

В.М. Костюкевич

**Організаційно-методичні аспекти розробки
навчальних програм підготовки футболістів у
дитячо-юнацьких спортивних школах,
спеціалізованих дитячо-юнацьких школах
олімпійського резерву**

Вінниця «ТВОРИ» 2021

УДК 37.091.214.077.5.332.(075.8)
К 72

Рекомендовано до друку Вченою радою
Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського
(пр. № 4 від 19.11.2020 р.)

Рецензенти: **Дорошенко Е. Ю.** - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та здоров'я Запорізького державного медичного університету
Стасюк І. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка

Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2021. 152 с.

ISBN № 978-966-949-633–1

У посібнику і викладено структуру і зміст багаторічної підготовки юних футболістів у футбольних школах. Розглянуті питання організаційно-методичної структури навчально-тренувального процесу, характеристики етапів багаторічної підготовки юних футболістів, планування підготовки, організації та методики відбору, теоретичної та психологічної підготовки, комплексного контролю рівня підготовленості юних футболістів, інструкторської та суддівської практики, організації медико-біологічного, наукового та матеріально-технічного забезпечення роботи футбольних шкіл.

Посібник призначений для тренерів і спеціалістів футбольних шкіл, а також для студентів і викладачів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю.

ISBN № 978-966-949-633–1

© В. М. Костюкевич, 2021.
© ТОВ «ТВОРИ», 2021

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
1. Організаційно-нормативна частина програми.....	5
1.1. Основні завдання.....	5
1.2. Режим роботи і наповнюваність груп.....	6
1.3. Організація навчально-тренувального процесу.....	7
2. Коротка характеристика етапів багаторічної підготовки юних футболістів.....	8
2.1. Етап початкової підготовки – 6-9 років.....	8
2.2. Етап попередньої базової підготовки 9-12 років.....	8
2.3. Етап спеціалізованої базової підготовки – 12-16 років.....	10
2.4. Етап підготовки до вищих досягнень – 16 і більше років.....	11
3. Планування підготовки.....	12
3.1. Планування підготовки футболістів у групах початкової підготовки.....	13
3.2. Планування підготовки футболістів у групах попередньої базової підготовки.....	40
3.3. Планування підготовки футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки.....	52
3.4. Планування підготовки футболістів у групах підготовки до вищих досягнень.....	64
4. Організація і методика відбору та орієнтації юних футболістів на етапах багаторічної підготовки.....	77
5. Теоретична підготовка.....	91
6. Психологічна підготовка.....	97
7. Виховна робота.....	111
8. Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів.....	114
9. Інструкторська і суддівська практика.....	123
10. Організація медико-біологічного забезпечення та дотримання техніки безпеки у футболістів ДЮСШ, СДЮСШОР.....	124
11. Науково-методичне забезпечення роботи футбольних шкіл.....	143
12. Матеріально-технічне забезпечення.....	144
Список використаних літературних джерел.....	146

Пояснювальна записка

Розробка нової програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, обумовлені тенденціями розвитку футболу на сучасному етапі, необхідністю оптимального поєднання традиційних та інноваційних підходів до процесу вдосконалення спортивної майстерності футболістів.

Посібник складений на підставі директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Федерації футболу України та типового Положення про спортивні школи у нашій державі з урахуванням результатів практичної діяльності тренерів, а також наукових положень спортивної науки.

Посібник складається з 12-ти розділів, У розділі «Організаційно-нормативна частина програми» розкриваються основні завдання ДЮСШ і СДЮШОР, представлені режим роботи і наповненість груп у футбольній школі, характеризується організація навчально-тренувального процесу.

У розділі «Коротка характеристика етапів багаторічної підготовки юних футболістів» викладені особливості підготовки юних футболістів на етапах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки і етапу підготовки до вищих досягнень.

Розділ «Планування підготовки» відображає концепцію перспективного (багаторічного) плану підготовки юних футболістів, а також планування підготовки гравців у групах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень. У цьому розділі представлені програми фізичної і техніко-тактичної підготовки, наведені зразки планів-конспектів тренувальних занять і програм тренувальних мікроциклів. У розділі подані орієнтовні плани-графіки розподілу програмного матеріалу протягом навчальних років.

