

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

**МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА У ФОРМАТІ ГРИ 9Х9**

Виконав:
студент 601 групи 2 курсу
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Верстяк Ярослав Сергійович
Керівник: канд. наук з фіз. вих. та
спорту, доц. Дудіцька С.П.
Рецензент: кан. наук з фіз.вих. та
спорту доц. Балацька Л.В.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _

від “___” _____ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

Анотація (Abstract)

Верстяк Ярослав Сергійович

VERSTIAK YAROSLAV

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Методика техніко-тактичної підготовки юних футболістів різних амплуа у форматі гри 9x9

спеціальності 017«Фізична культура і спорт»

Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці 2023 рік

Анотація: Теоретично проаналізовано доцільність проведення техніко-тактичної підготовки футболістів груп початкової підготовки враховуючи особливості гри у форматі 9x9, що дозволяє підвищити рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 9-10 років, позитивно впливати на показники технічної підготовленості. Проаналізований комплекс засобів технічної спрямованості із застосуванням м'яча на нитці як засіб підвищення технічної підготовленості футболістів груп початкової підготовки, визначено методику техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9-10 років, з урахуванням у форматі гри в 9x9.

Ключові слова: застосуванням м'яча на нитці, техніко-тактична підготовка.

Abstract: The expediency of conducting technical-tactical training of football players of initial training groups, taking into account the features of the game in the 9x9 format, which allows to increase the level of technical-tactical training of young football players of 9-10 years of age, has been theoretically analyzed, has a positive effect on indicators of technical training. The complex of technical orientation tools with the use of a ball on a string as a means of increasing the technical readiness of football players of primary training groups was analyzed, the technique of technical and tactical training of young football players 9-10 years old was determined, taking into account the format of the game in 9x9.

Keywords: using a ball on a string, technical and tactical training.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ ТА ЗНАЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1. Анатом-фізіологічні особливості розвитку дітей 9-10 років	8
1.2. Особливості фізичного розвитку футболістів 9-10 років та значення адаптаційних процесів у спортивній діяльності	12
1.3. Теоретико-методичні особливості початкового навчання у підготовці футбольного резерву	20
1.4. Особливості формування групових взаємодій футболістів	23
1.5. Основи планування тренувального навантаження з фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі спортивної спеціалізації	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Завдання дослідження	34
2.2. Методи дослідження.....	34
2.2.1. Аналіз науково-методичної літератури	34
2.2.2. Педагогічне спостереження.....	34
2.2.3. Педагогічне тестування... ..	35
2.2.4. Тестування технічної підготовленості	35
2.2.5. Педагогічний експеримент.....	36
2.2.6. Математико-статистична обробка результатів дослідження	37
2.3. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ГРУП АМПЛА У ФОРМАТІ ГРИ 9Х9.....	39
3.1. Теоретична та практична частина техніко-тактичної підготовки	39

	4
3.2. Техніко-тактична підготовленість юних футболістів 9-10 років під час педагогічного експерименту.....	46
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Футбол як вид спорту є найпопулярнішим серед дітей у всьому світі. Систематичні заняття футболом, дозовані навантаження з урахуванням вікових особливостей котрі займають надають сприятливий вплив різні системи організму молодих футболістів [25, 32].

Підготовка футболістів у нашій країні здійснюється у різних структурних підрозділах, таких як: ДЮСШ, спортивних клубах та федераціях, шкільних секцях при загальноосвітніх установах.

Багатьма фахівцями наголошується, що найбільш сприятливим періодом для навчання базовим технічним прийомам гри у футбол вважається молодший шкільний вік [3, 5, 7, 9, 8, 12].

У процесі багаторічної підготовки футболістів на різних етапах підготовки проводяться змагання у різних форматах гри від 5x5 до 11x11. До початку 2000-х років у нашій країні змагання серед дітей у групах початкової підготовки проводились на стандартних полях та у чисельному складі 11x11. Дані умови проведення змагання, по-перше, не відповідали віковим фізичним можливостям дітей, а по-друге, негативно впливали на формування спеціальних рухових навичок з м'ячем, оскільки контакти з м'ячем були вкрай рідкісні.

Протягом останніх десяти років дитячі турніри з футболу стали проводитись за європейською моделлю на полях зменшених розмірів та в різних кількісних складах. Наприклад, змагання серед дітей 10 років проводяться у складах 7x7, в 11 років 8x8, у 12 років 9x9 та з 13 років здійснюється перехід на гру у форматі 11x11.

У віковому періоді від 9 до 12 років змагання серед дітей молодшого шкільного віку проводять у форматі гри 9x9, а з 13 років також переходять на формат гри 11x11.

Формат гри 9x9 дуже активно розвивається у футбольному середовищі як самостійний вид спорту. На даний момент було написано безліч наукових

праць, присвячених особливостям тренувальної та змагальної діяльності на початковому етапі навчання юних футболістів [2, 4, 11, 15, 18]. Тим не менш, робіт присвячених специфіці формату гри зокрема 9х9 при аналізі різних досліджень та науково-методичної літератури також не було виявлено.

Ця тенденція пов'язана з недоліками у процесі техніко-тактичної підготовки футболістів у нашій країні. У зв'язку з цим розробка методики техніко-тактичної підготовки футболістів з урахуванням специфічних особливостей у форматі гри 9х9 різни амплуа юних футболістів є дуже актуальним завданням.

Актуальність та недостатня розробленість питання техніко- тактичної підготовки футболістів початкової підготовки у форматі гри 9х9 визначили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити методику техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років різних ігрових амплуа у форматі гри 9х9.

Об'єкт дослідження – техніко тактична підготовка футболістів 9-10 років з урахуванням особливостей формату гри 9х9.

Предмет дослідження – особливості гри у форматі гри 9х9 футболістів різних амплуа 9-10 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості фізичного розвитку футболістів 9-10 років та значення адаптаційних процесів у спортивній діяльності.
2. Виявити особливості формування техніко тактичних дій футболістів різних ігрових амплуа під час гри у форматі 9х9.
3. Розробити та експериментально апробувати методику техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років з урахуванням особливостей гри у форматі гри 9х9.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистична обробка результатів дослідження.

Структура роботи складається зі змісту, вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел. Текст роботи викладено на 64 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ ТА ЗНАЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 9-10 років

У процесі тренувальних занять із юними футболістами тренер підбирає необхідні кошти, методи навчання, міру навантаження з урахуванням вікових особливостей організму дітей [9, 12].

Дитячий організм відрізняється багато в чому від організму дорослої людини [20]. Насамперед, ці відмінності виявляються в особливостях будови та функцій фізіологічних систем та функціонуванні окремих органів. Дитячий організм постійно розвивається і перебуває у стані безперервного зростання.

У процесі фізичного розвитку дітей часто спостерігається нерівномірність розвитку, яка проявляється періодами прискореного та уповільненого зростання у формуванні організму людини.

Під поняттям «зростання» розуміють кількісні зміни, наприклад, довжини та маси тіла, що супроводжуються підвищенням інтенсивності енергетичних та обмінних процесів. Під поняттям «формування» розуміється якісне перетворення окремих тканин, органів та систем, характеризуючих біологічну зрілість організму людини [1].

У молодшому шкільному віці активно відбувається морфологічний розвиток нервової системи. Однак, функціональні показники нервової системи ще далекі від досконалості. Інтенсивні тренування у цьому віці можуть призвести до значного виснаження клітин кори головного мозку та швидкої втоми, оскільки сила та врівноваженість нервових процесів відносно невеликі. Роль ЦНС у забезпеченні функціонування організму та його взаємодії з навколишнім світом визначає необхідність виявлення тих особливостей морфофункціональної зрілості цієї системи, які є надійною характеристикою функціональних можливостей мозку дитини, водночас можуть бути

використані для розробки та впровадження у практику науково обґрунтованих методів навчання [4, 22].

Такі особливості нервової системи, як велика збудливість, реактивність та висока пластичність, сприяють успішному засвоєнню дітьми 8-10 років різноманітних рухових навичок. Цим пояснюється той факт, що діти у молодшому шкільному віці легко опановують складно координаційні рухи. Умовні рефлекси, вироблені у віці 8-10 закріплюються особливо міцно і зберігаються тривалий час, це є особливістю нервової системи дітей даного віку.

Фізичний розвиток свідчить про те, що у дітей до 6 років відбувається перебудова функціональної організації мозкових структур, що визначають такі важливі психологічні функції, як сприйняття та увага, також збільшуються можливості навчання довільних рухових дій [1]. Здатність до аналізу у дітей молодшого шкільного віку розвивається від наочно дієвого до абстрактно розумового; від аналізу окремого предмета, явища до аналізу зв'язків та відносин між предметами та явищами. Останнім є необхідна передумова розуміння дітьми молодшого шкільного віку явищ навколишньої дійсності. На процес зростання та розвиток дітей великий вплив надають залози внутрішньої секреції. Посилення активності гіпофіза, шишкоподібної та щитовидної залоз, надниркових залоз припадає на молодший шкільний вік дітей. Перелічені особливості знаходять своє відображення у високій пластичності організму та вдосконаленні механізмів гомеостазу.

У дітей віковому періоді 8-12 років відбувається подальший морфологічний розвиток серця та кровоносних судин, удосконалюється регуляція серцево-судинної системи. У порівнянні з дорослими відносно більший просвіт капілярної мережі. Проте співвідношення між обсягом серця та діаметрів великих судин до 11-12 років залишається постійним. Ця особливість морфологічної будови кровоносних судин є однією з причин порівняно низького тиску [1].

Частота серцевих скорочень у 8-9 років становить 78-90 ударів на хвилину, а 10-12 років ЧСС становить 74-80 ударів на хвилину. Обсяг крові є найважливішим показником, що характеризує функціональний стан серця. З віком показники об'єму крові у людини зростають. Серцевий викид у віці 8-9 років дорівнює 30-40 мл, 10-11 років 35-45 мл. Вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи виражено більше, ніж парасимпатичного. У дітей віком 8-10 років відносно невелика скорочувальна здатність міокарда, малоекономічна діяльність серця, а також невеликий його функціональний резерв. Низькі величини артеріального тиску та серцевого викиду у поєднанні із значною ЧСС зумовлюють значну напруженість функції кровообігу у дітей молодшого шкільного віку, особливо під час виконання фізичних навантажень.

У дітей молодшого шкільного віку величина серцевого викиду крові підвищується при інтенсивній роботі до 70 мл, хвилинний об'єм крові досягає 12-15 л/хв, причому ЧСС може зростати до 200 уд/м. Однією з особливостей регіонарного кровообігу є збільшення ЧСС, систолічного і хвилинного обсягу кровотоку під час роботи ногами, ніж під час роботи руками. Необхідно відзначити, що роботами руками більшою мірою викликає підвищення частоти серцевих скорочень, а робота ногам систолічного об'єму крові. До особливостей системи дихання у дітей 8-10 років відносять: довжина гортані у дітей щодо довжини тіла та тулуба більша, ніж у дорослих. У процесі фізичного розвитку у дітей стає меншою частота дихальних рухів, збільшуються ЖЕЛ, дихальний об'єм та хвилинний об'єм дихання. Такі зміни функції дихальної системи відбуваються за рахунок збільшення об'єму грудної клітки та легень, а також у зв'язку з перебудовою та вдосконаленням регуляції дихання [1].

У процесі фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку відбувається зміна структурних та функціональних особливостей м'язів. Зміни у співвідношенні м'язового та сполучного компонентів, збільшенні поперечника та довжини м'язів відбувається за рахунок збільшення м'язових

волокон. Розвиток м'язів відбувається нерівномірно. Найшвидше розвиваються великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, тим часом дрібні м'язи розвиваються повільніше. Встановлено, що силові показники розгиначів вищі, ніж аналогічні показники згиначів [1]. У дітей молодшого шкільного віку триває окостеніння скелета, завершується окостеніння фаланг пальців. Суглоби дітей цього віку містять велику кількість хрящової тканини. Систематичні тренувальні навантаження, що впливають на організм юних футболістів, відбиваються під час біологічного розвитку дітей, вносячи до нього певні зміни. М. М. Полішкіс був проведений порівняльний аналіз між школярами, які не займаються спортом і футболістами 10-14 років за рядом морфологічних ознак. Аналіз показав, що довжина та маса тіла більша у футболістів, причому найбільша різниця спостерігається у 10 річних футболістів [20].

Ефективність застосовуваних техніко-тактичних дій у процесі тренувальної та змагальної діяльності тісно пов'язана зі здатністю футболістів керувати своїми рухами. При відборі у футбольні школи та у процесі навчання важливе значення має вивчення здібностей психомоторних функцій з урахуванням вікових особливостей дітей [14, 15]. У проведених дослідженнях спостерігається концепція першочерговості розвитку психомоторики дітей як фактора підвищення базових умінь та навичок у багатьох видах діяльності, у тому числі і спортивної [29, 31].

Регулярні заняття футболом сприяють підвищенню рівня його фізичного розвитку та працездатності, зміцненню організму людини, покращенню пристосовуваності до фізичних навантажень, прискоренню відновлення. Цей ефект відбувається у супроводі морфофункціональної перебудови основних систем організму, значним розширенням функціональних можливостей, збільшенням діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій, удосконаленням регуляторних механізмів, підвищенням опірності організму до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища. В результаті регулярних тренувальних занять у футболістів збільшуються

запаси енергетичних речовин і активних ферментів в організмі, удосконалюється здатність до їх швидкого використання при м'язових навантаженнях [4, 22, 26]. Різна рухова активність дітей є умовою, що стимулює фактори розвитку емоційної, інтелектуальної та інших сфер, визначають очевидну необхідність наукової розробки питань тренувального процесу та фізичного виховання дітей.

1.2. Особливості фізичного розвитку футболістів 9-10 років та значення адаптаційних процесів у спортивній діяльності

Оптимізація спортивного тренування юних футболістів забезпечується за рахунок вивчення показників фізичного розвитку [10, 15, 16]. Узагальнення матеріалів досліджень, присвячених вивченню фізичного розвитку юних футболістів, дозволяє розкрити особливості вікових змін м'язової працездатності організму, шляхів та засобів спрямованого розширення меж функціональних можливостей організму дітей на певних етапах онтогенезу [40].

Вікові особливості дітей 9-10 років характеризуються тим, що психічні та фізіологічні аспекти розвитку організму суттєво відрізняються від підлітків, що накладає відбиток на систему організації та побудови тренувального процесу. Підтвердження цієї тези відображено у роботах провідних фахівців у галузі теорії та методики спортивних ігор, які свідчать про наявність великої кількості помилок, що допускають спортсменами у процесі прогнозування задуму ігрових дій суперника, що негативно відбивається на освоєнні важких технічних прийомів. Саме тому у процесі навчання та тренування необхідно використовувати доступні вправи [22, 28, 36].

