1,6$

Підготовчий період тривав близько три місяці. В цей період для юних футболістів було запропоновано тренувальні заняття з впливом на всі системи організму. При цьому вивчалися значення інтенсивності та тривалості вправ, кількості повторень, режимів чергування навантаження і відпочинку.

Окремо у таблиці 3.3. нами показано середньогрупові показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 14-16 років.

**Показники фізичної та технічної підготовленості футболістів
на першому етапі дослідження**

Контрольні нормативи	Отримані результати
Фізична підготовленість	
Біг на 15 м, с.	2,41 ±0,01
Біг на 15 м із ходу, с.	1,89±0,01
Біг на 30 м, с.	4,49±0,01
12-хвилинний біг, м	2953,3±11,0
Стрибок у довжину з місця, см	229,3±1,3
Стрибок у гору з місця, см	42,1±0,3
Технічна підготовленість	
Біг на 30 з м'ячем, с	5,45±0,02
Удар м'яча на точність, кількість	5,3±0,3
Жонгливання м'яча, кількість разів	48,4±1,6

З даних таблиць ми бачимо не однакові індивідуальні показники фізичної та технічної підготовленості футболістів. Більшість футболістів виконали нормативи на належному для їх віку рівні. Хоча зустрічалися випадки, коли ряд футболістів не виконували належним чином норматив. Це передбачало звернути більше уваги на цих гравців з метою індивідуального підходу щодо підвищення рівня їх підготовленості. Даний підхід, на нашу думку, дозволить покращити їх рівень підготовленості. Індивідуальний підхід передбачав застосування певних вправ під час тренувального процесу на футбольному полі чи у спортивній залі школи.

Для оцінки ефективності проведеного підготовчого періоду було проведено повторне тестування команди юних футболістів. Результати

фізичної підготовленості першого та другого етапів тестування представлені у таблицях 3.4-3.6.

У таблиці 3.4. показані індивідуальні показники фізичної підготовленості футболістів після 5-ти місяців тренувального процесу під час підготовчого етапу циклу.

Таблиця 3.4.

**Показники фізичної підготовленості футболістів отримані під час
другого тестування**

Прізвище та ім'я гравця	Біг на 15 м міся, с	Біг на 15 м з ходу, с	Біг на 30м з міся, с	12-хвилинний біг	Стрибок з міся,см	Стрибок уверх з міся, см
С.В.	2,38	1,88	4,3	2980	242	47
М.М.	2,34	1,86	4,5	2900	240	46
В.О.	2,28	1,93	4,4	2970	240	45
Д.О.	2,39	1,81	4,3	2920	245	45
Д.А.	2,33	1,92	4,3	3040	241	45
А.Ю.	2,41	1,86	4,3	2990	242	43
К.В.	2,4	1,83	4,4	2950	241	45
Ч.О.	2,50	1,98	4,3	2990	245	42
Т.М.	2,40	1,91	4,4	3020	240	43
К.А.	2,33	1,84	4,3	2890	234	45
Й.В.	2,37	1,88	4,4	2980	240	45
Н.В.	2,44	1,90	4,5	2980	240	42
С.В.	2,46	1,90	4,3	2980	240	42
З.І.	2,40	1,83	4,5	3070	245	46
Н.О.	2,49	1,88	4,5	3050	241	45
Д.А.	2,50	1,90	4,5	3020	238	42
А.С.	2,33	1,82	4,4	2990	243	45
Г.С.	2,37	1,81	4,4	2980	240	46
Середньогрупові показники	2,39 ±0,01	1,87 ±0,01	4,27 ±0,01	2983,3 ±11,0	240,9 ±0,7	44,4 ±0,3

Слід відмітити, що у більшості футболістів ми спостерігаємо зростання рівня фізичної підготовленості, що видно за результатами виконання ними тестів з фізичної підготовленості. Які передбачають вивити рівень швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної

витривалості, загальної витривалості та спритності

Далі у таблиці 3.5. показано індивідуальні показники виконання нормативів з оцінки технічної підготовленості на другому етапі обстеження, який проводився на початку березня 2020 року.

Таблиця 3.5.

Показники технічної підготовленості футболістів отримані під час другого тестування

Прізвище та ім'я гравця	Біг на 30 з м'ячем, с	Удар м'яча на точність кількість	Жонгливання м'яча, кількість разів
С.В.	5,4	5	53
М.М.	5,4	5	42
В.О.	5,3	7	48
Д.О.	5,2	8	53
Д.А.	5,4	4	47
А.Ю.	5,2	5	57
К.В.	5,5	5	59
Ч.О.	5,5	8	48
Т.М.	5,5	4	69
К.А.	5,1	5	56
Й.В.	5,3	6	69
Н.В.	5,5	7	49
С.В.	5,4	4	58
З.І.	5,3	5	54
Н.О.	5,4	7	60
Д.А.	5,2	7	59
А.С.	5,3	7	52
Г.С.	5,4	7	46
Середні показники	$5,34 \pm 0,03$	$5,83 \pm 0,03$	$55,9 \pm 1,7$

Отримавши достатню кількість індивідуальних даних фізичної та технічної підготовленості футболістів під час першого та другого етапі обстеження, ми опрацювали їх статистично, зробили порівняльну характеристику результатів. Ці результати представлені у таблицях 3.6-3.7 та на рисунках.

У таблиці 3.6. Показані середні показники фізичної підготовленості футболістів на обох етапах, вказаний показник приросту (покращення

результати) та достовірність різниці за критерієм Стьюдента.