В інших розділах викладений матеріал щодо організації і методики відбору дітей для занять футболу, характеризується теоретична і психологічна підготовка, а також виховна робота, представлений комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів, подані особливості інструкторської і суддівської практики, організації медико-біологічного, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення футбольних шкіл.

Посібник не є основним нормативним документом, що визначає спрямованість і зміст навчального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах і спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву. У посібнику викладені лише організаційно-методичні аспекти щодо розробки навчальних програм для ДЮСШ та СДЮШОР з футболу.

Автор

1. Організаційно-нормативна частина програми

1.1. Основні завдання

У посібнику викладений матеріал, що характеризує цілісну систему багаторічної підготовки юних футболістів протягом етапу початкової підготовки, етапу попередньої базової підготовки, етапу спеціалізованої базової підготовки і етапу підготовки до вищих досягнень.

Програма передбачає спортивну підготовку юних футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) і спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Основні завдання

Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл:

- підготовка всебічно розвинених юних футболістів для поновлення клубних і збірних команд регіонів країни;
- надання допомоги загальноосвітнім школам в організації позакласної роботи з футболу;
- покращення стану здоров'я, включаючи фізичний розвиток, підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактика шкідливих звичок і правопорушень;
- підготовка із числа тих футболістів, які займаються в ДЮСШ, громадських інструкторів і суддів з футболу.

Для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву:

- підготовка спортивних резервів для клубних і збірних команд країни;
- підвищення рівня фізичної підготовленості юних футболістів з урахуванням їх індивідуальних особливостей і вимог сучасного футболу;
- методична допомога при підготовці спортивного резерву спортивним клубам, спортивним школам недержавного підпорядкування.

Дитячо-юнацькі спортивні школи і спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву **повинні:**

- здійснювати реалізацію цільових програм у сфері освіти громадян України;
- сприяти охороні здоров'я юних футболістів протягом терміну їхнього навчання у футбольній школі;
- брати участь в організації атестації штатних працівників футбольної школи;
- дотримуватися норм праці працівників футбольної школи.

Безпосередня робота футбольної школи **передбачає:**

- чітку організацію навчально-виховного процесу;
- систематичне проведення практичних і теоретичних занять;
- обов'язкове виконання навчального плану, перевідних і випускних нормативів;
- регулярну участь у змаганнях і проведення навчальних і контрольних ігор;
- проведення відновлювально-профілактичних заходів;

- перегляд і аналіз навчальних кіно- і відеоматеріалів, матчів за участю команд високої кваліфікації;
- проходження інструкторської та суддівської практики;
- створення умов для проведення занять протягом року;
- забезпечення чіткої, в організаційному та методичному аспектах, системи відбору здібних дітей для занять у футбольній школі;
- організацію систематичної, виховної роботи, виховання у юних футболістів навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни, вірності футбольній школі;
- використання даних науки і передової практики для підвищення ефективності навчально-виховного процесу у футбольній школі.

1.2. Режими роботи і наповнюваність груп

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи – початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень.

Чіткої межі між етапами не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба з врахуванням паспортного та біологічного піку спортсмена, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Таблиця 1.1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	годин на тиждень	
1	2	3	4	5	6
Групи початкової підготовки					
1-й	6-8	2	1.6	8	Виконати контрольно-нормативні вимоги програми
Більше 1	8-9	2	14	10	
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	9-10	2	12	12	50% III юн. розряду
2-й	10-11	2	12	14	III юн. розряд
3-й	11-12	2	12	18	50% II юн. розряду
Більше 3	12-13	2	12	20	50% 11,1 юн. розрядів
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	12-13	2	8	24	III розряд
2-й	13-14	2	8	26	II розряд
Більше 2	14-16	2	8	28	II, 50% I розряду
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	16 і старше	2	6	32	I розряд, 50% КМС, увійти до складу професійної команди

1.3. Організація навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки футболістів передбачає створення необхідних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття – групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять з футболу зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають;

навчальні - навчання техніки й тактики;

навчально-тренувальні – навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

тренувальні – розвинення фізичних якостей, тактична підготовка; контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю мінімальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у навчально-тренувальних – 120 хв.

Навчальні групи комплектуються з урахування віку спортсменів, вимог її спортивної підготовки та уміння грати у футбол.

У групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності проводяться групові заняття, що не виключає індивідуальних.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих футболістів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, приховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

2. Коротка характеристика етапів багаторічної підготовки юних футболістів

2.1. Етап початкової підготовки – 6-9 років

У групи початкової підготовки зараховуються діти, які мають бажання займатися футболом і мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра.

На цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча виховна робота, спрямована різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами техніки футболу і виконання контрольних нормативів для зарахування до груп етапу попередньої базової підготовки.

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засадам техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних спортсменів вирізняється широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо). На цьому етапі не треба планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Необхідно стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є підґрунтям для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45 %; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 5 %.

Основні методи: ігровий і метод повторної вправи, при засвоєнні техніки – виконання вправ по частинах (фазах) і цілісні вправи.

Тренувальні заняття проводяться двічі-тричі на тиждень по 40-60 хв і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі.

Річний обсяг 260-350 год.

2.2. Етап попередньої базової підготовки 9-12 років

Особливістю етапу попередньої базової підготовки є те, що цей етап характеризується гетерохронією формування окремих систем і органів юних футболістів.

У віці 9-12 років відбувається подальше вдосконалення нервової системи, зокрема, посилення концентрації процесів збудження і гальмування, вдосконалення рухового і вестибулярного аналізаторів, що обумовлює достатньо ефективний процес технічної підготовки юних футболістів.

У цьому віці у юних спортсменів відмічається розвиток довільної уваги, вдосконалення таких властивостей, як зосередженість і переключення. У юних спортсменів підвищується продуктивність психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви. У підлітків інтенсивно розвивається здібність не лише пам'ятати програму своїх дій, але і передбачувати їх результат, що має спонукати тренерів поєднувати технічну і тактичну підготовку футболістів.

Цю вікову категорію юних футболістів свідомо називають «золотим віком» для навчання, так як підлітки відрізняються своїм бажанням рухатись, грати і добиватись успіху.

З 12 років юні футболісти повинні брати участь у регулярних змаганнях. Результат має бути важливим, але без домінуючої установки, на передньому плані – задоволення від гри, якість індивідуальних і групових дій.

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму спортсменів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності спортсменів.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі з ігрового виду спорту. Спортсмен повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

Орієнтовне співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40 %; ДП – 50 %; СФП – 15 %.

Методи: ігровий, змагальний, повторний, колового тренування та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання.

Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 520-880 год.

2.3. Етап спеціалізованої базової підготовки – 12-16 років

Етап спеціалізованої базової підготовки співпадає початком і з закінченням пубертатного періоду, завершенням формування тих функціональних систем юних спортсменів, що забезпечують високий рівень працездатності організму, його стійкості до напруженої тренувальної роботи і збільшеним загальним навантаженням.

Варто зазначити, що в цей період зберігається деякий нерівномірний розвиток органів і систем організму, тобто, до 15-16 років спостерігається відставання функціональних показників, що характеризують ефективність серцево-судинної та дихальної систем від морфологічних. Тому, до навантажень, що вимагають аеробно-гліколітичного забезпечення, на цьому етапі багаторічної підготовки футболістів варто підходити досить обережно.

Необхідно спеціально підкреслити, що у пубертатний період навіть при належному відношенні до тренувань і адекватних тренувальних навантажень у підлітків відмічається стабілізація у прирості спортивних результатів. Внаслідок чого тренери нерідко «вибраковують» цей контингент, не враховуючи того, що у перспективі, як правило, після завершення пубертатного періоду у спортсмена спостерігається різкий скачок у його досягненнях.

Навчання командним тактичним діям, як і розподіл на ігрові амплуа, повинно розпочинатися з 12-14 років і не раніше. Лише до 13-річного віку «дозріває» орієнтувальна основа ігрової дії. Групові взаємодії дадуть результат, якщо створена відповідна база індивідуальної техніко-тактичної майстерності.

Варто зазначити, що в цей період для юнаків є значним з урахуванням того, що з 13 років вони повинні перейти на стандартне (велике) ігрове поле і брати участь у змаганнях за кількістю гравців 11×11.

На цьому етапі необхідно намагатися навчити гравця ефективно і якісно використовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, а головне вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча. Цієї форми організації навчання необхідно дотримуватися на кожному занятті, дещо змінюючи лише зміст.

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати, тому тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у спортсмена буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидко-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. Як результат цього – перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності спортсмена.