У віці 11-12 років у дітей відбувається дуже інтенсивна перебудова в організмі, суттєво збільшуються показники довжини тіла, відзначається швидке зростання розмірів серця, легеневої та м'язової тканини. Опорно-руховий апарат розвивається досить рівномірно, проте інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Частота дихання сповільнюється до 18-23 циклів на хвилину, життєва ємність легень (ЖЕЛ) до

11-12 років збільшується до 2282 мл, причому хвилиний об'єм дихання підвищується майже вдвічі [29, 32, 39, 44].

Інтенсивність фізичного розвитку значною мірою залежить від соціальних умов, у яких живе і тренується юний спортсмен. У цілому нині, фізичні можливості залежить від м'язової композиції, тобто. співвідношення в м'язах волокон, що повільно і швидко скорочуються. Композиція визначається переважно генетичними чинниками, а переважання тієї чи іншої типу волокон у спортсменів – лише наслідок професійного відбору, а чи не перебудови м'язової композиції у процесі тренування [4, 12, 19, 36].

Фахівцями у сфері спортивної фізіології [5, 7, 12, 19] встановлено, що у віці 11-12 років у структурі м'язових волокон вбачаються риси морфологічної зрілості, характерні дорослої людини. Також до 12-13 років еферентна іннервація досягає рівня дорослого організму. Автори відзначають, що м'язи, що долають максимальне навантаження, істотно відрізняються характером кровопостачання від м'язів, які виконують другорядну роботу. Дуже примітно, що у 12-13 років іннервація м'язів, які задіяні у виконанні рухових дій у футболі, має досить стійкий характер. Слід звернути увагу, що м'язи, задіяні у виконанні складних рухових дій, які характерні для більшості технічних прийомів у футболі, іннервуються більш стійко, ніж системи, що несуть допоміжний характер.

Слід особливо наголосити, що успішність освоєння техніко-тактичних дій футболістів на етапі спортивної спеціалізації багато в чому залежить від рівня розвитку основних властивостей уваги [18, 24, 36].

Розглядаючи темпи розвитку фізичних якостей та здібностей, необхідно констатувати, що найбільший приріст сили припадає на молодший та старший шкільний вік. Встановлено, що віком від 9 до 12 років сила у юних футболістів зростає в межах 45-48%. У зв'язку з цим, при організації тренувального процесу юних футболістів необхідно, перш за все, враховувати індивідуальні особливості спортсменів. З моменту початку статевого дозрівання, яке у хлопчиків починається приблизно в 12 років, необхідно мінімізувати

максимальні силові навантаження, тому що вони можуть негативно зашкодити формуванню постави спортсмена [6, 12, 25, 36, 37].

Дуже характерно, що з 10 років у спортсменів відзначається суттєве покращення показників продуктивності виконання рухових дій, виражених у потужності, яку спортсмен виявляє протягом усього тренувального заняття. Цей період означає, як «період бурхливого розквіту швидкісно-силових здібностей». Істотні зрушення річних темпів приросту швидкісно-силових показників окремих м'язових груп починаються з віку 9-10 років, причому окремі групи м'язів проявляються гетерохронно і залежать від індивідуальних темпів формування їх організму. Значимість швидкісно-силових здібностей для футболістів підтверджують результати досліджень фахівців [19, 22, 36], які зазначають, що гравці протягом матчу часто застосовують такі рухи, як стрибки, єдиноборства, гра в випередження, прискорення, ривки, що виражаються у виконанні передач, перехоплень, ударів по воротах тощо. Вік 10-12 років сприятливий для розвитку загальної витривалості та швидкісних здібностей, проте є несприятливим для розвитку швидкісної витривалості. Ми згодні з думкою В. М. Ходукін [26], що тимчасові кордони між різними віковими категоріями можуть бути лише приблизно. Кожен тренер повинен самостійно оцінити ступінь зрілості свого учня та судити про перспективи його навчання та тренування.

Інтенсифікація ігрових дій у юнацькому футболі вимагає застосування протягом усього річного циклу підготовки досить високих фізичних навантажень, які повинні враховувати адаптаційні механізми організму до впливу різних факторів, які безпосередньо продиктували саму змагальну діяльність [2, 14, 18]. У зв'язку з цим, тренеру необхідно ретельніше підходити до вибору тренувальних засобів і методів, що забезпечують тренувальний ефект від педагогічних впливів. Наповнення тренувального процесу футболістів 9-10 років засобами фізичної та технічної підготовки обумовлюється вирішенням конкретних завдань на різних етапах тренування. До цього слід додати, що тренувальні завдання, що виконуються на межі

індивідуальних можливостей спортсменів, повинні забезпечувати підвищення функціональних здібностей гравців, при цьому не допускати зниження фізичної працездатності та перенапруг організму [12, 17, 19, 23].

Процеси втоми у футболі стимулюють вплив на мобілізацію функціональних резервів, які визначають оптимальні параметри педагогічних впливів. Поряд з цим втома забезпечує ефективність перебігу адаптації та успішність змагальної діяльності, а відновлення визначає характер режиму роботи та відпочинку у процесі конкретного етапу тренування [20, 41].

Для раціонального чергування навантажень при плануванні системи тренування футболістів на етапі спортивної спеціалізації необхідно особливу увагу спеціалістам звертати на специфіку відновлення організму кожного гравця у процесі застосування рухових задач, організації конкретних тренувань та мікроциклів [13, 18, 26].

В даний час проявляється підвищений інтерес у тренерів та фахівців до вивчення процесів адаптації до фізичних навантажень в умовах ігрової діяльності футболістів. Насамперед, це викликано зростанням спортивних досягнень у футболі та пошуком шляхів для їх підвищення.

Процес адаптації можна розглядати як негативний зворотний зв'язок, що забезпечує доцільне реагування складної ієрархічної самоврядної системи на умови середовища, що змінюються. У футболі адаптація фахівцями [28, 32], трактується як біологічне пристосування організму спортсмена до фізичних та психічних навантажень, а також техніко-тактичних можливостей суперника, що реалізуються в процесі змагальної діяльності. Розглядаючи закономірності розвитку сучасного футболу, виникає потреба в такій побудові систем підготовки, яка б створювала умови для оптимізації адаптаційних процесів. Аналіз робіт фахівців [13, 17, 19] в галузі теорії та методики футболу свідчить про те, що процес адаптації, характеризується як стійкі відносини між:

- 1) впливом різних подразників, обумовлених тренувальною та змагальною діяльністю та рівнем фізичних та психічних можливостей конкретного гравця та команди в цілому;

2) загальним станом тренуваності гравця та результативністю техніко-тактичних дій у процесі змагальної боротьби двох протиборчих сторін.

Ефективність адаптації спортсмена до фізичних навантажень визначається фізіологічними можливостями організму спортсменів. Адаптація організму юних футболістів до навантажень різної величини та спрямованості у процесі тренувальної та змагальної діяльності обумовлюється наступними процесами [28, 33, 41]:

1) перебудовою основних систем організму дихальної, серцево-судинної, нервової, а також опорно-рухового апарату;

2) створенням сприятливих умов реалізації резервних можливостей організму;

3) підвищення функціональної підготовленості під час реалізації завдань змагальної діяльності.

Розвиток адаптації в процесі тренування футболіста на етапі спортивної спеціалізації диктує необхідність виконання граничних навантажень у мікроциклах, базових та розвиваючих мезоциклах, збільшення змагальних навантажень, підвищення односпрямованості та варіативності навантажень в окремих тренувальних структурах, що забезпечують максимальне виведення організму зі стійкого стану [1, 6].

Актуальність досліджень фізіологічної адаптації в умовах м'язових навантажень пояснюється тим, що футбол як соціально значуще явище сучасного життя широко поширений серед населення, а його зростаюча інтенсифікація супроводжується великою нервово-емоційною напругою організму може створити умови зриву адаптації, загрозу здоров'ю людини, викликати порушення основних функцій життєдіяльності та гомеостазу. Встановлено, що виконання м'язових навантажень у сучасному футболі витрачається 18% часу річного циклу підготовки, у своїй понад 65% часу витрачається виконання м'язових навантажень за частоті серцевих скорочень 150-190 ударів на хвилину [18, 23, 33].

У структурі адаптаційного процесу при м'язовій діяльності футболістів виділяють три складові: поточні, короткочасні та довготривалі зміни. Перебудова функціональних систем організму у відповідь на фізичне навантаження багато в чому обумовлюється рівнем загальної підготовленості з урахуванням індивідуального стану спортсмена [21, 35, 41].

Провідна роль у прискоренні адаптації футболістів до фізичних навантажень належить застосуванню методів та засобів підвищення загальної неспецифічної реактивності організму, що позначається на досягненні високої спортивної майстерності у багаторічному процесі підготовки. Досягнення гарної спортивної форми протягом усього ігрового сезону у футболі насамперед визначається раціональним режимом тренувальної роботи та відпочинку. Також рівень тренуваності футболіста визначається збалансованим харчуванням, гартуванням, застосуванням гіпоксичного тренування, біологічних стимуляторів, що не належать до допінгу [13, 15, 26].

Ефективність тренувального процесу футболістів на етапі спортивної спеціалізації повинна визначатися надійністю цільових програм управління системою підготовки, кінцевою метою якої є досягнення найвищого результату у встановлені терміни [14, 18]. В основі досягнення футболістом максимально можливого рівня тренуваності має бути побудова гранично специфічної функціональної системи конкретного рухового акту. Терміни адаптації футболістів на етапі спортивної спеціалізації до стандартного тренувального навантаження можуть коливатися від 1,5 до 3 місяців і залежать від генотипу, характеру навантаження, повноцінного задоволення функціонального запиту організму та ефективності відновлювальних заходів, що проводяться [4, 5, 15].

У практиці підготовки юних футболістів неприпустимо констатувати зрив адаптації або перетренування, при цьому необхідно бачити динаміку процесів пристосування організму до навантаження та керувати тренуванням не за виявленими ефектами, а випереджаючи їх, активувати зміни в одному

випадку та загальмовувати їх в іншому. Про адаптацію можна говорити, як про перехідний процес від одного рівня функціонування до іншого [3, 10, 14, 40].

Закон хвилеподібності адаптаційного процесу забезпечує тренера інформацією про можливість прогнозування динаміки спортивної підготовленості при вплив різних факторів, що збивають, які можуть сформувати стресову ситуацію в змагальній діяльності. Отже, можна зрозуміти, що розвиток тренуваності футболістів на етапі спортивної спеціалізації, тобто. різноманітних проявів адаптації, під впливом тренувальних навантажень, є безперервний перехідний коливальний процес, підпорядковується закону ритму і циклічності життєвих процесів спортсменів [3, 13].

Тривалий, неконтрольований вплив тренувальних навантажень, а також подразників у процесі змагальної діяльності футболістів призводять до порушення функціонування різних регуляторних механізмів та зриву адаптації. Широкий діапазон параметрів функціонального стану, що діагностуються, дозволяє говорити і про широкий діапазон показників, що впливають на результативність, тобто. про стан адаптації організму футболістів [29, 37, 40].

Успішність процесу адаптації футболістів на етапі спортивної спеціалізації до ускладнених ситуацій змагальної діяльності зумовлює успішність процесу формування стану психічної готовності до змагань. Високий рівень адаптованості систем відповідно повинен бути включений до числа ознак, що сукупно становлять стан необхідної психічної готовності до змагання. У теорії спортивного тренування футболістів зазначається, що тривалість окремих етапів, мезоциклів, мікроциклів та їх чергування у річній підготовці повинні бути пов'язані з термінами специфічної адаптації до навантажень, які у підготовчому та змагальному періодах річного циклу підготовки суттєво відрізняються за величиною та спрямованістю [19, 29, 35].

Футбол – це контактна спортивна гра, яка висуває високі вимоги до фізичної працездатності спортсменів. У зв'язку з цим особливо актуальним є

розгляд питання планування тренувальних навантажень різного обсягу та інтенсивності, які сприяють адаптації організму до умов ігрової діяльності. Адаптація до впливу фізичних навантажень у процесі спортивного тренування футболістів визначається багатьма чинниками. Встановлено, що тренувальний ефект досягається за рахунок функціональних змін систем організму під впливом фізичних вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей та здібностей, а також техніко-тактичних прийомів гри. Важливим моментом при виконанні фізичних вправ є кількість енергії, яку спортсмен витрачає в конкретному занятті, мікроциклі або річному циклі тренування, а також збалансованості фізичної роботи та відпочинку, що відводиться на відновлення функцій організму. Таким чином, щоб уникнути неадекватних реакцій організму футболіста на навантаження, необхідно більш ніж ретельне вивчення різних шляхів адаптації випробуваного, що можливе за допомогою правильної та науково обґрунтованої побудови схеми психолого-педагогічного діагностування переносимості навантажень футболістами у тренувальній та змагальній діяльності [2, 4, 13, 16, 19, 29, 35].

У процесі спортивного тренування футболістів на етапі спортивної спеціалізації доцільно виділяти термінову адаптацію, накопичувальну та тривалу. Застосування особливостей адаптації футболіста як цілого до тренувальних навантажень може сприяти підвищенню керованості та ефективності тренувального процесу. В адаптивній поведінці футболіста беруть участь фізіологічні, ендокринні, рухові реакції, психологічні процеси та стани, властивості особистості, попередній досвід і т.д.

Під адаптацією до навантаження, слід розуміти, пристосування організму до характеру окремих впливів або до умов життя, що змінилися в цілому. Прийнято вважати, що організм футболіста, тим краще адаптований до тренувального та змагального навантажень, чим економічніше рухи, чим більший обсяг роботи виконаний (при збереженні раціональної техніки) і чим менші зрушення у показниках дихання, кровообігу, психофізіологічних

показниках, результатах самооцінок. Форсування підготовки закономірно веде порушення адаптаційних процесів [3, 4, 10, 13, 16].

Однією з найважливіших умов досягнення юним футболістом максимально доступних для його генетичного потенціалу результатів при об'єктивних обмеженнях часу та енергії, які він має у своєму розпорядженні для тренування, є адекватність тренувальних навантажень за їх спрямованістю та величиною поточним адаптаційним можливостям. Встановлено, що під впливом фізичного навантаження різної біоенергетичної спрямованості в організмі спортсменів, що тренуються в аеробному та анаеробному режимах, формуються різні адаптаційні перебудови [3, 16, 17, 30].

Необхідно відзначити, що вивчення процесів адаптації до фізичних навантажень у віковому аспекті дозволить суттєво оптимізувати процес підготовки спортивного резерву у футболі.

1.3. Теоретико-методичні особливості початкового навчання у підготовці футбольного резерву

Футбол є доступним та наймасовішим видом спорту у всьому світі. Цей вид спорту є ефективним засобом у фізичному вихованні підростаючого покоління [4, 7, 17, 27]. Футбол є грою зі складною технікою рухів [13, 22, 23]. Даний вид спорту застосовують у загальноосвітніх установах у зв'язку з його популярністю та ефективністю впливу на фізичний розвиток дітей. Футбол пропагує здоровий спосіб життя, прищеплює дисциплінованість, відповідальність у колективі та виховує необхідні вольові якості, якими повинен мати кожен чоловік [3, 17, 18, 23].