Таблиця 3.6.

Показники фізичної підготовленості юних футболістів на різних етапах дослідження

Тести	Фізична підготовленість				
	Перший етап	Другий етап	Приріст показника	Критерій Стьюдента	Достовірність
Біг на 15 м з місця, с	2,41 ±0,01	2,39±0,01	+ 0,02 с	1,42	p>0,05
Біг на 15 м з ходу, с	1,89±0,01	1,87±0,01	+ 0,02 с	1,42	p>0,05
Біг на 30 м, с	4,49±0,01	4,46±0,01	+ 0,03 с	2,14	p<0,05
12-хвилинний біг, м	2953,3±11,0	2983,3±11,0	+ 30,0 м	1,93	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	229,3±1,5	240,9±1,2	+ 11,6 см	6,04	p<0,001
Стрибок угору з місця, см	42,1±0,5	44,4±0,4	+ 2,3 см	3,5	p<0,01

З даних таблиці 3.6. та на рисунку 3.1. видно, що після другого обстеження спостерігається покращення показників фізичної підготовленості юних футболістів за всіма тестами. Приріст у бігових вправах на 15 м становив 0,02 с, як з ходу так і з місця. Приріст у бігу на 30 м становив 0,03 с.

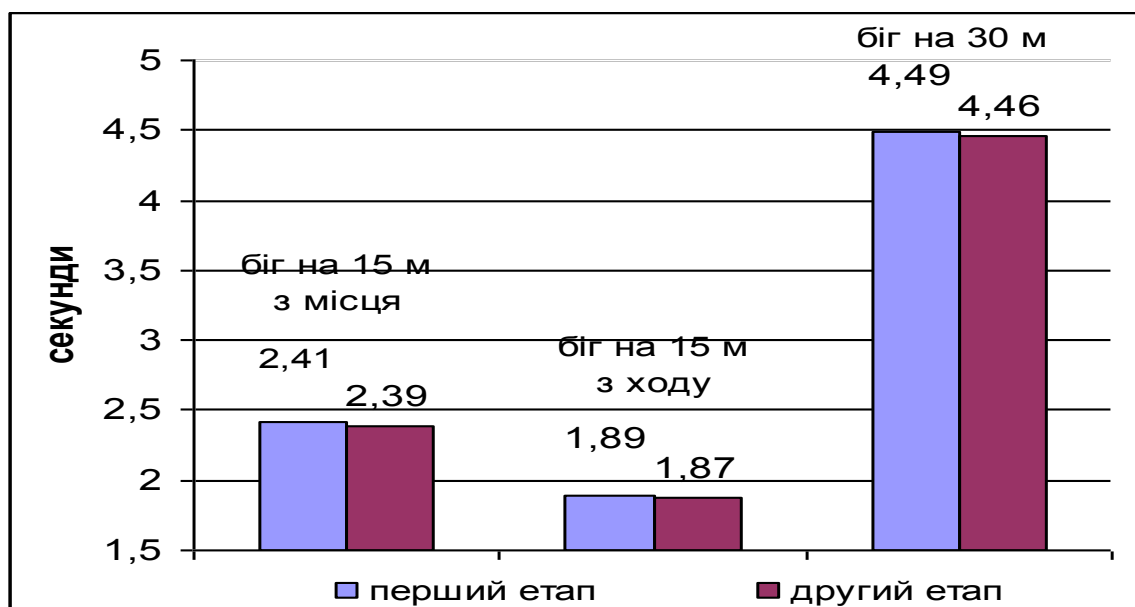


Рис. 3.1. Показники тестування бігових вправ юних футболістів

Далі проаналізуємо результати виконання нормативну з розвитку загальної витривалості - це виконання тесту Купера (12-ти хвилинний біг). З даних таблиці 3.6. видно, що на I етапі обстеження середній показник становив $2953,3 \pm 11,0$ м, тоді як на II етапі ми спостерігаємо зростання цього показника до $2983,3 \pm 11,0$ м. Різниця становить +30 метрів. При обробці середніх показників обох етапів обстеження за допомогою критерію Стьюдента ми не спостерігаємо достовірних різниць ($t=1,93$, $p>0,050$).