Орієнтовне співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%; ДП – 35-40 %; СФП – 40-45 %.

Методи: ігровий, змагальний, повторний, інтервальний, колового тренування та ін.

Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 1050-1230 год.

2.4. Етап підготовки до вищих досягнень – 16 і більше років

Етап підготовки до вищих досягнень охоплює футболістів 16 років і старше. До цього періоду рівень фізичного розвитку юнаків наближається до рівня дорослих гравців. Розширюються можливості адаптації не лише до фізичних навантажень помірної та великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати в тренувальному процесі засоби і методи, що використовують у підготовці спортсменів високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагальних вправ.

Тривалість цього етапу обумовлена не лише загальними закономірностями спортивного тренування, але і індивідуальними особливостями розвитку юних футболістів, так як повне формування організму людини закінчується до 23-25 років.

Протягом цього етапу, як правило, відбувається перехід юнаків у професійний футбол.

Для спортсменів цієї вікової групи характерно достатньо високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуття втоми. Тому одним із важливих напрямків фізичної підготовки на цьому етапі повинно стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє гравцям зберігати максимальну швидкість ривків та прискорень, ефективно брати участь у техніко-тактичних діях команди протягом усього матчу.

На етапі підготовки до вищих досягнень високого рівня досягають реакції антиципації, функціональні можливості зорового і слухового аналізаторів, що зумовлено як природнім віковим розвитком, так і результатом цілеспрямованих педагогічних впливів, а також надбанням змагального досвіду. Це, у свою чергу, покращує здібність гравців до специфічного орієнтування, сприйняття футбольного поля, переміщень футболістів і м'яча, швидкій оцінці ігрових ситуацій, що виникають. Враховуючи достатньо високий рівень технічної і

фізичної підготовленості гравців, основними напрямками роботи з тактичної підготовки на цьому етапі можуть бути вдосконалення індивідуальних тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів і ігрового амплуа, вдосконалення групових і командних взаємодій в рамках певних тактичних систем.

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає змагальна практика.

Основні завдання – максимальне використання засобів здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів та індивідуалізація підготовки.

Орієнтовне співвідношення тренувальних засобів: ЗФП – 15 %; ДП – 25 %; СФП – 60 %.

Методи. Широко використовується весь арсенал методів. Їх потрібно диференціювати в залежності від спрямованості тренувальної роботи.

Кількість занять на тиждень може досягати 12-15. Загальний річний обсяг становить 1300-1400 год.

3. Планування підготовки

Планування підготовки футболістів в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву здійснюється відповідно до етапів багаторічної підготовки спортсменів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень.

Відповідно до Наказу за №4405 від 08.12.2010 р. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу затверджені такі групи:

- групи початкової підготовки;
- групи попередньої базової підготовки;
- групи спеціалізованої базової підготовки;
- групи підготовки до вищих досягнень.

Концепція перспективного (багаторічного) навчального плану підготовки футболістів представлена в табл. 3.1.

Концепція організаційно-методичної структури навчально-тренувального процесу в ДЮСШ, СДЮСШОР представлена в табл. 3.2.

Варто зазначити, що підготовка футболістів у групах початкової підготовки і попередньої базової підготовки протягом року розглядається як підготовчий період. Підготовка футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування.

3.1. Планування підготовки футболістів у групах початкової підготовки

Основною метою підготовки юних футболістів у групах початкової підготовки є початковий відбір та розширення арсеналу рухових дій.

На цьому початковому етапі підготовки юних футболістів вирішуються такі завдання.

1. Оцінка висхідного рівня результатів за комплексом показників, що дозволяють визначити здібності дітей до занять футболом.

2. Сприяння гармонійному формуванню організму дітей, зміцнення здоров'я всебічний розвиток фізичних якостей (особливо спритності), відчуття рівноваги, координаційних і швидкісних здібностей, виховання загальної витривалості.

3. Формування уявлень, знань, засвоєння смислу і характерних ознак дій шляхом практичного виконання різноманітних рухових дій.

4. Ознайомлення з технічними прийомами гри у футбол.

5. Ознайомлення з самими простими принципами групових взаємодій у грі.

6. Виявлення перспективних дітей до ігрової діяльності.