Навчання та підготовка футболіста проводиться в різних освітніх установах [18, 27]. Щороку до аматорських та професійних команд приходять випускники футбольних шкіл з метою подальшого зростання спортивної майстерності, спробувати здійснити перехід з дитячо-юнацького до дорослого футболу [13]. Слід зазначити, що якість підготовки футбольного резерву нашої країні перебуває в низькому рівні [8, 10, 11, 15]. Причиною є мала затребуваність випускників футбольних шкіл до професійних команд. Щороку

кидають займатися футболом тисячі дітей по всій країні, а серед них є талановиті, здібні хлопці.

Система підготовки футболістів має певні етапи підготовки. Етап початкової підготовки юних футболістів є першим етапом у системі підготовки футболістів. Від грамотно збудованої роботи на цьому етапі багато в чому залежить майбутні успіхи футболістів, що підростають. На цьому етапі тренер навчає дітей основним технічним прийомам м'яча. Спочатку проводиться навчання технічним прийомам у стандартних умовах, потім із опором та нарешті застосовувати їх у процесі гри у футбол. Паралельно з технічною підготовкою завдання тренера на початковому етапі підготовки входить і навчання тактичної підготовки. Але тут необхідно пам'ятати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та розпочинати навчання з індивідуальної тактики. У тренувальних заняттях при навчанні техніки володіння м'ячем тренерами застосовується ігровий метод, що підвищує мотивацію дітей при виконанні вправ та різних завдань [2, 6, 10, 14, 15, 29].

До завдань на етапі початкової підготовки відносять: формування стійкої мотивації до занять футболом, навчання основних техніко-тактичних прийомів, досягнення позитивної динаміки показників фізичного розвитку та фізичних здібностей дітей [17, 34, 37].

У тренувальному процесі важлива постановка конкретних завдань навчання: вміння грати в різні рухливі та спортивні ігри, оволодіння основними прийомами техніки володіння м'ячем, виховання фізичних здібностей з урахуванням сенситивних періодів, розвиток психічних властивостей та процесів особистості (працелюбність, увага, пам'ять, реакції на рухомий м'яч, на дії суперників та партнерів); теоретична підготовка (створення уявлення у дітей про гру у футбол, про тренувальний процес, про вольові якості та ін) [10, 12, 23, 31]. У тренувальному процесі з футболістами груп початкової підготовки слід застосовувати доступні засоби, використовувати індивідуальний підхід і, що особливо важливо, об'єктивно оцінювати досягнення дітей, що займаються футболом [14, 20, 25, 27]. На

цьому етапі підготовки виключається періодизація тренувального процесу, а заняття проводять як єдиний підготовчий період без спеціальної підготовки до змагальних ігор (продовження навчального процесу).

При навчанні юних футболістів основ техніко-тактичних дій необхідно керуватися методикою послідовного їх формування. Насамперед, це ознайомлення та навчання юних футболістів з технічними прийомами володіння м'ячем, при використанні методичних принципів «від головного – до другорядного», «від простого – до складного», «від відомого – до невідомого» та ігрових вправ для змагань [6, 8, 11, 13]. Організаційні завдання пов'язані з завданнями навчання і включають на цьому етапі комплектування навчальних груп, оволодіння вмінням грати в рухливі ігри, міні-футбол, змагання у вправах з м'ячем, участь в естафетах, освоєння основних техніко-тактичних дій. Усе це дозволяє підвищити рівень як техніко-тактичної, ігрової, і фізичної підготовленості хлопців, і навіть їх функціональні можливості [24].

Не менш важливими приватними завданнями в тренувальному процесі є поліпшення організації тренування, створення динаміки виконання техніко-тактичних вправ при творчому підході до методики реалізації застосовуваних засобів [7, 8, 9, 14]. У заняттях, як зазначає В. М. Селуянов, багато фахівців упускають головні деталі навчання техніко-тактичних дій, а саме: виконання прийомів не на місці, а в русі, при пасивному та активному опорі суперника для закріплення вивчених дій в ігрових умовах [25].

Для покращення якості підготовки футбольного резерву необхідні сучасні методичні рекомендації для ефективного вирішення завдань у дитячо-юнацькому футболі [12, 29]. Неправильно збудований тренувальний процес на початковому етапі підготовки негативно позначиться на рівні підготовленості футболістів на пізніших етапах його розвитку. У командах високої кваліфікації досить складно виправляти недоліки, допущені на початковому етапі підготовки футболістів [15, 19, 22 42]. У зв'язку з цим чим ефективніші протікатимуть процес навчання футболістів у школах, тим ймовірніше досягнення більш високих спортивних результатів у старшому віці [11, 28, 32].

1.4. Особливості формування групових взаємодій футболістів різних груп амплуа

На результат змагальної діяльності футболістів різного рівня кваліфікації значний вплив надають ефективні техніко- тактичні дії в процесі гри у футбол [3, 37, 42].

На ефективне рішення ігрових ситуацій, що у ході гри важливу роль, грає швидка і своєчасна оцінка просторово тимчасових характеристик [31, 34]. Цю функцію забезпечують такі психічні якості як: мислення, зорові сприйняття, увага.

На спортивні результати футбольних команд впливають узгоджені взаємодії футболістів різних амплуа у процесі матчу [22, 33, 38].

Наприклад, такі взаємодії проявляються:

- при стандартних положеннях при оборонних та атакуючих діях;
- при швидкому переході команди від оборонних дій до атакуючих;
- при швидкому переході команди від атакуючих дій до оборонних;
- при поступовому нападі;
- різні групові та командні тактичні перебудови.

Високий рівень технічної та тактичної підготовленості забезпечує ефективну взаємодію між футболістами [11, 24, 26, 33, 40, 43]. За рахунок цього команда отримує чисельну перевагу на різних ділянках поля, збільшує час володіння м'ячем та ін.

У сучасному футболі спостерігається тенденція до інтенсифікації змагальної діяльності [11, 16, 35]. Отримуючи м'яч, футболіст повинен швидко ухвалити рішення та виконати успішну рухову дію з м'ячем. Скоротився час прийняття рішень. Суперник найчастіше діє агресивно під час відбору м'яча. Ефективність індивідуальних дій з м'ячем кожного гравця впливає групові взаємодії і командні взаємодії загалом.

Групові взаємодії футболістів можна визначити, як сукупність індивідуальних дій як з м'ячем, так і без м'яча в умовах ліміту часу та простору, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Інакше групові взаємодії футболістів можна охарактеризувати як систему взаємозумовлених техніко-тактичних дій, основу якої становлять насамперед дії двох і більше гравців.

У успішному вирішенні техніко-тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної діяльності футболістів значну роль, відіграють індивідуально-типологічні властивості особистості гравців [1, 22, 25].

Встановлено, що рухливість нервових процесів юних футболістів визначає ефективність перемикання від індивідуальних дій на командні та навпаки [32].

Індивідуально-психологічні особливості зумовлюють успішність у розвитку юних футболістів та є одним із факторів відбору гравців на різних етапах їх підготовки.

Особливості змагальної діяльності футболістів висувають високі вимоги до розвитку психічних процесів, перцептивних, сенсомоторних, когнітивних стилів поведінки [12, 13, 18, 25].

Рівень розвитку інтелектуальних здібностей впливає ефективно вирішення техніко-тактичних завдань, що виникають у процесі гри, прогнозуванні дій суперників, що має зв'язок з творчими здібностями мислення, талантом футболістів. Знаменитий радянський тренер Костянтин Іванович Бесков вважав, що якщо гравець добре грає у шахи, то це обов'язково позитивно відбиватиметься на мисленні футболіста під час гри.

У процесі змагальної діяльності футболістів у певній ігровій ситуації можливі кілька варіантів її розвитку. На вибір оптимального рішення в ігровій ситуації, що склалася, впливає, перш за все, швидкість мислення гравця [48]. Футболіст відстежує дії партнерів і стежить за переміщеннями супротивника, щоб прийняти ефективно рішення.

У процесі тренувальної діяльності вдосконалення індивідуальної технічної підготовленості футболістів сприятиме в перспективі і зростанню техніко-тактичної підготовленості, ефективнішому вирішенню ігрових завдань, що виникають у ході матчу, зменшенню кількості помилок при

виконанні ТТД, виборі ефективнішого варіанту продовження ігрового епізоду [14, 16, 21, 43].

У дослідженні П. П. Колупанова встановлено що такий чинник як обсяг та ефективність ігрових дій у поступовому нападі відіграє значну роль у досягненні результативності групових взаємодій [15]. Це проявляється у стилі гри провідних європейських клубів та збірних команд та висуває високі вимоги до рівня розвитку технічної підготовленості футболістів.

Обсяг та різнобічність технічних прийомів футболіста визначається різними внутрішніми процесами в організмі спортсмена. Фізіологічні параметри ударно-цільових дій із м'ячем зазнають змін паралельно з підвищенням технічної підготовленості футболістів [13, 18]. З підвищенням технічної майстерності футболістів у них покращується диференціювання м'язової активності, показники стабілограми показують незначну роль зорового аналізатора за підтримки рівноваги, зростає здатність підтримки рівноваги та координації рухів.

В результаті систематичних тренувань та вдосконалення технічних прийомів з'являються нові зв'язки між структурами нервової системи, що виникають у корі великих півкуль головного мозку, тим самим утворюються нові тимчасові зв'язки [11, 12].

Це насамперед допомагає футболісту контролювати свої дії як з м'ячем, так і без м'яча в умовах ігрової ситуації, що постійно змінюються, і сприятливо впливає на розвиток координаційних здібностей.

До найбільш значущих для футболіста координаційних здібностей виділяють: здатність перебудови та пристосування рухових дій, здатність до ритму, здатність до кінестетичного диференціювання, статистична рівновага, здатність до узгодження рухових дій, орієнтація у просторі [18].

Технічна підготовка футболістів передбачає поступове вивчення технічних прийомів техніки гри польового гравця та воротаря [14, 26, 37, 41]. На початковому етапі навчання переважно вирішуються завдання навчання

різними технічними прийомами, якими мають опанувати юні футболісти. Серед них такі як удари, ведення, зупинки, фінти, відбори, вкидання м'яча руками.

На початковому етапі навчання дуже важливо навчати юних футболістів різноманітним технічним прийомам. У ході систематичних тренувань юний футболіст навчається застосовувати різні технічні прийоми у різних ігрових ситуаціях у процесі гри в футбол [25, 28, 34, 38]. Отриманий змагальний досвід позитивно позначається на розвитку юного футболіста. У процесі розвитку та зростання молодого футболіста збільшення кількості рухових навичок, що набуваються, сприяє прояву екстраполяції. Футболіст на основі набутих раніше навичок може успішно вирішити ігрову техніко-тактичну ситуацію, що виникла [11, 17].

Успішна реалізація завдань техніко-тактичної підготовки на різних етапах підготовки залежить від інших видів підготовки. Наприклад, для ефективного виконання техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності футболіст повинен мати гарну фізичну підготовленість. Бути витривалим, швидко переміщатися по полю в залежності від ситуацій, що змінюються в матчі, мати хорошу координаційну підготовленість, мати хорошу стартову швидкість. Психологічна підготовка також дуже важлива для футболістів. Впевненість у власних силах, цілеспрямованість, витримка та інші волеволі якості, безумовно, впливають на успішність виконання техніко-тактичних дій. У зв'язку з цим для того, щоб успішно вирішити завдання техніко-тактичної підготовки, дуже важливо приділяти пильну увагу й іншим видам підготовки футболістів.

Технічна підготовка футболістів дуже тісно пов'язана із тактичною підготовкою. У тренувальному процесі проводяться тренування з вибірковою спрямованістю. Приділяється увага лише технічній чи тактичній підготовці. Але все ж таки ці два види підготовки в процесі змагальної діяльності проявляються взаємопов'язано. Наприклад, неможливо успішно вирішити будь-який тактичний задум, маючи низький рівень технічної підготовленості.

Успішна реалізація завдань тактичної підготовки футболістів виражається в організованих діях індивідуальних, групових та командних перебудов у ході змагальної діяльності. Також необхідно навчити футболістів тактичними знаннями про гру на різноманітних ігрових амплуа. Універсальність дій дуже цінується в ігрових видах спорту, зокрема у футболі.

Тактична підготовка футболістів включає навчання різних спеціальних навичок, що набуваються в ході тренувальної та змагальної діяльності, які дозволяють гравцям реалізувати тактичні завдання тренера перед командою на майбутній матч.

У ході гри при організації як оборонних, так і атакуючих дій футболістів найчастіше зустрічаються групові взаємодії між гравцями [38, 42]. Як правило, у таких взаємодіях бере участь 2-3 футболісти.

Особливістю змагальної діяльності футболістів є, що в матчі оборонні дії змінюються атакуючими. Оборонні та атакуючі дії діляться на відрізки, в яких беруть участь як окремі гравці, так і групи гравців.

Добре організовані індивідуальні та групові взаємодії футболістів відіграють ключову роль у командній грі протягом усього матчу.

У ході систематичних участі у тренувальній та змагальній діяльності у футболіста накопичується досвід. Накопичений досвід впливає на швидкість ухвалення рішення в ігрових ситуаціях, на вибір найбільш оптимального варіанта продовження гри, на прогнозування дій суперників та своїх партнерів по команді.

На техніко-тактичну підготовленість футболістів також впливає рівень розвитку сенсорних систем, розумових процесів, вестибулярного і зорового апарату.

Процес навчання юних футболістів основ техніки і тактики гри є найважливішим періодом у розвитку виконавської майстерності гравців.

Таким чином, можна зробити висновок, що процес формування групових взаємодій футболістів є багатофакторним процесом, на який впливають різні фактори. Навчання юних футболістів починається з

індивідуальної тактичної підготовки, в міру засвоєння навчального матеріалу додаються вправи, в яких вже бере участь група гравців.

1.5. Основи планування тренувального навантаження з фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі спортивної спеціалізації

Характерною особливістю сучасного рівня розвитку футболу є швидке та неухильне зростання обсягів та інтенсивності тренувальних та змагальних фізичних навантажень, які є потужним фактором, що стимулює адаптаційні процеси та забезпечує підвищення спеціальної працездатності спортсменів [7].

Під навантаженням у спортивному тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм спортсменів, які викликають активну реакцію його функціональних систем. Інтенсивність, величина та спрямованість перебігу адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером, величиною та спрямованістю навантажень. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – на малі, середні, значні (приблизні), великі (граничні); за спрямованістю – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їх енергетичних компонентів, алактатної або лактатної анаеробної продуктивності, аеробних можливостей [19, 20, 27, 37].

Величина тренувальних та змагальних навантажень може бути охарактеризована із зовнішньої та внутрішньої сторони. Зовнішня сторона в найбільш загальному вигляді представлена показниками сумарного обсягу роботи, що контролюється в основному часом, витраченим на тренувальну та змагальну діяльність та на різні її складові. Однак найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, по реакції організму на роботу, що виконується. Для її визначення використовують показники ЧСС, концентрації молочної кислоти, споживання кисню, енергетичні витрати [10].