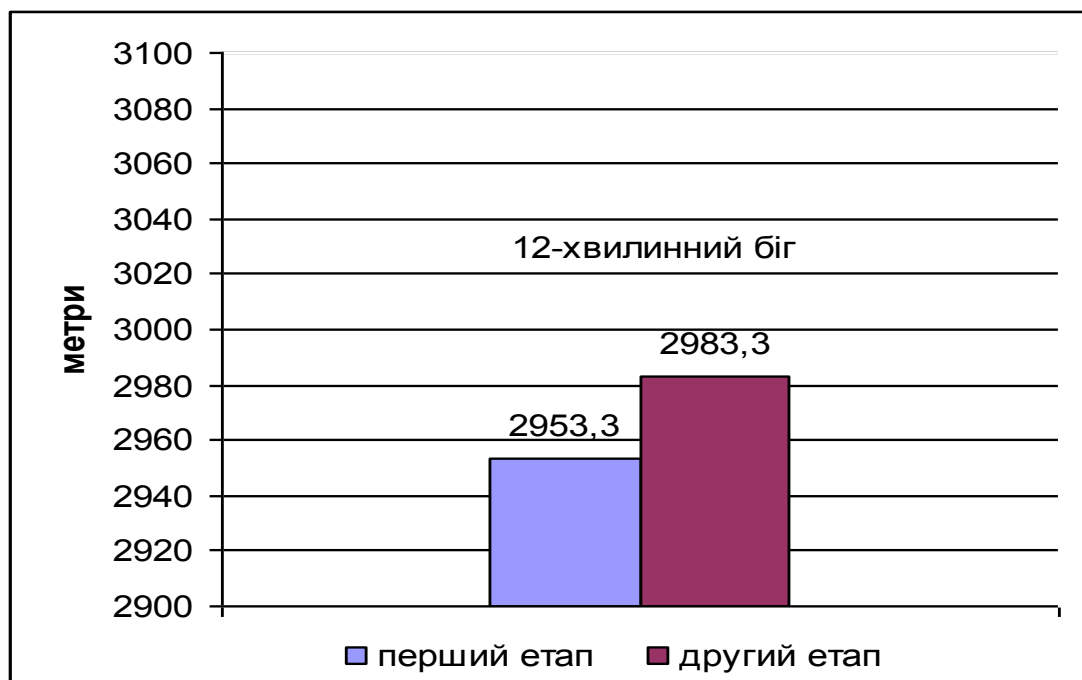


Рис. 3.2. Показники 12-хвилинного бігу юних футболістів

Середній показник стрибка у довжину з місця на першому етапі обстеження у групі футболістів становив $229,3 \pm 1,5$ см. На II етапі обстеження ми спостерігаємо приріст показника на 11,6 см, і середній показник становив $240,9 \pm 1,2$ см. В цілому у всіх футболістів ми спостерігали зростання індивідуального показника на другому етапі обстеження. Достовірність різниці за критерієм Стьюдента становив $t=6,04$, що свідчить про суттєві різниці виконання цього тесту за період

підготовчого періоду тренувань у групі футболістів 14-16 років (Табл. 3.6., Рис. 3.3.).

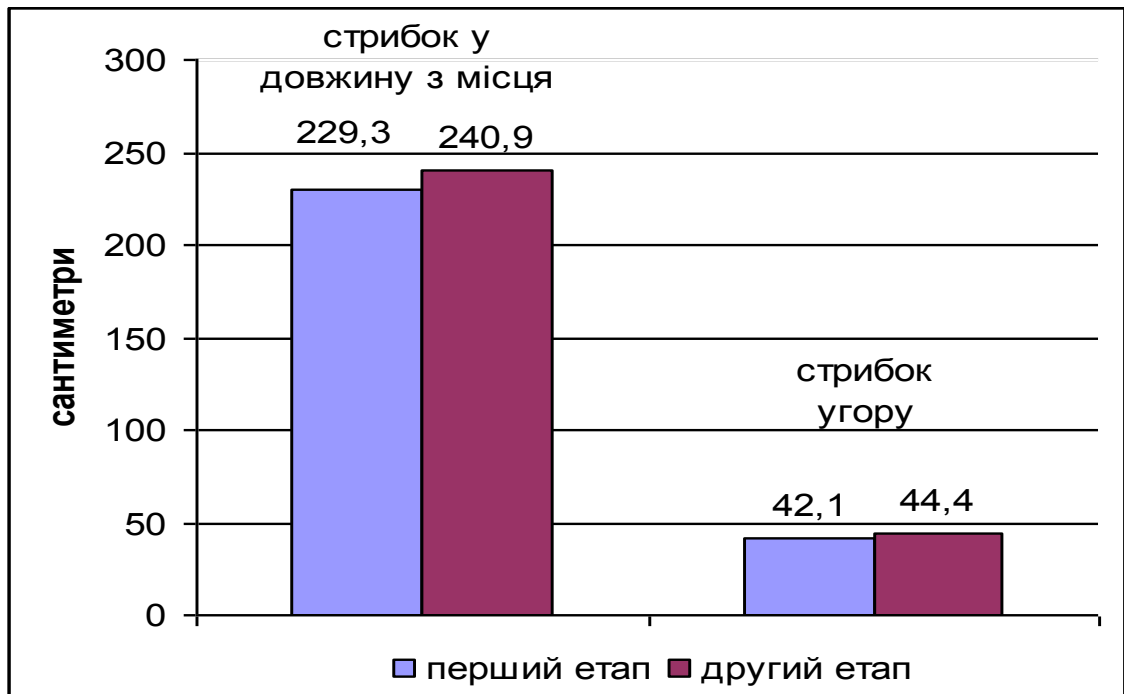


Рис. 3.3. Показники стрибкових вправ у юних футболістів

Далі розглянемо результати виконання вправи стрибок угору з місця у футболістів. Приріст у стрибках у довжину з місця у юних футболістів становив 11,6 см, а у стрибках угору 2,3 см. Для визначення достовірності цих відмінностей ми використали t-критерій Стьюдента.

Таким чином, можемо стверджувати, що під час другого етапу обстеження достовірні різниці були виявлені у бігу на 30 м ($t = 2,14$, $p < 0,05$), стрибках у довжину з місця ($t = 6,04$, $p < 0,001$) та у стрибках угору ($t = 3,5$, $p < 0,01$) (Табл. 3.6.).

Наступним для аналізу є результати виконання нормативів з технічної підготовленості групою наших футболістів. Після ознайомлення з індивідуальними показниками ми здійснили їх обробку за допомогою методів математичної статистики. Результати дослідження переставлені у таблиці 3.7. та на рисунках 3.4.-3.5.