На цьому етапі юні футболісти вивчають рухливі ігри, засвоюють процес гри у відповідності з правилами «малого футболу», вивчають основи техніки футболу, елементи тактики малих груп.

Переважна змагальна діяльність для 1-го року навчання має відбуватися 4×4 (2 тайми по 15 хв), а для 2-го року навчання – 6×6 (2 тайми по 20 в).

Програмний матеріал для груп початкової підготовки, а також інших груп представлений у табл. 3.3 – загальна фізична підготовка; табл. 3.4 – спеціальна фізична підготовка; табл. 3.5 – технічна підготовка.

Навчальна програма має передбачати, що для груп початкової підготовки і інших груп навчальний матеріал планується на кожен тиждень місяця.

В табл. 3.6 та 3.7 представлені орієнтовні план-графіки розподілу програмного матеріалу в річному циклі.

В табл. 3.8 представлений план-конспект тренувального заняття.

Тижневий мікроцикл для груп початкової підготовки представлений в табл. 3.9.

Таблиця 3.1

Показники перспективного (багаторічного) навчального плану підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву

Навчальні групи	Рік навчання	Вік (років)	Кількість тренувань на тиждень	Кількість тренувальних годин на тиждень	Сторони підготовки (%)					Переважна змагальна діяльність								
					фізична		технічна	тактична	інтегральна	4x4 (2x15)	5x5 (2x15)	6x6 (2x20)	7x7 (2x25)	9x9 (2x25)	11x11			
					ЗФП	СПФ									2x30	2x35	2x40	2x45
Групи початкової підготовки	1-й	6-8	2-3	8	34	6	35	5	20	+++	++	+	-	-	-	-	-	-
	більше 1	8-9	3	10	32	8	30	10	20	+	+	+++	++	+	-	-	-	-
Групи попередньої базової підготовки	1-й	9-10	4-5	12	25	8	30	15	22	+	+	++	+++	++	+	-	-	-
	2-й	10-11	5-6	14	22	10	25	18	25	+	+	+	++	+++	+	-	-	-
	3-й	11-12	6-7	18	20	12	25	23	20	+	+	+	+	++	+++	-	-	-
Групи спеціалізованої базової підготовки	більше 3	12 і старше	7-9	20	20	15	25	20	20	+	+	+	+	+	++	+++	++	-
	1-й	12-13	8-9	24	15	24	25	25	15	+	+	+	+	+	++	++	+++	-
	2-й	13-14	9-10	26	15	26	22	28	15	-	+	+	+	+	+	+	++	+++
більше 2	14-16	10-11	28	10	28	15	35	15	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+++
Групи підготовки до вищих досягнень	весь термін	16 і старше	11-12	32	10	25	15	35	15	-	+	+	+	+	+	+	+	+++

Примітка: + – мало доцільно; ++ – доцільно; +++ – дуже доцільно

Таблиця 3.2

Організаційно-методична структура навчально-тренувального процесу у ДЮСШ, СДЮСШОР

Вік, років	Рік навчання	Основні напрямки роботи			Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
		групи	мета	завдання												
6-8	1-й	Початкової підготовки	Розширення арсеналу рухових дій	Формування знань, практичне використання рухових дій	Первинний відбір; контрольні випробування	Навчальний процес.						Тестування	Канікули	Навчальний процес.		
8-9	Більше 1															
9-10	1-й	Попередньої базової підготовки	Оволодіння основами техніко-тактичної і фізичної підготовленості	Формування рухових дій	Навчальний процес. Змагання	1 етап відбору	Навчальний процес.						Тестування.	Канікули	Навчальний процес.	
10-11	2-й					2 етап відбору	Навчальний процес. Змагання									
11-12	3-й															
12 і старші	Більше 3	Спеціалізованої базової підготовки	Закріплення та техніко-тактичної і підготовленості, розвиток фізичних якостей	Формування рухових навичок	Навчальний процес. Змагання	3 етап відбору	Навчальний процес.						Тестування	Канікули	Навчальний процес.	
12-13	1-й					Тестування. Змагання	Навчальний процес. Змагання									
13-14	2-й						Навчальний процес. Змагання									
14-15	Більше 2															
16 і старші	Весь термін	Підготовки до вищих досягнень	Удосконалення рухової навички	Удосконалення рухової навички	Навчальний процес. Змагання.		Відпустка	Навчальний процес.		Навчальний процес. Змагання.						