Зовнішні та внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи призводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем та

органів, до виникнення та поглиблення втоми. Це найбільш простий, поширений і надійний спосіб, заснований на відомому принципі зростаючих навантажень або зростаючої біологічної сили подразника. Нарощування обсягу та інтенсивності навантажень призводить до зростання кількості травм та захворювань, насамперед, опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи [11, 15, 19]. Наявність у тренера інформації про стан функціональних систем та рухових якостей футболістів допомагає розумно варіювати тренувальні навантаження. Дані про поточний контроль підготовленості спортсменів дозволяють вирішувати питання збільшення або зниження навантажень, можливості подальшого прогресу спортсмена та підвищення його тренуваності, наявність втоми або перенапруги організму [9, 10, 23].

Підготовленість спортсмена неухильно підвищуватиметься лише в тому випадку, якщо навантаження у всіх періодах підготовки повністю відповідатиме функціональним можливостям його організму. Величина тренувального навантаження визначається, головним чином, обсягом виконаної на заняттях роботи, кількістю та тривалістю тренувальних занять, інтенсивністю тренування. Одним із основних критеріїв обсягу є тривалість виконання тренувального навантаження. Тривалість дуже впливає як на величину навантаження, так і на її спрямованість. Саме тому дуже важливо мати уявлення про оптимальну тривалість застосування навантаження тієї чи іншої переважної спрямованості, а також про темп приросту відповідних показників [14, 15, 27, 35, 41].

Іншим важливим критерієм обсягу є тривалість відпочинку. Недотримання часових показників тривалості відпочинку знижує ефективність тренувального процесу. Загальна кількість параметрів навантаження на максимальному рівні вбудь-якому індивідуальному варіанті підготовки не повинна перевищувати, як правило, 50-60% від кількості параметрів. Точно визначити величину впливу навантаження неможливо, але можна встановити загальну спрямованість цього впливу, якщо виходити з відомих закономірностей під час роботи різного характеру. Вплив фізичного

навантаження залежить від виду застосовуваних вправ, їх інтенсивності, тривалості, часу відпочинку між повтореннями, характеру відпочинку, кількості повторень [14, 26, 27, 32].

Питання раціонального розподілу тренувальних навантажень у процесі річного циклу підготовки футболістів на етапі спортивної спеціалізації мають основне значення їхнього нормування. Умови для застосування у навчально-тренувальному процесі значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень повинні бути наступними [18, 25, 32]:

- 1) цілорічний та систематичність навчально-тренувального процесу;
- 2) облік ступеня підготовленості спортсмена;
- 3) поступовість зі збільшенням обсягу і особливо інтенсивності тренувального навантаження;
- 4) різноманітність форм та методів навчально-тренувальної роботи;
- 5) розумне чергування та варіативність роботи з підвищеними та зниженими навантаженнями; е) регулярний лікарсько-медичний контроль.

Концепція програмування тренувального навантаження футболістів на етапі спортивної спеціалізації має бути реалізована лише на основі об'єктивізації, формалізації та моделювання цього навантаження [4, 12, 16, 27].

Ефективність управління тренувальним процесом юних футболістів значною мірою обумовлюється знанням закономірностей взаємозв'язку між структурними одиницями тренуючих впливів і реакціями у відповідь організму. Оскільки тренувальні впливи носять дискретний характер, чергування навантаження та відпочинку є неминучим та обов'язковою умовою побудови будь-якого тренувального процесу. При однаковому характері та кількості повторень вправ у навчально-тренувальному занятті юних футболістів, режими чергування вправ з відпочинком виступають як самостійні чинники, що зумовлюють як тип зміни працездатності у занятті, і характер, і тривалість відновлювального періоду після нього [7, 16, 19].

Планувати тренувальний процес футболістів на етапі спортивної спеціалізації доцільно таким чином, щоб навантаження однакової

спрямованості включалися лише через проміжок часу, достатній для настання надвідновлення провідної функції, а інші навантаження не гальмували її. Важливо відзначити, що облік індивідуальної схильності організму спортсмена до виконання навантажень тієї чи іншої переважної спрямованості є необхідною та значущою ланкою системи планування тренувального процесу [4, 9, 18, 28].

Вирішення проблеми оптимізації тренувальних навантажень у футболі багато в чому визначається можливістю отримання достовірної інформації про терміновий тренувальний ефект застосовуваних вправ, що, у свою чергу, залежить від інформативності та надійності показників, обраних як критерії навантаження. Ефективність процесу підготовки перебуває у прямій залежності від наукової обґрунтованості питань планування та контролю фізичних навантажень футболістів. Знання структури та динаміки навантажень на різних етапах підготовки та участі у змаганнях при порівнянні з результативністю змагальної діяльності допоможе підвищити ефективність управління тренувальним процесом [5, 11, 14, 18].

Наукова розробка оптимального розподілу тренувальних навантажень передбачає знання величин впливу одноразово виконуваних вправ, серій вправ і тренувального заняття загалом. Також необхідна наявність даних про динаміку відновлення працездатності організму після виконання різних за величиною та спрямованістю навантажень. Особливу важливість мають питання вибору та дозування тренувальних навантажень при виконанні спеціальних вправ з м'ячем швидкісного характеру [17, 35].

Великі тренувальні навантаження пред'являють до організму дітей, що не сформувався ще остаточно, підвищені вимоги. Фахівці різних видів спорту [8, 10, 15, 16, 30], зокрема і футболі [4, 13, 16, 17], рекомендують контрольні вправи, що відбивають специфіку виду. Для цього має проводитися поточний контроль з метою отримання комплексної оцінки тренуваності з використанням сучасних методів дослідження, що забезпечують характеристику найважливіших функціональних систем.

Граничні обсяги навантажень у сучасному футболі орієнтують фахівців на пошук нових шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Серед найбільш перспективних виділяється такий загальновизнаний напрямок, в основі якого лежить облік індивідуальних особливостей спортсменів у процесі їхньої підготовки. Планування командного навантаження, що відповідає вимогам підвищення ефективності діяльності змагання, повинно здійснюватися спочатку за параметрами доступності, а потім її доцільності. Індивідуалізацію навчально-тренувального процесу у футболі необхідно здійснювати на основі врахування ступеня відповідності між вимогами колективної гри, що зумовлюють досягнення високого спортивного результату, та можливостями конкретних спортсменів у реалізації цих вимог [6, 10, 14, 17].

Закономірності спортивної майстерності обумовлюються багатьма факторами і, насамперед, особливостями адаптації організму до характерних для футболу навантажень. Стадія базової підготовки є ключовою у системі багаторічного процесу розвитку молодого спортсмена. Однак не завжди і не повною мірою знаходять відображення динамічні характеристики адаптаційних реакцій провідних систем організму, що не дозволяє з достатньою точністю визначити тренуючий потенціал навантажень та контролювати ступінь їхнього впливу. У цих умовах відчувається брак інформації про тренувальний ефект на навантаження, що пред'являються, та їх адекватність індивідуальним віковим особливостям [27, 34, 39].

Аналіз розвитку спорту вищих досягнень з результатами змагальної діяльності футболістів, що значно зросли, виявив проблему адекватності фізичних навантажень вже на етапі початкової підготовки. Встановлено, що з перших кроків, на юного футболіста чекають фізичні навантаження великого обсягу та інтенсивності, оскільки тренери найчастіше форсують тренування, націлюючись на досягнення максимальних результатів. Однак відомо, що до теперішнього часу багато компонентів, що забезпечують функціональні резерви організму, майже досягли своєї межі і практично вичерпали

можливості інтенсивного підвищення обсягу фізичних навантажень без ризику завдати шкоди здоров'ю. До того ж, великі величини обсягу роботи увійшли в суперечність з іншими компонентами тренувального навантаження і негативно позначилися на ефективності процесу підготовки спортсменів. Ці ж навантаження часто є причиною пригнічення адаптаційних можливостей, припинення зростання результатів та появи передпатологічних змін в організмі [8, 18, 21].

Завдання відповідності ступеня навантаження можливостям організму до її виконання є важливим і складним для сучасного юнацького футболу. Ми поділяємо думку ряду авторів [16, 17, 26], що особливе значення у практиці підготовки футболістів на етапі спортивної спеціалізації набуває раціональної побудови тренувального процесу. Розробка і побудова тренувальних програм передбачає не стільки виконання якихось параметрів навантажень, що задаються, скільки отримання запрограмованих, заздалегідь відомих термінових, відставлених і довготривалих ефектів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

1. Проаналізувати особливості тренувальної діяльності футболістів груп початкової підготовки у форматі гри 9x9.
2. Виявити рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів різних амплуа.
3. Розробити та експериментально апробувати методику техніко - тактичної підготовки футболістів 9-10 років з урахуванням особливостей діяльності різних ігрових амплуа у форматі гри 9x9.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури
2. Педагогічне спостереження
3. Опитування
4. Педагогічне тестування
5. Педагогічний експеримент
6. Математико-статистична обробка результатів дослідження

2.2.1. Аналіз науково-методичної літератури

Літературний аналіз, виконаний у першому розділі, та узагальнення досвіду практиків дозволили виявити необхідність розробки методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9-10 років з урахуванням особливостей змагальної діяльності формату гри 9x9. У ході роботи було проаналізовано 166 літературних джерел.

2.2.2. Педагогічне спостереження

Використання методу педагогічного спостереження дозволило виконати реєстрацію техніко-тактичних дій у тренувальному процесі та змагальній

діяльності футболістів груп початкової підготовки. Було проведено аналіз 24 матчів з футболу за участю експериментальної групи. Об'єктом спостережень виступили юні футболісти віком 9-10 років.

2.2.3. Педагогічне тестування

Для оцінки техніко- тактичної підготовленості юних футболістів 9-10 років використовувалися тести, які відповідають вимогам інформативності та надійності. Усі тести проводились на футбольному полі із природним покриттям.

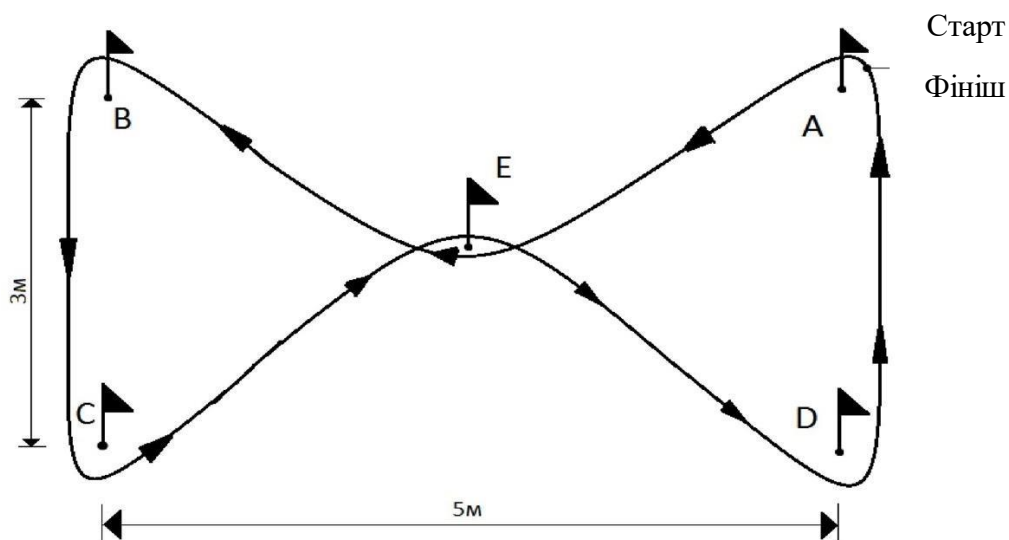
2.2.4. Тестування технічної підготовленості

1. Ведення м'яча 15 м «слалом». На дистанції 15 метрів було встановлено чотири конуси. Перший конус встановлювався на позначці 3 метри, другий на позначці 6 метрів, третій на 9 метрів і четвертий на позначці 12 метрів. По звуковому сигналу (свистку) випробуваний виконував ведення м'яча, змінюючи напрямок рух «слалом». На відстані 15 метрів по прямій лінії встановлюють три стійки, з яких перша - на відстані 2,5 метрів від лінії старту, а дві чергові стійки – на такій же відстані один від одного. Для реєстрації часу бігу на дистанції використовувався секундомір.

2. Обороти з м'ячем. Випробуваний повинен виконати максимально швидко 9 оборотів з м'ячем трьома різними способами між лініями А і В довжиною 4,57 метрів та відстань між лініями також 4,57 метра. Вимірювання часу починається з руху м'яча від лінії А до лінії В. Далі, коли м'яч перетне лінію В, виконується оборот і ведення м'яча назад до лінії А. Закінчивши пробу, випробуваний зупиняє м'яч ногою [24].

3. Біг прямокутником з веденням м'яча. У заданому місці футбольного поля визначають прямокутник, сторони якого дорівнюють 3 і 5 метрів. У кожному куті встановлюють по одній стійці; п'яту стійку розміщують у центрі прямокутника. Старт починають від стійки А, фініш закінчується у тієї ж стійки (напрямок А – Е – В – С – Е – D – А). М'яч перед початком тесту встановлюють на відстані 0,5 метрів від стійки А. За сигналом випробуваний якнайшвидше намагається тричі подолати задану дистанцію бігом у формі

конверта. Потім, після 10-20 хвилин відпочинку, він виконує те ж завдання з веденням м'яча будь-якою ногою. У кінцевий результат враховується різниця у часі бігу із веденням м'яча та гладкого бігу. Якщо в завданні бере участь випробуваний, у якого ведуча ліва нога, тест починають від стійки D у напрямку D – E – C – B – E – A – D.



Мал. 2.1 Біг прямокутником з веденням м'яча

4. Удар по воротах на точність (кількість разів). На відстань від 10 метрів від лінії воріт (розмір 5x2) метра встановлювався м'яч. Випробовуваний виконував 10 спроб, по 5 ударів правою та лівою ногою по нерухомому м'ячу. М'яч мав після удару перетнути лінії воріт між стійками і під поперечною верхи.

5. Жонгливання м'яча ногами (кількість разів). Випробовуваний піднімав м'яча із землі ногою і виконував жонгливання м'ячем ногами (серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому). Удари повторюються у будь-якій послідовності. Із трьох спроб враховувався найкращий результат.

2.2.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився з метою виявлення ефективності розробленої методики техніко-тактичної підготовки футболістів різних груп амплуа початкової підготовки з урахуванням особливостей гри у форматі 9x9.

Футболісти експериментальної груп займалися за розробленою нами методикою, а футболісти контрольної групи за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ.

2.2.6. Математико-статистична обробка результатів дослідження.

Для узагальнення одержаних матеріалів застосовувалися методи математичної статистики. Середнє арифметичне визначало показник середнього рівня обраної вибірки; стандартне відхилення визначало ступінь відхилення даного спостереження середнього значення; t -Критерій Стьюдента застосовувався визначення значущості відмінностей між порівнюваними вибірками [30, 41].