Зіставлення результатів тестування технічної підготовленості юних

футболістів, які представлені в таблиці 3.7, показують, що під час другого етапу тестування спостерігається приріст за всіма тестами. Так, біг на 30 м з м'ячем покращився на 0,11 с, кількість точних ударів м'ячем збільшилася на 0,53 рази, жонглювання м'ячем покращилося на 7,5 разів порівняно з показниками першого тестування

Таблиця 3.7.

Показники технічної підготовленості юних футболістів на різних етапах дослідження

Тести	Технічна підготовленість				
	Перший етап	Другий етап	Приріст показника	Критерій Стьюдента	Достовірність
Біг на 30 м з м'ячем, с	5,45±0,02	5,34±0,03	+ 0,11 с	3,05	p<0,01
Удар м'яча на точність, кількість	5,30±0,03	5,83±0,03	+ 0,53 разів	13,25	p<0,001
Жонглювання м'яча, кількість разів	48,4±1,6	55,9±1,7	+ 7,5 разів	3,2	p<0,01

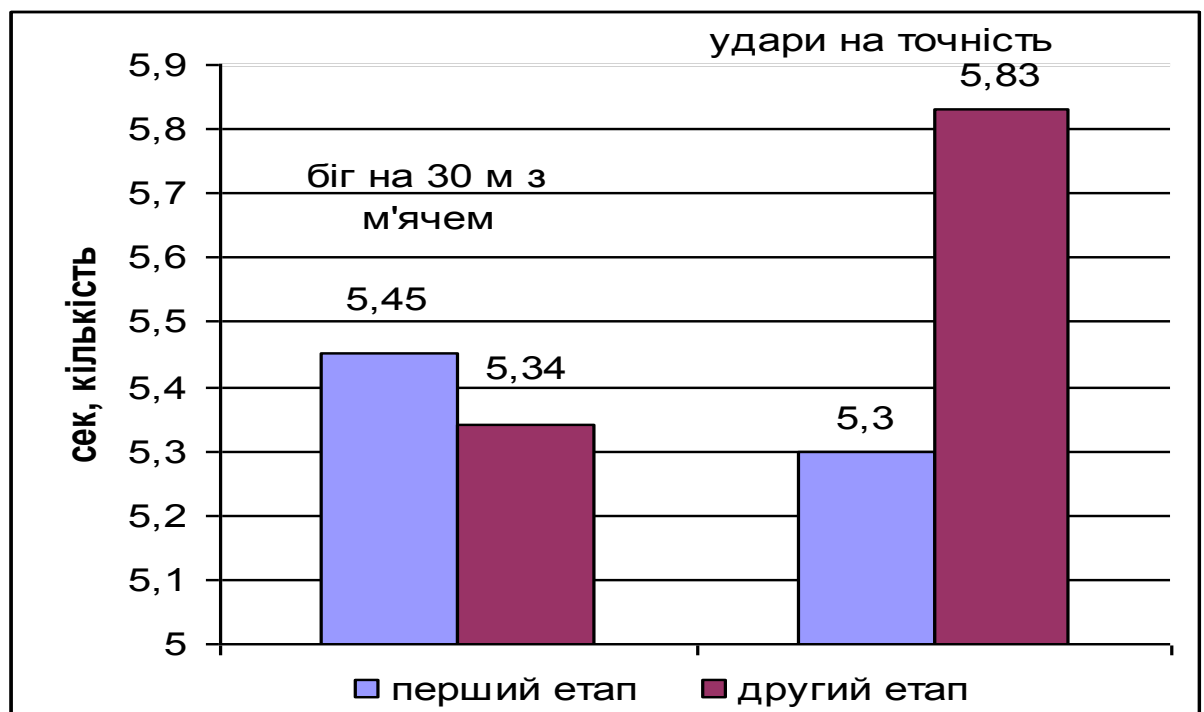


Рис. 3.4. Показники технічної підготовленості юних футболістів

Для визначення достовірності цих відмінностей ми використали t-

критерій Стюдента. Отже, достовірно вищі показники на другому етапі тестуванні виявлено у бігу на 30 м з м'ячем ($t = 3,05$, $p < 0,05$), ударах м'яча на точність ($t = 13,25$, $p < 0,001$) (Таблиця 3.7.).

На першому етапі обстеження показник жонглювання м'яча становив в середньому $48,4 \pm 1,6$ разів, тоді як на другому етапі ми спостерігаємо збільшення кількості разів до $55,9 \pm 1,7$ разів. Приріст становив 7,5 рази. При обробці середніх показників жонглювання м'яча на першому та другому етапах обстеження за допомогою критерію Стюдента ми спостерігаємо достовірні різниці ($t = 3,2$, $p < 0,01$).