Таблиця 3.3

Загальна фізична підготовка футболістів груп початкової підготовки попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки.

№ з/п	Вправи	Зміст вправ	Групи									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			
			6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12 і ст.	12-13	13-14	14-15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Стройові вправи	Повороти на місці	+	+	+							
		Розмикання уступом	+	+	+							
		Перешикуння	+	+	+							
		Зміна швидкості руху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Повороти у русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Вправи для м'язів рук та плечового пояса	Згинання та розгинання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Обертання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Махи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Відведення та приведення	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Ривки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Вправи для м'язів шиї	Нахили	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Обертання та повороти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вправи для формування правильної постави		+	+	+	+	+	+				
5.	Вправи для м'язів тулуба	З різних вихідних положень – наклони, повороти, обертання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Вправи для м'язів живота - у положенні лежачи	Піднімання та опускання ніг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Колові рухи однією та двома ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Піднімання й опускання тулуба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Продовження табл. 3.3</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7.	Вправи для м'язів ніг	Махові рухи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Присідання на двох та на одній нозі	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Випади	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Вправи з опором		+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Вправи з набивними м'ячами	На місці та в русі - піднімання, опускання, нахили, повороти	+	+	+						
		У парах і групах - передачі, кидки, ловіння	+	+	+	+	+	+			
10.	Вправи з предметами	Гантелями	+	+	+	+	+	+			
		Штангою							+	+	+
		Мішками з піском							+	+	+
		скалкою/стрибки на одній та двох ногах/: з обертанням уперед, назад				+	+	+	+	+	+
		З поворотами					+	+	+	+	+
		У присіді й напівприсіді						+	+	+	+
		Малими м'ячами кидки, ловіння: а місці, у русі, в стрибку, після перекиду	+	+	+						
11.	Акробатичні вправи	перекиди вперед і назад, переكاتи, перевороти	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		На батуті							+	+	+
12.	Рухливі ігри та естафети		+	+	+	+	+				

<i>Продовження табл. 3.3</i>												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
13.	Легкоатлетичні вправи	біг, м: 30	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		60			+	+	+	+	+	+	+	
		100				+	+	+	+	+	+	
		400					+	+	+	+	+	
		800						+	+	+	+	
		крос, м: 1000					+	+	+			
		2000						+	+	+		
		3000								+	+	+
14.	Спортивні ігри		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
15.	Плавання	Естафети та ігри з м'ячем			+	+	+	+	+	+	+	

Таблиця 3.4

Спеціальна фізична підготовка футболістів груп початкової підготовки попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки.

№ п/п	Вправи	Зміст вправ	Групи									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			
			6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12 і ст.	12-13	13-14	14-15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Вправи для розвинення стартової швидкості	Ривки на 5-10 м з різних в. п.	+	+	+	+	+					
		Естафети з елементами старту	+	+	+	+	+					
		Рухливі ігри / "День і ніч", "Виклик"	+	+	+							
		Стартові ривки до м'яча з ударом по воротах			+	+	+	+	+	+	+	+
		Те саме у змаганні з партнером за оволодіння м'ячем				+	+	+	+	+	+	+
2.	Вправи для розвинення дистанційної швидкості	Прискорення з м'ячем та без м'яча на, м: 15	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		30				+	+	+	+	+	+	+
		60						+	+	+	+	+
		Під ухил 3-50					+	+	+	+	+	+
		Біг "змійкою"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Біг стрибками			+	+	+	+	+	+	+	+
		Обведення перешкод			+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Продовження табл. 3.4</i>												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		Перемінний біг: 100-150 м /15-20 м - з максимальною швидкістю, 10-15 м - повільно і т.д./							+	+	+	+
		Те саме з веденням м'яча							+	+	+	+
		рухливі ігри / "Квач по колу", "Бігуни" тощо.	+	+	+	+						
3.	Вправи для розвинення швидкості та переключення з однієї дії до іншої		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Біг зі зміною напрямку (до 180°):	"човниковий" 2x10 м; 4x5 м	+	+	+	+						
		"човниковий" 2x15 м; 4x10 м					+	+	+	+	+	+
		"човниковий"/ обличчям уперед, назад - спиною вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Біг з "тінню" без м'яча		+	+	+	+	+					
6.	Те саме з веденням м'яча						+	+	+	+	+	
7.	Виконання елементів техніки у швидкому темпі						+	+	+	+	+	