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ з футболу м. Чернівці. Загалом у дослідженні взяли участь 40 юних футболістів (20 у експериментальній групі та 20 у контрольній групі).

На першому етапі (жовтень 2022 – листопад 2022) проводився аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, нормативних документів з теми дослідження, що вивчається. Здійснювався підбір методів дослідження.

На другому етапі дослідження (грудень 2022 – лютий 2023 р.) проводився аналіз даних про особливості спортивної діяльності футболістів різних амплуа 9-10 років розроблялася методика техніко-тактичної підготовки у форматі гри 9х9.

На третьому етапі (березень – травень 2023 р.) проведено порівняльний педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9-10 років. По завершенню педагогічного експерименту було проведено аналіз техніко-тактичної підготовленості, в експериментальній групі. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ.

На четвертому етапі (червень 2023 – серпень 2023 р.) здійснювалася обробка отриманих даних із застосуванням методів математико-статистичного аналізу. Проводився аналіз та інтерпретація отриманих у ході основного

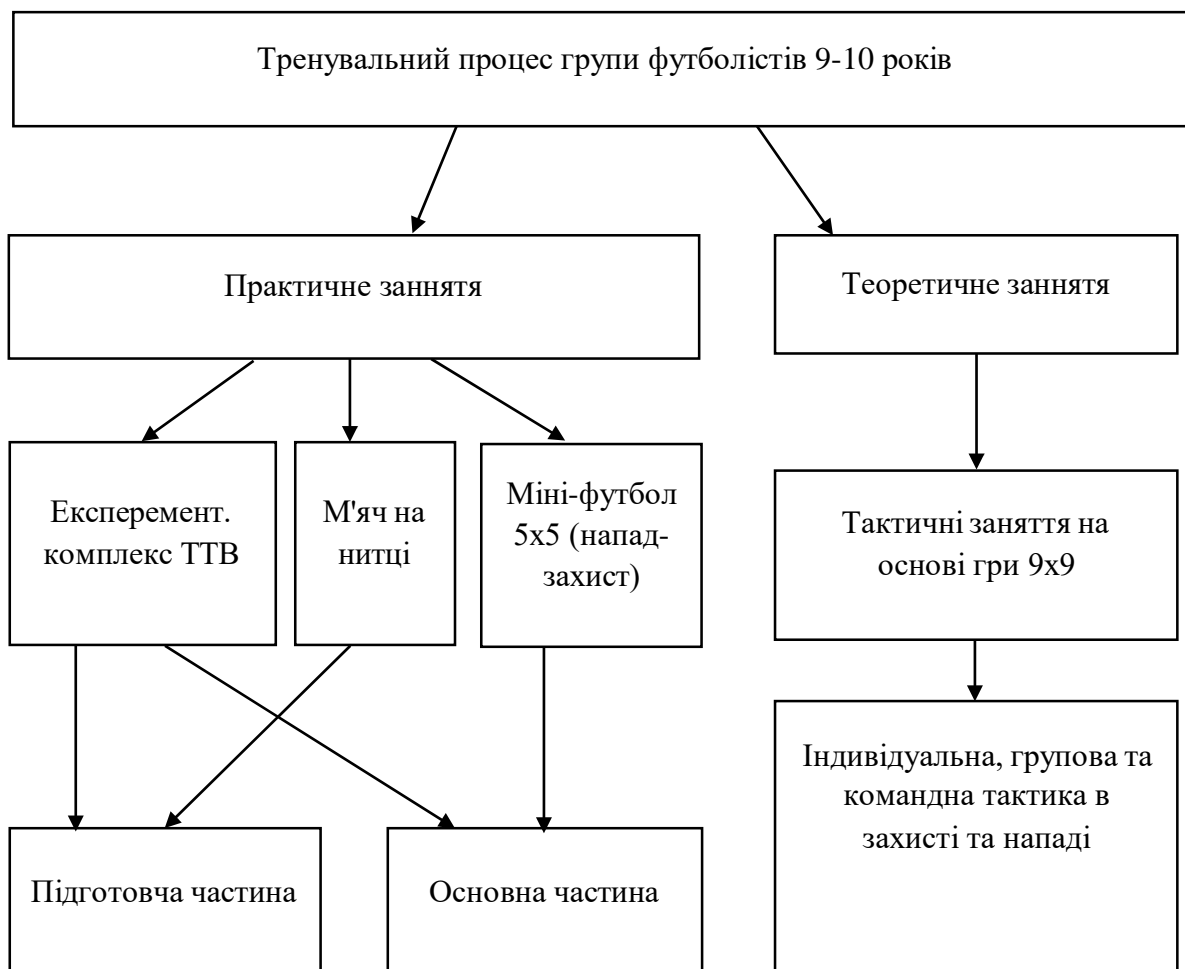
експерименту даних, узагальнено результати, сформульовано висновки та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ГРУП АМПЛА У ФОРМАТІ ГРИ 9Х9

3.1. Теоретична та практична частини техніко-тактичної підготовки

Розробка експериментальної методики проводилася з урахуванням аналізу ігрової діяльності юних футболістів 9-10 років у форматі гри 9х9. Також було проаналізовано діючу програму підготовки для футбольних шкіл. Зміст тренувального процесу в експериментальній групі футболістів 9-10 років схематично представлено на малюнку 3.1.



Мал. 3.1 Структура та зміст тренувального процесу експериментальної групи футболістів 9-10 років з урахуванням особливостей ігрової діяльності у форматі гри 9х9.

На теоретичних заняттях відводилося час вивчення основ організації командної гри за тактичною схемою 5x5. Для підвищення ефективності тактичних занять із футболістами груп початкової підготовки застосовувався ігровий метод.

Завдання були поділені на два розділи: тактика гри в обороні та тактика гри в атаці. На теоретичному занятті по черзі вибирався розділ гри. Проводилися як командні, так і групові заняття з теоретичної підготовки. Протягом педагогічного експерименту заняття з теоретичної підготовки проводилися раз на тиждень. Тривалість заняття не перевищувала 15 хвилин, що насамперед пов'язано з віковими особливостями властивостей уваги футболістів молодшого шкільного віку.

На теоретичних заняттях юні футболісти вивчали основи індивідуальної, групової та командної тактики гри у захисті та нападі. До змісту теоретичних занять входили такі розділи як: тактика гри в захисті (організація оборонних дій при позиційній атаці суперника, організація оборонних дій при швидкій атаці суперника, організація оборонних дій при стандартних положеннях) та тактика гри в нападі (організація атакуючих дій при позиційному нападі, організація атакуючих дій при швидкій атаці; організація атакуючих дій при стандартних положеннях). Використовували методику вправ на нитці (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Послідовність виконання експериментальних вправ
з м'ячем на нитці**

№	Вправа	№ ТЗ	Завдання	Кількість повторень та серій
1	2	3	4	5
1.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стопи правою ногою	1	навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною стопи	20 повторень та 2 серії
2.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стопи лівою ногою			
3.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стопи правою та лівою ногою			

1	2	3	4	5
4.	Удари по підвішеному м'ячу зовнішньою частиною підйому правою ногою	2	навчання ударам по м'ячу зовнішньою частиною підйому	20 повторень та 2 серії
5.	Удари по підвішеному м'ячу зовнішньою частиною підйому лівою ногою			
6.	Удари по підвішеному м'ячу зовнішньою частиною підйому правою та лівою ногою			
7.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому правою ногою	3	навчання ударам по м'ячу середньою частиною підйому	20 повторень та 2 серії
8.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому лівою ногою			
9.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому правою та лівою ногою			
10.	Удари по підвішеному м'ячу носком по черзі правою та лівою ногою	4	навчання ударам по м'ячу носком та п'ятою	20 повторень та 2 серії
11.	Удари по підвішеному м'ячу п'ятою по черзі правою та лівою ногою			
12.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стопи правою ногою - зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи правою ногою та і т.д.			
13.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стопи лівою ногою – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи лівою ногою тощо.	5	внутрішньою частиною стопи з різними зупинками м'яча, що летить.	20 повторень та 2 серії
14.	Удар по підвішеному м'ячу правою ногою внутрішньою частиною стопи – зупинка м'яча, що летить лівою ногою внутрішньою частиною стопи			
15.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стоп – зупинка м'яча середньою частиною підйому і т.д.			
16.	Удари по підвішеному м'ячу внутрішньою частиною стоп – зупинка м'яча зовнішньою частиною підйому і т.д.			
17.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому – зупинка м'яча середньою частиною підйому тощо.	6	навчання ударам по м'ячу підйомом з різними зупинками м'яча, що летить.	20 повторень та 2 серії
18.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйом – зупинка внутрішньою частиною стопи і т.д.			
19.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому – зупинка зовнішньою частиною підйому тощо.			

1	2	3	4	5
20.	Удари по підвішеному м'ячу і зупинки м'яча, що летить, правою і лівою ногою внутрішніми частинами стопи з розворотами на 180 градусів	7	навчання ударам по м'ячу внутрішньом у частиною підйому та завданням на координацію рухів	20 повторень та 2 серії
21.	Удари по підвішеному м'ячу середньою частиною підйому та зупинки м'яча, що летить, правою і лівою ногою внутрішніми частинами стопи з розворотами на 180 градусів			
22.	Удари по м'ячу, що летить, внутрішньою частиною стопи з-під опорної ноги правою і лівою ногою по черзі	8	навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною стопи та зовнішньою частиною підйому із завданням на координацію рухів	20 повторень та 2 серії
23.	Удар по м'ячу, що летить, зовнішньою частиною підйому лівої ніг і- удар внутрішньою частиною стопи з-під опорної ноги правою ногою			
24.	Удар по м'ячу, що летить, зовнішньою частиною підйому правої ніг і- удар внутрішньою частиною стопи з-під опорної ноги лівою ногою			
25.	Удари в один дотик по м'ячу через голову внутрішньою стороною стопи правою і лівою ногою з розворотами на 180 градусів	9	навчання ударам по м'ячу внутрішньою стороною стопи з розворотами на 180 градусів	20 повторень та 2 серії

У завдання вправ №1-3 входило навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною стопи. У завдання вправ №4-6 входило навчання ударам по м'ячу зовнішньою частиною підйому. У завдання вправ №7-9 входило навчання ударам по м'ячу середньою частиною підйому. У завдання вправ №10-11 входило навчання ударам по м'ячу носком та п'ятою. У завдання вправ №12-16 входило навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною стопи з різними зупинками м'яча, що летить. У завдання вправ №17-19 входило навчання ударам по м'ячу підйомом з різними зупинками м'яча, що летить. У завдання

вправ №20-21 входило навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною підйому та завданням на координацію рухів. У завдання вправ №22-24 входило навчання ударам по м'ячу внутрішньою частиною стопи та зовнішньою частиною підйому із завданням на координацію рухів. В завдання вправи №25 входило навчання ударам по м'ячу внутрішньою стороною стопи з розворотами на 180 градусів. Після ударів по м'ячу дальність польоту м'яча була в межах від 30 до 60 см.

В експериментальній методиці застосовувався міні-футбол як засіб навчання ефективного вирішення техніко-тактичних завдань, що виникають у процесі ігрової діяльності футболістів. Ігри проводилися в чисельних складах 5x5 (4 польові гравці та воротар) два рази на тиждень тривалістю 15 хвилин. В одній із команд грали футболісти оборони (три захисники та опорний півзахисник), а в іншій футболісти атакуючої спрямованості (3 півзахисники та нападник).

Таблиця 3.2

Середні показники техніко-тактичних дій футболістів 9-10 років у тренувальній діяльності у форматі гри 5x5

№	Показники	х±б
1.	Короткі та середні передачі м'яча вперед	79,5±12,3
2.	Короткі та середні передачі м'яча назад і впоперек	41±6,7
3.	Ведення	44,4±3,2
4.	Обведення	36,9±2,1
5.	Відбір	46,9±7,9
6.	Перехоплення	9,6±2
7.	Гра головою	4,8±1,3
8.	Удари по воротах ногою	20,8±3
9.	Удари по воротах головою	1,5±0,3
	Загальна кількість ТТД	285,4±31,2

Отримані результати аналізу ТТД у форматі гри 5x5 у тренувальному процесі дозволяють констатувати, що порівняно з грою у форматі 9x9 в обсязі 30 хвилин юні футболісти, граючи у міні-футбол, виконують на 153,8 ТТД більше, що у відсотках становить 116,9 %. Щільність виконання ТТД при цьому вище більш ніж удвічі і становить 9,5 ТТД за хвилину. На підставі отриманих даних виявлено, що гра у міні-футбол є ефективним засобом для навчання юних футболістів розв'язанню різноманітних ігрових ситуацій. У таблицях 16-18 представлені конспекти тренувальних занять експериментальної групи із застосуванням експериментальної методики.

Таблиця 3.3

**Зразковий зміст тренувального заняття №1 юних футболістів
9-10 років з застосуванням експериментальної методики**

Частина заняття	Зміст	Дозування (хв)	Інтенсивність	Методичні вказівки
Підготовча частина	– рухлива гра для розвитку швидкості та спритності – вправи на гнучкість – вправи з м'ячем на нитці	5	Низька, ЧСС межах 100-120 уд./хв ін	У рухомій грі слідкувати за дотриманням правил ігри, заохочувати успішні дії. При виконанні вправ з тренажером слідкувати за правильністю виконання технічних прийомів
		10		
Основна частина	– техніко- тактичні вправи №1,2,3 – міні-футбол 5x5	40	ЧСС у межах 140-180 уд./хв	При виконанні техніко-тактичних вправ стежити за технікою виконання технічних прийомів та швидкістю виконання вправ. При грі в міні-футбол слідкувати за швидкістю мислення, заохочувати індивідуальні дії гравців
		30		
Заключна частина	– біг підтюпцем, ходьба – вправи на гнучкість	1	Низька, зниження ЧСС до 90-80 уд./хв	Стежити за темпом бігу, стежити за амплітудою рухів у вправах на гнучкість
		4		

**Зразковий зміст тренувального заняття №2 юних футболістів
9-10 років з застосуванням експериментальної методики**

Частина заняття	Зміст	Дозування (хв)	Інтенсивність	Методичні вказівки
Підготовча частина	– рухлива гра для розвитку швидкості та спритності – вправи на гнучкість – вправи з м'ячем на нитці	5	Низька, ЧСС межах 100-120 уд./хв ін	У рухомій грі слідкувати за дотриманням правил гри, заохочувати вдалі дії. При виконанні вправ з тренажером слідкувати за правильністю виконання технічних прийомів
		10		
Основна частина	– техніко-тактичні вправи №4,5 – міні-футбол 5x5	40	ЧСС у межах 140-180 уд./хв	При виконанні техніко-тактичних вправ слідкувати за технікою виконання технічних прийомів та швидкістю виконання вправ. При грі в міні-футбол слідкувати за швидкістю мислення, заохочувати індивідуальні дії гравців
		30		
Заключна частина	– біг підтюпцем, ходьба – вправи на гнучкість	1	Низька, зниження ЧСС до 90-80 уд./хв	Стежити за темпом бігу, стежити за амплітудою рухів у вправах на гнучкість
		4		

Таблиця 3.5

**Зразковий зміст тренувального заняття №3 юних футболістів
9-10 років з застосуванням експериментальної методики**

Частина заняття	Зміст	Дозування (хв)	Інтенсивність	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
Підготовча частина	– рухлива гра для розвитку швидкості та спритності – вправи на гнучкість – вправи з м'ячем на нитці	5	Низька, ЧСС межах 100-120 уд./хв ін	У рухомій грі слідкувати за дотриманням правил гри, заохочувати успішні дії.
		10		

1	2	3	4	5
Основна частина	– техніко-тактичні вправи № 6,7,8,9,10 – стандартні положення – футбол 9х9	40 10 20	ЧСС у межах 140-180 уд./хв	При виконанні техніко-тактичних вправ стежити за технікою виконання технічних прийомів та швидкістю виконання вправ. При стандартних положеннях акцентувати увагу на розташування гравців. При грі у футбол слідкувати за швидкістю мислення, заохочувати індивідуальні дії гравців
Заключна частина	– біг підтюпцем, ходьба – вправи на гнучкість	1 4	Низька, зниження ЧСС до 90-80 уд./хв	Стежити за темпом бігу, стежити за амплітудою рухів у вправах на гнучкість

За час педагогічного експерименту, який тривав 6 місяців (26 тижнів) було проведено 78 тренувальних занять та 26 теоретичних занять.