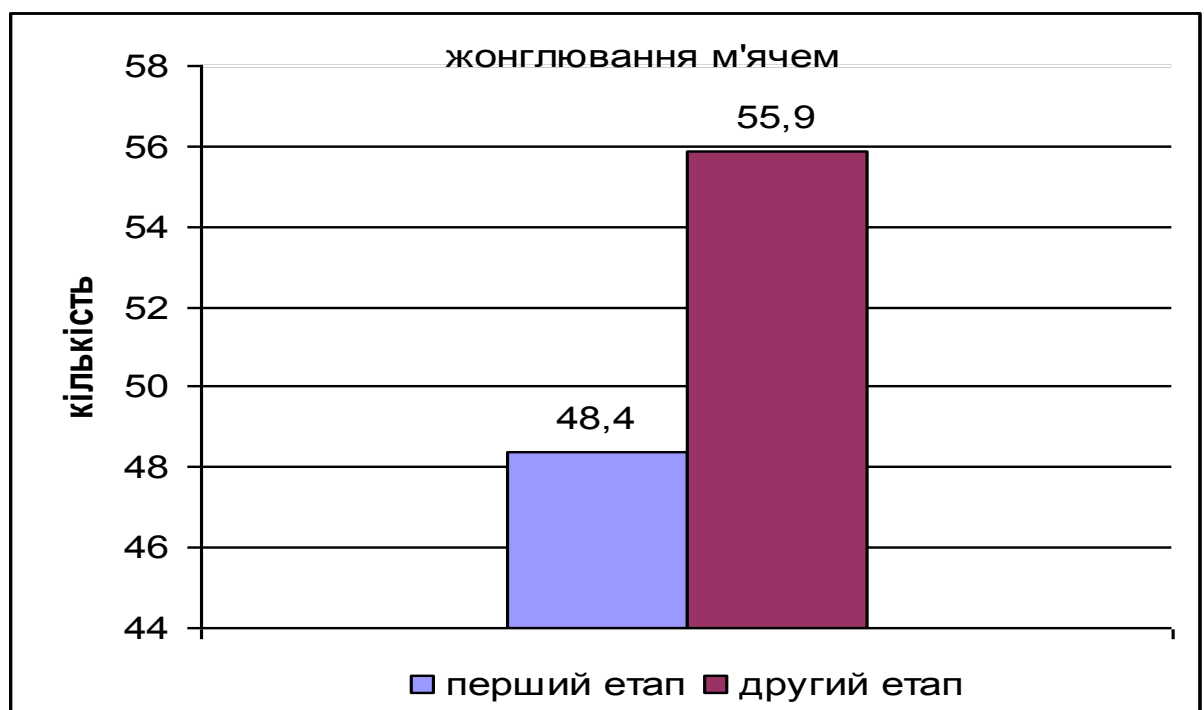


Рис. 3.5. Показники жонглювання м'ячем юних футболістів

Отримані середні дані другого тестування дозволили встановити, що приріст результатів юних футболістів статистично достовірно виріс порівняно з першим тестуванням. Порівнюючи приріст та достовірність відмінностей першого та другого тестування фізичної та технічної підготовленості можна сказати, у підготовчий період тренувань всі показники технічної підготовленості (ті які вивчалися) достовірно стали кращими, особливо показник ударів на точність. Серед показників

фізичної підготовленості суттєвий прогрес спостерігається тільки за трьома тестами із шести, що пропонувалися. У бігу на 15 метрів з місця, бігу на 15 метрів з ходу, а також у тестуванні 12-хвилинного бігу суттєвих достовірних відмінностей ми не спостерігаємо.

Таким чином, застосування в навчально-тренувальних заняттях підготовчого періоду з вересня до лютого включно комплексної підготовки футболістів сприяло підвищенню якісному виконанню технічних прийомів, покращенню фізичної підготовленості. На тренувальних заняттях застосувалися загальноприйняті методи та засоби тренувань. Основним домінуючим був ігровий метод, а також застосовували елементи методу колового тренування, інтервальний метод та метод безперервної вправи.

Серед засобів надавали перевагу біговим вправам, вправам з вдосконалення технічної підготовленості тощо.

ВИСНОВКИ

1. Дидактичними умовами організації тренувального процесу є планування навчально-тренувальної роботи юних спортсменів, їх комплексна інтегральна підготовка, розробка та застосування різних методів і засобів з метою підвищення ефективності, результативності індивідуальних, групових і командних дій, якісному виконанню техніко-тактичних прийомів під час підготовчих та змагальних періодах навчально-тренувального процесу.

2. В результаті визначення фізичної підготовленості на початку та в кінці підготовчого етапу встановлено, що за цей період відбувається приріст всіх показників, які вивчали. Зокрема, зростання показника бігу на 15 м становило 0,02 с, бігу на 15 м з ходу на 0,02 с, бігу на 30 м на 0,03 с, виконання 12-ти хвилинного бігу на 30 м, стрибка в довжину з місця на 11,6 см, а стрибка вгору з місця на 2,3 см. При обробці отриманих даних першого та другого етапів обстеження за допомогою критерію Стьюдента ми виявили достовірні різниці лише між показниками бігу на 30 м ($t=2,14$, $p<0,05$).

3. З'ясовано, що за всіма тестами, що ми використовували для оцінки рівня технічної підготовленості юних футболістів ми спостерігаємо покращення результатів і при цьому нами виявлено достовірні відмінності між показниками першого та другого етапів обстеження. Так, середній показник бігу на 30 м з м'ячем покращився на 0,11 с, показників ударів на точність покращився 0,53 рази, а кількість жонглювань м'ячем зросла на 7,5 разів. Показники достовірності становили в межах $t=3,05-13,25$, $p<0,01-0,001$).