<i>Продовження табл. 3.4</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8.	Вправи для розвинення швидкісно-силових якостей	Присідання з обтяженням з наступним випростанням				+	+	+	+	+	+
		Підскоки й стрибки після присіду: без обтяження	+	+	+	+					
		З обтяженням				+	+	+	+	+	+
		Стрибки на одній та двох ногах: з просуванням	+	+	+	+					
		З подоланням перешкод				+	+	+	+	+	+
		стрибки по сходинках з максимальною швидкістю						+	+	+	+
		стрибки у глибину				+	+	+	+	+	+
		зістрибування /висота 40-80 см/ з наступним вистрибуванням або ривком на 7-10 м						+	+	+	+
		бігові або стрибкові вправи /по піску, тирсі, вгору/							+	+	+
		естафети з елементами: бігу	+	+	+	+	+				
		Стрибків перенесення ваги	+	+	+	+			+	+	+
		рухливі ігри. /"Вовк у рву", "Човник" тощо/	+	+	+	+					

<i>Продовження табл. 3.4</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		укидання футбольного та набивного м'ячів на дальність	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		удар по м'ячу на дальність				+	+	+	+	+	+
		штовхання плечем партнера			+	+	+	+	+	+	+
		те саме у боротьбі за м'яч					+	+	+	+	+
9.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості	повторне виконання бігових та стрибкових вправ				+	+	+	+	+	+
		те саме з веденням м'яча				+	+	+	+	+	+
		перемінний біг /кілька повторень у серії/							+	+	+
		кроси з перемінною швидкістю								+	+
		повторне виконання спеціальних техніко-тактичних вправ: ривки з обведенням стояків з наступним ударом по воротах				+	+	+	+	+	+
		зі збільшенням довжини ривка, кількості повторень і скороченням інтервалів відпочинку між ривками						+	+	+	

<i>Продовження табл. 3.4</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ігрові вправи великої інтенсивності з м'ячем /3x3; 2x2 тощо/					+	+	+	+	+
		двосторонні тренувальні ігри зі збільшенням тривалості				+	+	+	+	+	+
		ігри зі зменшеним складам				+	+	+	+	+	+
10.	Вправи для розвинення спритності	стрибки з розгону поштовхом однієї та двома ногами, дістати головою, ногою м'яч, що високо підвішений			+	+	+	+	+	+	+
		те саме, виконуючи у стрибку поворот на 90-180 ⁰				+	+	+	+	+	+
		вистрибування з поворотом та імітацією удару головою та ногами		+	+	+	+	+	+	+	+
		стрибки з місця і з розгону з ударом головою по м'ячах, що підвішені на різній висоті				+	+	+	+	+	+
		перекиди /вперед, назад, боком/	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Продовження табл. 3.4</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		жонглювання м'ячем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		ведення м'яча головою				+	+	+	+	+	+
		парні та групові вправи: з веденням м'яча	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		з обведенням стояків			+	+	+	+	+	+	+
		з обманними рухами			+	+	+	+	+	+	+
		естафети з елементами акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		рухливі ігри /"Живий ланцюг", "Квач з м'ячем" тощо/	+	+	+	+					

Таблиця 3.5

Технічна підготовка футболістів груп початкової підготовки попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки.