3.2. Техніко-тактична підготовленість юних футболістів 9-10 років різних амплуа під час педагогічного експерименту

З метою виявлення техніко-тактичних дій юних футболістів 9-10 років різних амплуа у форматі гри 9х9, до початку педагогічного експерименту було проаналізовано 20 ігор футболістів груп початкової підготовки.

За результатами отриманих даних було встановлено, що захисникам найчастіше доводиться виконувати такі техніко-тактичні дії як короткі та середні передачі м'яча вперед 59,3% та відбір м'яча 24,7% від загального обсягу ТТД (табл. 3.6).

Насамперед це пов'язано з тим, що захисники часто починають атаки своєї команди, виконуючи передачі м'яча вперед півзахисникам або нападникам, а відбирати м'яч і протидіяти техніко-тактичним діям суперника це прямий обов'язок захисників.

Техніко-тактичні дії захисниками у форматі гри 9х9

№	Показники	х±б
1.	Короткі та середні передачі м'яча вперед	59,3±6,7
2.	Короткі та середні передачі м'яча назад і впоперек	6,7±3,3
3.	Ведення	3,3±1,3
4.	Обведення	1,1±0,1
5.	Відбір	24,7±5,1
6.	Перехоплення	7,6±1,8
7.	Гра головою	5,1±1,95
8.	Удари по воротах ногою	1±0,8
9.	Удари по воротах головою	0,3±0,2
	Загальна кількість ТТД	109,1±21,3

Найбільш поширеними техніко-тактичними діями у півзахисників є короткі та середні передачі м'яча вперед 38%, короткі та середні передачі м'яча назад і поперек 28%, а також ведення м'яча та обведення суперника по 14,5% від загального обсягу ТТД (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Техніко-тактичні дії півзахисниками у форматі гри 9х9

№	Показники	х±б
1	2	3
1.	Короткі та середні передачі м'яча вперед	38±6,15
2.	Короткі та середні передачі м'яча назад і впоперек	28±8,15
3.	Ведення	14,5±3,3
4.	Обведення	14,5±6,4
5.	Відбір	12,1±4,6
6.	Перехоплення	3,7±2,95

1	2	3
7.	Гра головою	3,3±1,4
8.	Удари по воротах ногою	3,4±2,95
9.	Удари по воротах головою	0,4±0,25
	Загальна кількість ТТД	117,9±36,2

Півзахисники є сполучною ланкою між лініями захисту та нападу. Гравці цього амплуа доставляють м'яча нападникам, проводять позиційні атаки. Варто зазначити, що такі техніко-тактичні дії, як ведення м'яча та обведення, крайні півзахисники виконують на 32,9% більше у порівнянні з гравцями центральної зони. У центрі поля гравці дуже рідко йдуть в обведення та воліють проходити середину поля через короткі та середні передачі м'яча.

Таблиця 3.8

Техніко-тактичні дії нападників у форматі гри 9х9

№	Показники	x±б
1.	Короткі та середні передачі м'яча вперед	6,6±3,1
2.	Короткі та середні передачі м'яча назад і впоперек	9,1±3,4
3.	Ведення	9,7±3
4.	Обведення	5,5±4,2
5.	Відбір	4,7±1,7
6.	Перехоплення	1,9±1,1
7.	Гра головою	2,1±0,8
8.	Удари по воротах ногою	1,8±1,2
9.	Удари по воротах головою	0,3±0,2
	Загальна кількість ТТД	41,7±18,7

Як видно з таблиці 3.8 нападники найчастіше виконують такі техніко - тактичні дії як ведення м'яча 9,7% короткі та середні передачі м'яча назад і поперек 9,1%, вперед 6,6%, обведення суперника 5,5% від загального обсягу

ТТД. Нападники, виходячи зі специфіки свого амплуа при отриманні м'яча, шукають ефективне рішення ігрової ситуації з метою завдати удару по воротах суперника і забити гол. Техніко-тактичні дії нападаючих, перш за все, спрямовані на створення голювального моменту. Гравці цього амплуа, виявляючи ініціативність, сміливо йдуть в обведення захисників. Виникають ігрові ситуації, коли нападник виявляється спиною до воріт суперника і захисник не дає йому можливості розвернутися, в такому разі нападник виконує передачу м'яча назад своїм партнерам і відкриває з метою знову оволодіти м'ячем.

За період проведеного педагогічного експерименту контроль ігрової діяльності у форматі гри 9х9 проводився тричі. Реєстрація техніко-тактичних дій ігрової діяльності юних футболістів 9-10 років різних амплуа здійснювалася перед початком гри, у перерві між першим та другим колом та після їх завершення.

У таблиці 3.9 представлені показники техніко-тактичних дій захисників віком 9-10 років випробуваних груп під час проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 3.9

**Показники техніко-тактичної підготовленості юних футболістів
груп початкової підготовки**

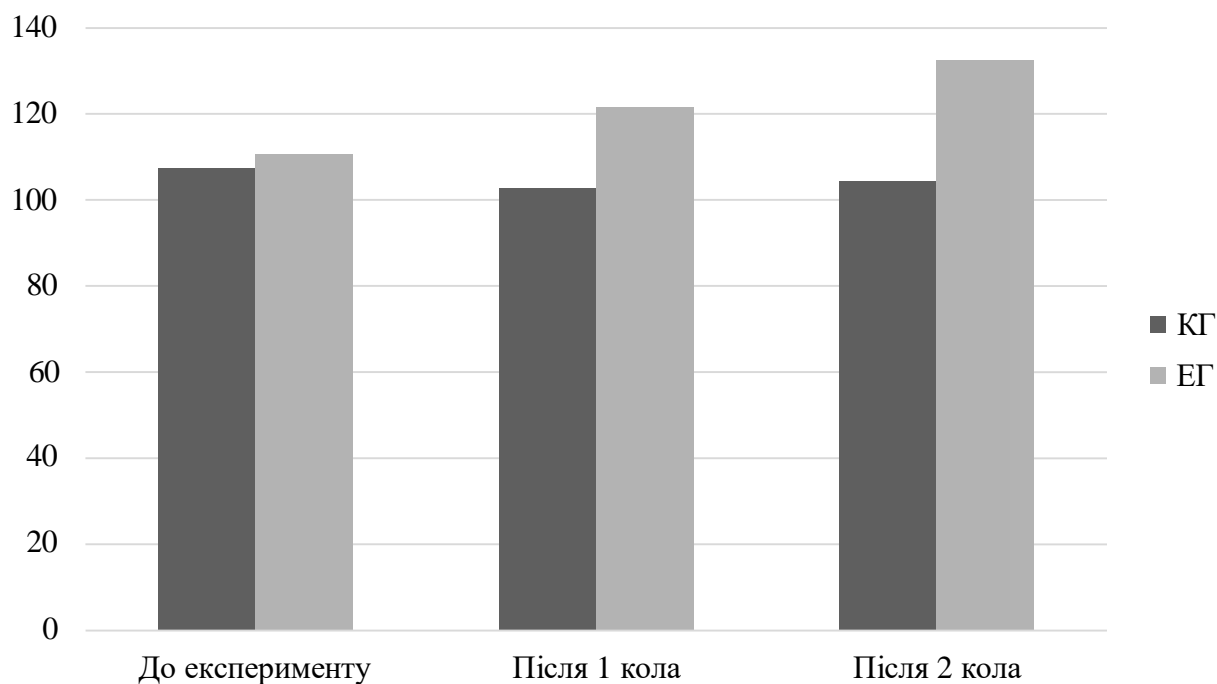
Показники	До експерименту			Після 1 кола			Після 2 кола		
	КГ х±б	ЕГ х±б	р	КГ х±б	ЕГ х±б	р	КГ х±б	ЕГ х±б	р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
КСПМВ	58,3±6,5	60,3±6,9	>0,05	58,8±6,4	67,2±7,8	<0,05	59,7±9,7	72,7±8,9	<0,05
КСПМНП	6,6±3,2	6,8±3,4	>0,05	7,1±3,4	7,3±1,5	>0,05	7,2±3,2	8,9±3,6	<0,05
Ведення	3,2±1,8	3,3±0,8	>0,05	3,3±1,5	3,4±1	>0,05	3,5±1,7	5,3±0,7	<0,05
Обведення	1±0,1	1,2±0,1	>0,05	1,3±0,2	1,3±0,8	>0,05	1±0,4	1,4±0,3	<0,05
Відбір	24,6±6,1	24,8±4,1	>0,05	20,1±1,9	27,2±4,3	<0,05	21,4±6,2	28,9±5,8	<0,05
Перехоплення	7,5±1,7	7,7±1,9	>0,05	5,4±1,2	8±2,7	<0,05	5,5±1,2	8,3±2,7	<0,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гра головою	4,9±1,9	5,2±2	>0,05	5,3±1	5,5±2,1	>0,05	4,8±1,7	5,4±2,1	<0,05
Удари по воротах ногою	1±0,8	1±0,8	>0,05	1,1±0,7	1,3±0,3	>0,05	1±0,7	1,4±0,3	<0,05
Удари по воротах головою	0,3±0,2	0,3±0,2	>0,05	0,3±0,2	0,3±0,2	>0,05	0,3±0,2	0,3±0,1	>0,05
Загальна кількість ТТД	107,4± 22,3	110,6± 20,2		102,7± 16,5	121,5± 20,7		104,4± 25	132,6± 24,5	

При аналізі техніко-тактичних процесів захисників до експерименту між контрольної та експериментальної групою достовірно значимих відмінностей виявлено небуло $p > 0,05$. У тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено експериментальну методику техніко-тактичної підготовки, розроблену з урахуванням особливостей ігрової діяльності гри у форматі 9x9. Після першого кола ігор у форматі 9x9 було проведено повторний аналіз показників ТТД захисників у випробуваних групах. За результатами якого були виявлені достовірно значущі відмінності ($< 0,05$) за такими техніко-тактичними показниками як: короткі та середні передачі м'яча вперед, відбір та перехоплення м'яча. У процесі ігрової діяльності захисники експериментальної групи покращили показники у відборі та перехопленні м'яча, що виявлялося у правильно обраній позиції у єдиноборствах із суперником. При перехопленні м'яча захисники грали на випередженні суперника, попередньо прогнозуючи перебіг дій суперника. Також у захисників збільшилася кількість коротких та середніх передач м'яча вперед півзахисникам. Цей показник дуже важливий у змісті гри, оскільки захисникам часто доводиться розпочинати атаки своєї команди. На момент завершення першого кола ігор футболісти експериментальної групи займалися за розробленою методикою протягом 3 місяців. Після завершення ігор у форматі 9x9 аналіз показників ігрової діяльності юних футболістів між захисниками контрольної та експериментальної групою виявив достовірно

значущі відмінності ($<0,05$) практично за всіма показниками, що характеризують техніко-тактичну підготовленість юних футболістів груп початкової підготовки.

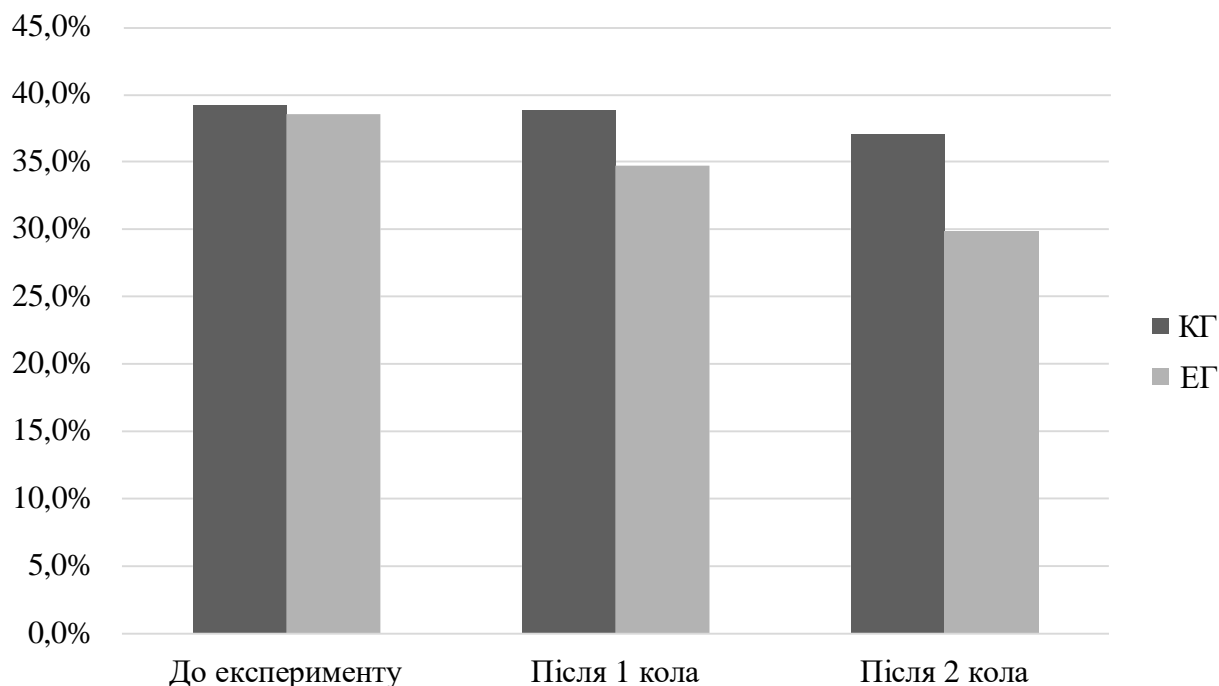
На малюнку 3.2 представлені дані про кількість техніко-тактичних дій захисників у випробуваних групах під час педагогічного експерименту.