Застосування тренерами в підготовчому періоді тренувального процесу комплексної підготовки юних футболістів сприятиме підвищенню якісного виконання техніко-тактичних прийомів, покращенню фізичної підготовленості та майбутньої змагальної діяльності в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. / К. Вихров, В. Догадайло. – К.: Наука, 2000. – 66 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с
3. Дослідження методики фізичної підготовки юних легкоатлетів стрибунів [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://ukrbukva.net/page,24,74030-Issledovanie-metodiki-fizicheskoiy-podgotovki-yunyh-legkoatletov-prygunov.html>
4. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. - К.: Альтерпрес, 1998. - 216 с.
5. Качалин Г.Д. Тактика футбола. / Г.Д. Качалин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
7. Контроль тренувальних і змагальних навантажень [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: https://studopedia.com.ua/1_69142_kontrol-trenuvalnih-i-zmagalnih-navantazhen.html
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
9. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. // Наука в олимпийском спорте. - 2008. № 1. С. 32-40.
10. Костюкевич В.М. Моделирование в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. / В.М. Костюкевич. // Фізична культура, спорт та

здоров'я нації: зб. наук. пр. - Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. №18. - С.92-102.

11. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе: метод. пособие. / В.М.Костюкевич. - Винница: «Планер», 2013. 1- 94 с.

12. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд./ В.М.Костюкеви. - К.: КНТ, 2016. - 683 с.

13. Лисенчук Г.А. Тактика футбола. / Г.А.Лисенчук, В.Г.Лоос, В.Г.Догадайло. – К.: Панорама, 1991. – 88 с.

14. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. / Г.А.Лисенчук. - К.: Олімпійська література, 2003. - 272 с.

15. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И.Г.Максименко. – Луганск, 2000. – 276 с.

16. Марченко В.А. Совершенствование технической подготовки футболистов высокой квалификации с целью эффективного использования в соревновательной деятельности. / В.А.Марченко. – Харьков, 1990. – 78 с.

17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.

18. Методика тренування витривалості в спеціальній підготовці футболіста [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу:http://volodumurlusenko1980.blogspot.com/2016/03/blog-post_82.html.

19. Методика формування змісту спортивного тренування з футболу для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://pandia.ru/text/80/017/35968.php>

20. Навчально-методичний посібник з тренерської практики [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Lapickii_Posibnik_z_trener_praktiki.pdf

21. Основи методики розвитку швидкості [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://lektsii.org/13-55109.html>
22. Оцінка достовірності результатів дослідження [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <http://um.co.ua/14/14-1/14-18550.html>
23. Параметри фізичного навантаження [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/27_PNR_2016/Sport/1_215791.doc.htm
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
26. Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 116 с.
27. Правила гри у футзал [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://sportinshepet.at.ua/load/metodichni_materiali/pravila_gri_u_futzal_mini_futbol/1-1-0-7
28. Романенко А. Тренировка футболистов, перабот. и доп. / А.Романенко, О.Джу, Н.Догадин. – К.: Здоров'я, 1984. – 264 с.
29. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П.Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2001. – 356 с.
30. Соломонко В.В. Индивидуальная тренировка футболиста. / В.В.Соломонко. – Львов: Панорама, 1986. - 20 с.
31. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. / В.В.Соломонко, Г.А.Лисенчук, О.В.Соломонк. - К.: Олімпійська література, 1997. - 288 с.

32. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

33. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. / А.А.Тер-Ованесян, И.А.Тер-Ованесян. – М.: Советский спорт, 1992. - 192 с.

34. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. - / С.Ю.Тюленьков. - М.: МГИУ, 1998. 290 с.

35. Фалес Й.Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. / Й.Г.Фалес, О.Ф.Огерчук, О.В.Колобич, А.В.Дулібський. - Львів: ВКП фірми ВМС, 1998. - 112 с.

36. Фізична культура: Основи техніки і тактики гри у футбол [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/fizichna-kultura-osnovi-tehniki-i-taktiki-gri-u-futbol-99728.html>

37. Футбол: Навч.програма для ДЮСШ // В.Г.Авраменко і ін. – К., 2003. – 105 с.

38. Характеристика системи тренувальної і змагальної підготовки [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://lektsii.org/11-67272.html>

39. Чанади А. Футбол. Техника. / А.Чанади. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 247 с.

40. Шамардин В.Н. Футбол: Учебное пособие. / В.Н.Шамардин, В.Г.Савченко. - Днепропетровск: Пороги, 1997. - 238 с.

41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Додатки

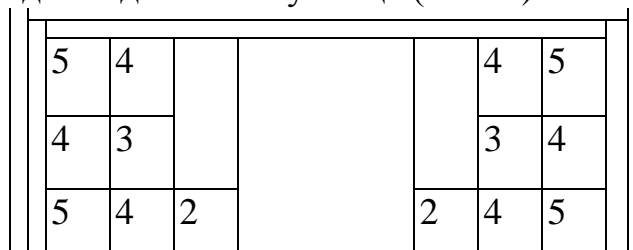
ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ

Переносні стояки

Їх виготовляють з дерева. Висота стояка 160-170 см. Товщина стояка 4-5 см. Вони встановлюються на міцних підставках і можуть бути двох типів. Стояк укладається в металеву підставку, що схожа на тарілку, товщиною 1 см, діаметром 20-25 см із зажимом висотою 10-15 см. Стояк кріпиться втулками висотою 10-15 см, гострий кінець якої встромляється в землю. Такий стояк є практичним і часто використовується для навчання техніки обведення, передач м'яча, ударів.