Мал. 3.2. Середня кількість ТТД у випробуваних групах захисників 9-10 років у ході педагогічного експерименту

До початку експерименту в випробуваних групах загальна кількість техніко-тактичних дій захисників незначно відрізнялося і склало в середньому в КГ $107,4 \pm 22,3$, а в ЕГ $110,6 \pm 20,2$ ТТД. Після зіграних ігор першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій у піддослідних групах. Кількість ТТД у захисників у КГ трохи знизилася на 4,6% і становить $102,7 \pm 16,5$ ТТД, а експериментальної групі приріст у кількості ТТД становив 9,8 % і становить $121,5 \pm 20,7$ ТТД. Після завершення 2 кола було проведено підсумковий аналіз ТТД ігрової діяльності. За результатами отриманих даних порівняно даними про техніко-тактичну підготовленість юних футболістів після 1 кола ігор приріст загальної кількості ТТД в ЕГ становив 9,1% і становив $132,6 \pm 24,5$ ТТД, а в КГ на 1,7 % і становило $104,4 \pm 25$ ТТД.

На малюнку 3.3 представлені дані про відсоток похибок ТТД захисників у випробуваних групах.



Мал. 3.3. Відсоток похибок від загальної кількості ТТД у випробуваних групах у захисників

Перед початком експерименту відсоток похибки ТТД у захисників становив у контрольній групі 39,2%, а експериментальної групі 38,5% від загального обсягу ТТД захисників. Після зіграних ігор у форматі 9х9 першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій у випробуваних групах. Показники % похибки ТТД захисників у КГ знизилися на 0,4% до 38,8%, а експериментальної групі % похибки захисників знизився на 4,5% і становить 34,7% похибки ТТД.

Після проведеного експерименту показники відсотка похибки ТТД змінилися в такий спосіб. У контрольній групі відсоток похибки ТТД захисників зменшився до 37% ТТД. В експериментальній групі відсоток помилок знизився ще на 4,9% і склав 29,8% ТТД, що, на нашу думку, пов'язано з позитивним ефектом від експериментальної методики техніко-тактичних підготовки футболістів груп початкової підготовки з урахуванням особливостей ігрової діяльності у форматі гри 9х9.

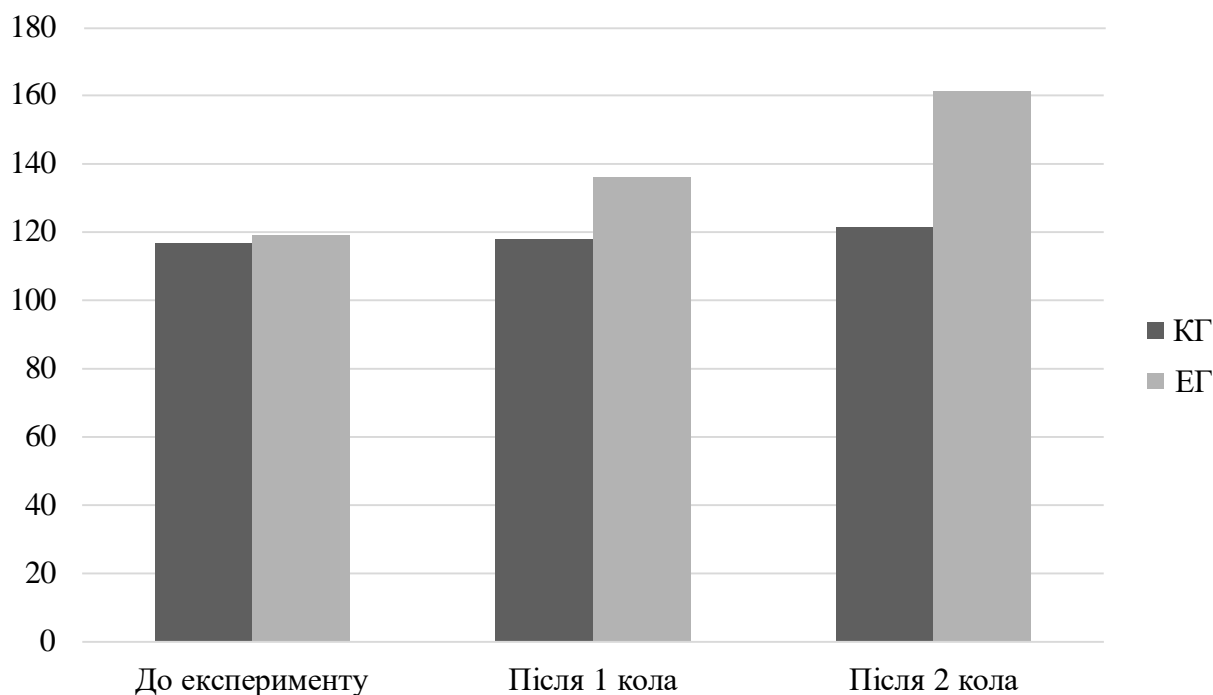
При аналізі техніко-тактичних процесів півзахисників до експерименту між контрольної та експериментальної групою достовірно значимих відмінностей виявлено не було $p > 0,05$.

У тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено експериментальну методику техніко-тактичної підготовки з урахуванням особливостей формату гри 9x9. Після першого кола зіграних ігор було проведено повторний аналіз показників ТТД півзахисників у випробуваних групах. За результатами якого були виявлені достовірно значущі відмінності ($< 0,05$) за такими техніко-тактичними показниками як: короткі та середні передачі м'яча вперед, короткі та середні передачі м'яча назад і впоперек, обведення та удари по воротах ногою.

У процесі ігрової діяльності півзахисники експериментальної групи стали частіше доставляти м'яч нападникам, надаючи їм можливість для завдання удару по воротах, збільшилася кількість проведених позиційних атак, в ігрових ситуаціях 1x1 ефективно виконували обведення суперника, також збільшилася кількість ударів по воротах виконаних півзахисниками. На момент завершення першого кола ігор футболісти експериментальної групи займалися за розробленою методикою протягом 3 місяців. Після ігор у форматі 9x9 аналіз показників юних футболістів між півзахисниками контрольною та експериментальною групою виявив достовірно значущі відмінності ($< 0,05$) за всіма показниками, що характеризують техніко-тактичну підготовленість юних футболістів 9-10 років.

На малюнку 3.4 та малюнку 3.5 представлені дані про кількість техніко-тактичних дій та відсоток похибки півзахисників у випробуваних групах під час педагогічного експерименту. До початку експерименту в випробуваних групах загальна кількість техніко-тактичних дій півзахисників незначно відрізнялося і становило в середньому в КГ $116,6 \pm 35,9$, а ЕГ $119 \pm 37,1$ ТТД. Після зіграних ігор першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій у піддослідних групах. Кількість ТТД у півзахисників у КГ незначно збільшилася на 1,1% і становила $117,9 \pm 37,5$ ТТД, а

експериментальної групі приріст у кількості ТТД становив 14,2 % і становить $135,9 \pm 38,9$ ТТД. Після завершення 2 кола було проведено підсумковий аналіз ТТД ігрової діяльності. За результатами отриманих даних порівняно даними про техніко-тактичну підготовленість юних футболістів після 1 кола ігор приріст загальної кількості ТТД в ЕГ склав 18,6% і становило $161,2 \pm 46,2$ ТТД, а в КГ на 3% і становило $121,4 \pm 40,9$ ТТД.

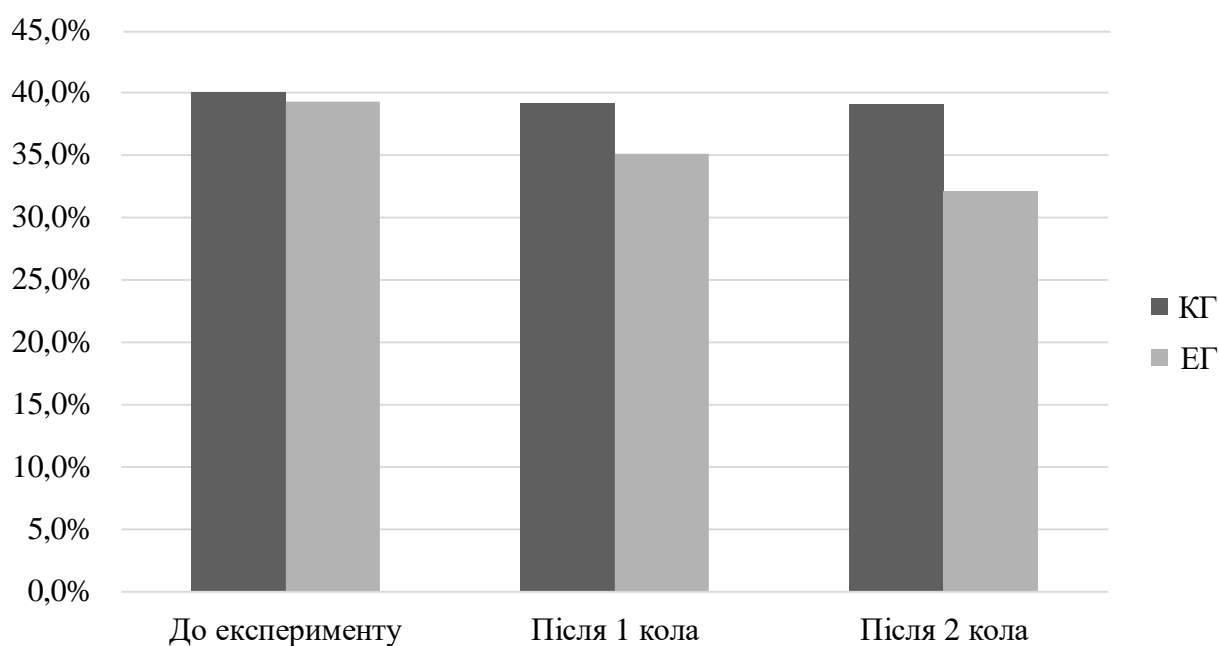


Мал. 3.4 Середня кількість ТТД у випробуваних групах півзахисників 9-10 років під час педагогічного експерименту

На малюнку 3.5 представлені дані про відсоток похибки ТТД півзахисників у випробуваних групах. Перед початком експерименту відсоток похибки ТТД у півзахисників становив у контрольній групі 40%, а експериментальної групі 39,3% від загального обсягу ТТД виконаних півзахисниками.

Після зіграних ігор першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій у випробуваних групах. Показники % похибки ТТД півзахисників у КГ знизилися на 0,8% до 39,2%, а експериментальній групі % шлюбу захисників знизився на 4,2% і становить 35,1%.

Після проведеного експерименту показники відсотка похибки ТТД півзахисників змінилися в такий спосіб. У контрольній групі відсоток похибки ТТД знизився до 39,1%. В експериментальній групі відсоток шлюбу знизився ще на 3% і склав 32,1% ТТД, що, на нашу думку, пов'язано з позитивним ефектом від експериментальної методики техніко-тактичних підготовки футболістів груп початкової підготовки з урахуванням особливостей ігрової діяльності та у форматі гри 9х9.



Мал. 3.5. Відсоток похибок від загальної кількості ТТД у випробуваних групах у півзахисників

У таблиці 3.10 представлені показники техніко-тактичних дій нападників у віці 9-10 років випробуваних груп під час проведення педагогічного експерименту. При аналізі техніко-тактичних процесів нападників до експерименту між контрольної та експериментальної групою достовірно значимих відмінностей виявлено був $p > 0,05$.

У тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено експериментальну методику техніко-тактичних дій з урахуванням формату гри 9х9. Після першого кола зіграних ігор було проведено повторний аналіз показників ТТД нападників у випробуваних групах.

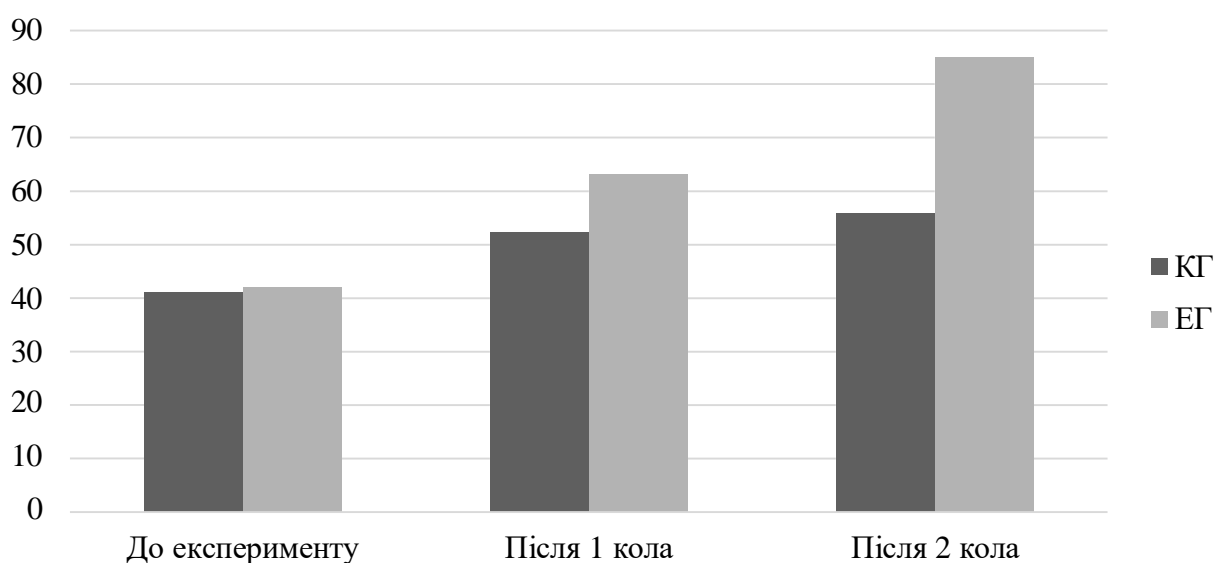
Показники, що характеризують техніко-тактичну підготовленість юних футболістів 9-10 років

Показники	До експерименту			Після 1 кола			Після 2 кола		
	КГ x±б	ЕГ x±б	р	КГ x±б	ЕГ x±б	р	КГ x±б	ЕГ x±б	р
КСПМВ	6,5±2,3	6,7±3,9	>0,05	9,5±2,2	9,8±1,1	>0,05	10,2±3	14,6±3	<0,05
КСПМНП	8,9±3,1	9,3±3,7	>0,05	13,1±1,8	13,4±4,5	>0,05	13,7±5,6	18,1±5,4	<0,05
Ведення	9,6±2,9	9,7±3,1	>0,05	10,1±3,1	14,3±4	<0,05	11,8±4,3	17,1±7,4	<0,05
Обведення	5,5±3,8	5,4±4,5	>0,05	5,8±4,8	9,2±4,1	<0,05	6,3±3,1	12,2±4,9	<0,05
Відбір	4,6±1,8	4,8±1,6	>0,05	7,3±2,6	7,6±2,1	>0,05	7,5±3,7	10,2±2,7	<0,05
Перехоплення	1,8±1,1	1,9±1,2	>0,05	2,1±1,7	2,3±1,1	>0,05	1,8±1	3,1±1,3	<0,05
Гра головою	2±0,8	2,1±0,8	>0,05	2,3±0,9	2,5±0,4	>0,05	2,1±0,7	2,9±0,5	<0,05
Удари по воротах ногою	1,8±1,2	1,8±1,2	>0,05	1,9±1,5	3,6±1,9	<0,05	2±1,5	5,8±2,2	<0,05
Удари по воротах головою	0,3±0,2	0,3±0,2	>0,05	0,3±0,2	0,3±0,2	>0,05	0,4±0,3	0,9±0,2	<0,05
Загальна кількість ТТД	41± 17,2	42± 20,2		52,4± 18,8	63± 19,4		55,8± 23,2	84,9± 27,6	

За результатами якого були виявлені достовірно значущі відмінності (<0,05) за такими техніко-тактичними показниками як: ведення, обведення та удари по воротах ногою. У процесі ігрової діяльності нападаючі експериментальної групи в ігрових ситуаціях 1х1 ефективно виконували ведення м'яча та обведення суперника, також збільшилася кількість ударів по воротах виконаних нападниками. Варто відзначити важливість даних показників у грі нападаючих, адже метою нападаючого є забити гол у ворота суперника і чим частіше нападаючий буде загрожувати воротам суперника, тим краще. На момент завершення першого кола ігрової діяльності футболісти

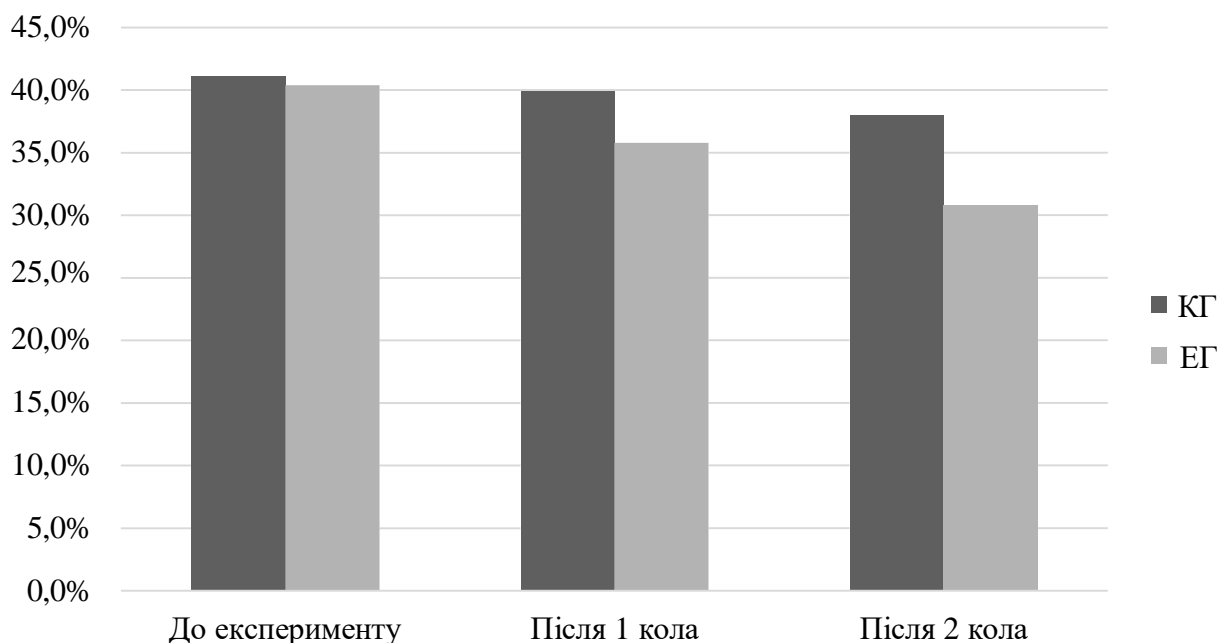
експериментальної групи займалися за розробленою методикою протягом 3 місяців. Після завершення ігор у форматі 9x9 аналіз показників юних футболістів між півзахисниками контрольною та експериментальною групою виявив достовірно значущі відмінності ($<0,05$) за всіма показниками, що характеризують техніко-тактичну підготовленість юних футболістів 9-10 років.

На малюнку 3.6 та малюнку 3.7 представлені дані про кількість техніко-тактичних дій та відсоток похибки нападників у випробуваних групах під час педагогічного експерименту. До початку експерименту в випробуваних групах загальна кількість техніко-тактичних дій нападників незначно відрізнялося і склало в середньому в КГ $41 \pm 17,2$, а в ЕГ $42 \pm 20,2$ ТТД. Після зіграних матчів першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій нападників у випробуваних групах. Кількість ТТД у нападників у КГ збільшилася на 27,8% і становить $52,4 \pm 18,8$ ТТД, а експериментальної групі приріст у кількості ТТД становив 50% і становить $63 \pm 19,4$ ТТД. Після завершення 2 кола було проведено підсумковий аналіз ТТД ігрової діяльності. За результатами отриманих даних порівняно даними про техніко-тактичну підготовленість нападників після 1 кола ігор загальна кількість ТТД в ЕГ становив 6,5% і становив $55,8 \pm 23,2$, а в КГ на 34,8% і становив $84,9 \pm 27,6$ ТТД.



Мал. 3.6 Середня кількість ТТД у випробуваних групах нападників 9-10 років під час педагогічного експерименту

На малюнку 3.7 представлені дані про відсоток похибки ТТД нападаючих у піддослідних групах.



Мал. 3.7 Відсоток похибок від загальної кількості ТТД у випробуваних групах у нападників

Перед початком експерименту відсоток шлюбу ТТД у нападників становив у контрольній групі 41,1%, а експериментальній групі 40,4%. Після зіграних ігор у форматі 9x9 першого кола було проведено повторний аналіз техніко-тактичних дій нападників у випробуваних групах. Показники % похибки ТТД у нападників КГ знизилися на 1,2% до 39,9%, а експериментальної групи % похибки в нападників знизився на 4,6% і становить 35,8%. Після проведеного експерименту показники відсотка похибки ТТД нападаючих змінилися в такий спосіб. У контрольній групі відсоток похибки ТТД знизився до 38%. В експериментальній групі відсоток шлюбу знизився ще на 5% і склав 30,8% ТТД, що, на нашу думку, пов'язано з позитивним ефектом від експериментальної методики техніко-тактичних підготовки футболістів груп початкової підготовки з урахуванням особливостей ігрової діяльності у форматі гри 9x9.

ВИСНОВКИ

Футбол – це контактна спортивна гра, яка висуває високі вимоги до фізичної працездатності спортсменів. У зв'язку з цим особливо актуальним є розгляд питання планування тренувальних навантажень різного обсягу та інтенсивності, які сприяють адаптації організму до умов ігрової діяльності. Вікові особливості дітей 9-10 років характеризуються тим, що психічні та фізіологічні аспекти розвитку організму суттєво відрізняються від підлітків, що накладає відбиток на систему організації та побудови тренувального процесу. Адаптація до впливу фізичних навантажень у процесі спортивного тренування футболістів визначається багатьма чинниками. Встановлено, що тренувальний ефект досягається за рахунок функціональних змін систем організму під впливом фізичних вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей та здібностей, а також техніко-тактичних прийомів гри.

В експериментальній методиці застосовувався міні-футбол як засіб навчання ефективного вирішення техніко-тактичних завдань, що виникають у процесі ігрової діяльності футболістів. Ігри проводилися в чисельних складах 5x5 (4 польові гравці та воротар) два рази на тиждень тривалістю 15 хвилин. В одній із команд грали футболісти оборони (три захисники та опорний півзахисник), а в іншій футболісти атакуючої спрямованості (3 півзахисники та нападник). Також використовувалась методика гри на нітці.

Реєстрація ТТД із подальшим аналізом ігрової діяльності юних футболістів 9-10 років різних ігрових амплуа в ході педагогічного експерименту дозволила визначити, що захисники в середньому виконують за матч $113,2 \pm 21,5$ ТТД при 36,3% похибки, півзахисники $128,7 \pm 39,4$ ТТД за 37,5%, нападники $56,5 \pm 21,1$ ТТД за 37,7% похибки. Аналіз показників ТТД захисників у випробуваних групах визначили покращення результатів за такими техніко-тактичними показниками як: короткі та середні передачі м'яча вперед, відбір та перехоплення м'яча. У процесі ігрової діяльності захисники експериментальної групи покращили показники у відборі та перехопленні

м'яча, що виявлялося у правильно обраній позиції у єдиноборствах із суперником. При перехопленні м'яча захисники грали на випередженні суперника, попередньо прогнозуючи перебіг дій суперника. Також у захисників збільшилася кількість коротких та середніх передач м'яча вперед півзахисникам. Цей показник дуже важливий у змісті гри, оскільки захисникам часто доводиться розпочинати атаки своєї команди. Після проведеного експерименту показники відсотка похибок ТТД нападаючих у контрольній групі знизився до 38%. В експериментальній групі відсоток похибки знизився ще на 5% і склав 30,8% ТТД, показники відсотка похибки ТТД півзахисників змінилися у контрольній групі до 39,3%. В експериментальній групі відсоток похибки знизився ще на 3% і склав 32,1% ТТД, що, на нашу думку, пов'язано з позитивним ефектом від експериментальної методики техніко-тактичних підготовки футболістів груп початкової підготовки з урахуванням особливостей ігрової діяльності та у форматі гри 9х9.

В результаті теоретичного обґрунтування, розробки експериментальної методики техніко-тактичної підготовки розробленої з урахуванням особливостей формату гри 9х9 для юних футболістів було встановлено, що відмінною рисою тренувального процесу юних футболістів 9-10 років експериментальної групи стало впровадження техніко -тактичної підготовки, заснованої на: введенні в тренувальний процес експериментальних техніко-тактичних вправ для тактичної схеми 1-3-4-1; застосування м'яча на нитці як підвищення технічної підготовленості футболістів груп початкової підготовки.

Для оцінки ефективності методики техніко-тактичної підготовки футболістів 9-10 років різних амплуа у форматі гри 9х9 було проведено аналіз результатів дослідження за такими напрямками: динаміка техніко-тактичної підготовленості; технічно тактичних дій захисників; техніко тактичних дій півзахисників; технічно тактичних дій нападаючих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев, С. Н., Левин, В. С. Теорія та методика міні-футболу (футзалу). Київ: Спорт, 2016. 78 с.
2. Бойченко С. В. Вимір спритності футболістів. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 8. С. 48 - 52.
3. Виноградський Б.Г., Дулібський А.А. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень *Спортивна наука України*. 2016. № 5. С. 28-39.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 2. С. 10-13.
5. Гій Ю. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2005. № 9. С. 11-16.
6. Годік М. А., Шамардін А. І. Командні, групові та індивідуальні вправи та їх співвідношення у тренуванні юних футболістів. *Теорія та практика фізичної культури*. 1995. № 7. С. 49-51.
7. Голомазов С. В. Сенситивні періоди навчання технічним прийомам у футболі. *Теорія та практика футболу*. 2002. № 2. С. 27-28.
8. Діхтяренко З. А. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С. 18-20.
9. Дулібський А., Хоркавий Б. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 15-23.
10. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Тактика та стратегія у футболі. Київ: Здоров'я, 1997. 165 с.
11. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Уроки футболу. Київ: Олімпійська література, 1996. 126 с.

12. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2002. 96 с.

13. Золотарьов А. П. Можливості оптимізації змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі. *Теорія та практика фізичної культури*. 1997. № 4. С. 42-43.

14. Золотарьов А. П. Технічна підготовка юних футболістів з урахуванням обліку основних компонентів змагальної діяльності. *Фізична культура: Науково-методичний журнал*. 1999. № 7. С. 30-34.

15. Зябков С. И. Футбол у школі. Львів: Фізкультура та спорт, 2004. 112 с.

16. Карапетян Г. Р. Навчання молодших школярів елементам техніки футболу. *Фізична культура у школі*. 2000. №6. С. 54-60.

17. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 53-56.

18. Качани Л. А., Горский Л. В. Тренування футболістів. Київ: Здоров'я, 1994. 312 с.

19. Колобич О., Хоркавий Б. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'я зберігаючих технологій у навчальних закладах*. 2014. № 2. С. 460-464.

20. Колупанов П. П. Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності футболістів у різні вікові періоди. *Теорія та практика фізичної культури*. 2010. № 1. С. 54-57.

21. Люкшинов Н. М. Характеристика технічної діяльності футболістів. *Теорія та практика фізичної культури*. 1998. №13. С. 12-14.

22. Максименко І. Контроль фізичної та технічної підготовленості футболістів у спортивних секціях шкіл та ДЮСШ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. №7. С. 17-20.

23. Платонов В. Н. Сучасні проблеми спортивного тренування. Харків: Фізкультура та спорт, 2007. 387 с.
24. Романенко А. Н. Книга тренера з футболу. Київ: Здоров'я, 2008. 342 с.
25. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Тренування футболістів. Київ: Здоров'я, 1979. 288 с.
26. Сахновський К. П. Підготовка спортивного резерву. Київ: Здоров'я, 1999. 146 с.
27. Соломонко В. В. Футбол: підручник для студентів вузів фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.
28. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар В. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри*. 2020. № 17. С. 91-102.
29. Суворов О.І. Моделювання ігрових вправ з урахуванням структури рухової діяльності футболістів. *Фізична культура, спорт – наука та практика*. 2008. №8. С. 24-27.
30. Ходукін В. М. Техніка виконання зупинок м'яча у футболі та методика їх досконалення. Київ: Здоров'я, 1999. 68 с.
31. Abbott W., Brickley G., Smeeton N. Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13, № 2. P. 285-295.
32. Bolotin A., Bakayev V. Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17, № 2. P. 638-642.
33. Gamble D., Spencer M., McCarren A. Activity profile and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 711-724.
34. Gerlisch G. Torhvetter training. *Fussball-Training*. 1992. №11. P. 51-53.

35. Gomez-Piqueras P., Gonzalez-Villora S., Castellano J. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 1-11.
36. Kempe A. Die allgemeine Sportgruppe: Übungsbetrieb in den Klassen 1 bis 4. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag, 1978. 144 p.
37. Lavin A. Reform of Undergraduate Education. Cambridge: MIT Press, 1991. 29 p.
38. Marteniuk R. Information processing in motor skills. New York: Holt Rinehart & Winston, 1976. 48 p.
39. Richter H. O tyr jak szybko doskonali technike. *Pilka nozna*. 1992. №2. P. 13-17.
40. Smpokos E., Mourikis C. Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national 64 league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. №13. P. 720-730.
41. Stewart C. Winning Soccer Drills. *Athletic Journal*. 2004. №10. P. 24-26.
42. Stula A. An Atempted Assessment Coordination Rhytm and High Frequency of Leg movement of Footballers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №1. P. 280-283.