Постійна стінка

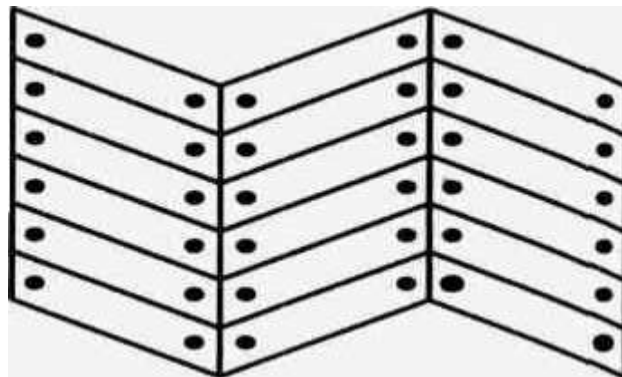
Постійна стінка (паркан) вкопується в землю, виготовляється із грубих (товстих) дощок, що гарантує добрий відскок м'яча. Вона має бути двобічною, щоб вправи виконувати з обох боків. На стінці фарбою малюють футбольні ворота звичайного розміру і розташовують на них поля з числами. Ділянка посередині воріт означає найвигіднішу для захисту частину, а квадрати - найскладніші для захисту місця (мал. 1).



Мал.1.

Переносна стінка

Таку стінку розташовують під різними кутами. Виготовляється вона із товстих дощок прибитих цвяхами до трьох поперечин. Стінка верхньою частиною рами спирається на труби, що дає змогу кріпити їх під різними кутами. Застосовується у вправах для подач м'яча з різних напрямків, Оскільки вона універсальна, її можна широко використовувати у навчанні (Мал 2.).



Мал. 2.

Переносні ворота

Ворота мають розмір 7,32 x 1,50 м, виготовляються з металевих труб діаметром 5 см, з тильного боку обтягнені сіткою. Застосовуються для навчання техніки ударів по воротах.

Низькі ворота

Розміри такі самі, як і в переносних воротах. Виготовляються із дерев'яних брусків 8 - 12 см, зміцнені рамою, розташованою на бічних стовпцях.

Малі ворота

Виготовлені із металевих труб, кінці яких встромляються в землю. Розмір воріт - 1,0 x 1,5 м, або 1,0 x 2,0. Таких воріт потрібно мати до 10 штук.

Стояки для підвішування м'ячів

Найпрактичнішим для використання в роботі є стояк з одним гачком, виготовлений із металевих труб, до якого підвішується м'яч. Рама має вигляд півкола, тому і виключає можливість зачеплення м'яча за неї. Стояк вставляється в трубу, вкопану в землю. Такий стояк для підвішування м'ячів можна виготовити і з двома гачками.

Переносні бар'єри

Виготовляються вони із металевих труб, діаметром 1,5-2,5 см. Додільно мати 8-10 бар'єрів різних розмірів. Розміри бар'єрів: висота 50, 60 і 80 см, ширина 120-150 см.

Існує ще чимало інших типів приладів, обладнання, наприклад, стінка гофрована з одворотами, стояк для підвішування мішків, обладнання для точності ударів, катапульти для викидування м'ячів, батут футбольний, м'ячі на гумових шнурах. Прилади і додаткове обладнання, якими користуються у навчально-тренувальному процесі, спрямовані на підвищення технічної підготовки футболістів.

Комплекс вправ для занять з використанням допоміжного обладнання

1. Два гравці виконують вправу, міняючись місцями. Гравець А передає м'яч гравцеві Б, який обводить стояк і передає м'яч гравцеві А.
2. Гравець А подає м'яч між двома стояками на вихід гравцеві Б, той, один раз доторкнувшись, повертає м'яч, оббігає стояк і виходить на повторну передачу і т.д.
3. Та сама вправа, але в ній беруть участь три гравці. Гравці Б і В по черго виходять на поданий гравцем А м'яч між двома стояками. Гравці по черзі міняються місцями.
4. Удари по м'ячу головою в парах. Гравець А після удару по м'ячу головою гравцеві Б оббігає стояк. За цей час гравець Б виконує удар по м'ячу головою, а повторним ударом подає м'яч гравцеві А, після чого оббігає свій стояк.
5. Передача м'яча в парах по діагоналі. Після кожної передачі гравець оббігає свій стояк.
6. Передачі м'яча в парах по прямій. Після кожної передачі гравець оббігає свій стояк.

7. Передачі по прямій між чотирма гравцями, які розділені на пари. Гравець А після діагональної передачі оббігає стояк. На подачу виходить гравець В і після діагональної передачі гравцеві Б оббігає стояк і займає місце гравця Г, який вийшов на передачу гравця Б.
8. Ведення м'яча з передачею на точність. Кількість учасників та м'ячів довільна.
9. Ведення м'яча "слаломом" між стояками і точна передача.
10. Семеро гравців захищають 9 стояків так, щоб іншу сімку гравців, яка розігрує м'яч, не допустити до незайнятих стояків.

Вправи із застосуванням футбольних бар'єрів

1. Передачі м'яча в парах низом і напіввисоке під бар'єром та над ним.
2. Ведення м'яча слаломом між бар'єрами з передачею партнерові з напівповоротом.
3. Те саме тільки гравець, котрий веде м'яч, спрямовує його під бар'єрами, які сам перестрибує.
4. Те саме, що і в попередніх вправах (2 і 3), тільки гравець після закінчення ведення м'яча виконує удар по воротах.
5. Під час ведення м'яча гравець перестрибує два бар'єри, а м'яч пропускає під ними: закінчує вправу ударом по воротах. Кожен гравець має по м'ячу.
6. Гравець А веде м'яч, перестрибує через бар'єри (м'яч проштовхує низом) і після удару по воротах стартує на м'яч, поданий воротарем. Після прийому м'яч передає гравцеві Б і, бігом (повільно), повертається на вихідне положення.
7. Гравець А веде м'яч, перестрибуючи через бар'єри з одночасним проштовхуванням його низом, і передає гравцеві В, а сам біжить на його місце. Гравець В виконує те саме і передає м'яч гравцеві Б і т.д.
8. Гравець А веде м'яч, обводить чотири стояки і передає його гравцеві Г, а сам, перестрибнувши через два бар'єри, приймає повторно передачу від гравця Г та виконує удар по воротах. Після цього стає напроти гравця Г, очікуючи передачі від гравця Б, який розпочав вправу. Гравець Г біжить і стає наприкінці колони.
9. Вправу розпочинає гравець А, який веде м'яч, передає його гравцеві Б і виходить на переданий м'яч, приймає його і після обведення гравця В (пасивного суперника) виконує удар довільним способом в стінку, а після повторного прийому з напівповоротом виконує подачу в центр наступному гравцеві, який розпочинає вправу.
10. Гравці розташовуються в дві колони. Розпочинає вправу гравець А, який під час ведення м'яча перестрибує бар'єр і після проходження між двома стояками виконує удар в стінку. Саме в цей час гравець Г з другої колони перестрибує розташовані на дистанції три бар'єри, добігає до м'яча, що відскочив від стінки, веде його по діагоналі вліво, виконує удар по воротах і біжить в кінець першої колони, перестрибуючи на шляху через три бар'єри. Гравець А після удару м'яча в стінку біжить у правий бік поля, де отримує м'яч, вибитий між стояками воротарем. Веде м'яч і передає гравцеві Б, який знову розпочинає вправу, передаючи м'яч між стояками

гравцеві Б.

Вправи з м'ячами та використанням стінки

1. Удари м'ячем у стінку в парах. Гравець А виконує удар в стінку. До м'яча, що відскочив, підбігає гравець Б і повторює те саме.
2. Два гравці з м'ячами розташовуються на відстані 8-10 м від стінки. Відстань між гравцями 4-5м. Обидва гравці одночасно виконують удари у стінку, після чого міняються місцями і знову виконують удари у стінку — вже чужим м'ячем. Вправа виконується безперервно.
3. Гравці біжать по колу (перед стінкою) і почергово, не зупиняючись, виконують удари у стінку. На чотирьох гравців один м'яч.
4. Гравець А веде м'яч, виконує удар в стінку, приймає м'яч, що відскочив, та передає партнеру, який вибігає і повторює вправу.
5. Гравці діляться на дві групи. Одна біля стінки подає (накидає) м'яч гравцеві, який вибігає з другої групи і спрямовує м'яч в стінку головою. М'яч, що відскочив від стінки, ловлять руками.
6. Ведення м'яча, удар в стінку. Гравець А ловить м'яч, що відскочив, і передає його гравцеві Б, який після прийому м'яча довільним способом повторює вправу.
7. Удари в стінку в трійках. Гравець А подає м'яч гравцеві В, який виконує удар. До м'яча, що відскочив від стінки, підбігає гравець Б, котрий передає м'яч гравцеві А і т.д.

Вправи із використанням малих переносних стінок

1. Почергові удари в стінку правою та лівою ногою. Стінка встановлена вертикально.
2. Те саме, тільки після кожного удару в стінку гравець повертається на 360° почергово в лівий і правий бік.
3. Те саме, але після удару в стінку гравець виконує перекид вперед.
4. Те саме, тільки після кожного удару в стінку гравець пересувається вперед і назад.
5. Те саме, але м'яч, що відскочив від стінки, гравець підбиває вгору, після чого виконує удар в стінку з напівльоту.
6. Те саме, тільки удар в стінку завжди виконується під визначеним кутом дальньою від неї ногою.
7. Гравець виконує удар в стінку під визначеним кутом, виходить на м'яч, що відскочив у стрибку, долаючи бар'єр, розташований за 8-7 м від стінки.
8. Те саме, тільки перед виходом на м'яч, що відскочив від стінки, гравець оббігає три стояки, розташовані паралельно до стінки.
9. Три переносні стінки розташовують на одній лінії на відповідній відстані. Гравець веде м'яч та почергово виконує удар в стінки, виходячи на м'яч, що відскочив, і долаючи довільно розташовані на дистанції перешкоди (стояки, бар'єри). Вправа завершується ударом по воротах.
10. Гравець стоїть між двома стінками. Виконує удар м'ячем в одну, коли той відскочить, приймає його і з напівповороту спрямовує в протилежну стінку.
11. Те саме, тільки гравець пропускає м'яч, що відскочив від стінки, наз-

доганяє його і виконує удар в другу стінку.

12. Удари в стінки, розташовані трикутником. Ударяти можна в один дотик. Ту саму вправу виконують і з чотирма стінками, які розташовують на кожній лінії квадрата.

13. За допомогою переносних стінок, бар'єрів, стояків, розташованих у довільних місцях поля, можна компонувати різноманітні комплексні вправи для навчання техніки ударів, зупинки м'яча, ведення, обведення, ударів по воротах та її вдосконалення. Організувати і проводити різноманітні ігри на обмежених майданчиках.

Під час вибору вправ з застосуванням допоміжного обладнання тренер має пам'ятати про мету заходу. Тут слід оцінювати рівень технічної підготовки гравців, їхній вік, психофізичний стан, складність навантажень вправ, що застосовуються в таких заняттях, та кількість повторень