№ п/п	Вправи	Зміст вправ	Групи									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			
			6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12 і ст.	12-13	13-14	14-15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Техніка польового гравця											
2.	Техніка пересувань	Біг: звичайний, спиною уперед, схресним та приставним кроками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		по прямій, дугами, зміною напрямку та швидкості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		стрибки поштовхом двома ногами з місця та з розгону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		повороти переступанням, стрибком, на опорній нозі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		зупинки випадом, стрибком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		сполучення прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Продовження табл. 3.5</i>												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3.	Техніка володіння м'ячем	Удари по м'ячу ногою: внутрішньою сторони ступні по м'ячу, що нерухомий, котиться, стрибає, летить	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		те саме внутрішньою частиною підйому	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		те саме середньою частиною підйому	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що: нерухомий		+	+	+	+	+	+	+	+	+
		котиться		+	+	+	+	+	+	+	+	+
		стрибає			+	+	+	+	+	+	+	+
		летить			+	+	+	+	+	+	+	+
		носком			+	+	+	+	+	+	+	+
		п'ятою			+	+	+	+	+	+	+	+
		удари на точність, силу, дальність: після зупинки, ведення, ривків, обманих рухів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку				+	+	+	+	+	+	+
		з поворотом				+	+	+	+	+	+	+
		через себе без падіння і з падінням					+	+	+	+	+	+
у одноборстві: з пасивним опором		+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		з активним опором			+	+	+	+	+	+	+
		різані удари по м'ячу, що: нерухомий			+	+	+	+	+	+	+
		котиться				+	+	+	+	+	+
		удари по м'ячу головою: серединою лоба: без стрибка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку з поворотом				+	+	+	+	+	+
		з місця	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		з розгону	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у падінні				+	+	+	+	+	+
		на точність	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		на силу		+	+	+	+	+	+	+	+
		на дальність			+	+	+	+	+	+	+
		боковою частиною лоба: без стрибка			+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку			+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку з поворотом				+	+	+	+	+	+
		з місця			+	+	+	+	+	+	+
		з розгону			+	+	+	+	+	+	+
		у падінні				+	+	+	+	+	+
		на точність			+	+	+	+	+	+	+
		на силу				+	+	+	+	+	+
		на дальність				+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		у одноборстві з пасивним та активним спором			+	+	+	+	+	+	+
		зупинення м'яча: підшвою: на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі		+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що котиться		+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що знижується			+	+	+	+	+	+	+
		з переведенням				+	+	+	+	+	+
		внутрішньою стороною стопи: на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що котиться	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що знижується		+	+	+	+	+	+	+	+
		з переведенням					+	+	+	+	+
		у стрибку					+	+	+	+	+
		середньою частиною підйому: на місці			+	+	+	+	+	+	+
		у русі				+	+	+	+	+	+
		з переведенням					+	+	+	+	+
		у стрибку					+	+	+	+	+
		стегном: на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку					+	+	+	+	+
		з переведенням					+	+	+	+	+
		внутрішньою частиною підйому: на місці			+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		у русі				+	+	+	+	+	+
		у стрибку					+	+	+	+	+
		з переведенням					+	+	+	+	+
		зовнішньою частиною підйому: на місці		+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі				+	+	+	+	+	+
		м'яча, що котиться		+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що знижується				+	+	+	+	+	+
		у стрибку						+	+	+	+
		з переведенням				+	+	+	+	+	+
		грудьми: на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у русі		+	+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку			+	+	+	+	+	+	+
		з переведенням			+	+	+	+	+	+	+
		середньою частиною лоба: на місці			+	+	+	+	+	+	+
		у русі			+	+	+	+	+	+	+
		у стрибку				+	+	+	+	+	+
		з переведенням					+	+	+	+	+
		ведення м'яча: зовнішньою частиною підйому	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		по прямій, колу, зі зміною напрямку та швидкості руху				+	+	+	+	+	+
		середньою частиною підйому	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		внутрішньою частиною підйому носком				+	+	+	+	+	+
		внутрішнім боком стопи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		середньою частиною лоба				+	+	+	+	+	+
		у одноборстві: з пасивним опором				+	+	+	+	+	+
		з активним опором		+	+	+	+	+	+	+	+
		обманні рухи /фінти/: "відходом": вкладом				+	+	+	+	+	+
		перенесенням ноги через м'яч	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		подвійним переведенням			+	+	+	+	+	+	+
		"фамільні"					+	+	+	+	+
		"ударом" ногою: з відходом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		з "забиранням" м'яча			+	+	+	+	+	+	+
		з зупинкою м'яча			+	+	+	+	+	+	+
		з "пропусканням" м'яча			+	+	+	+	+	+	+
		"ударом" головою: із зупинкою м'яча				+	+	+	+	+	+
		з "пропусканням"			+	+	+	+	+	+	+
		"зупинкою" ногою, з "пропусканням" м'яча	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		"зупинкою" тулубом з м'яча				+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		"зупинкою" головою з м'яча				+	+	+	+	+	+
		у одноборстві: з активним опором				+	+	+	+	+	+
		з пасивним опором			+	+	+	+	+	+	+
		відбирання м'яча: ударом ногою: у випаді	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		у підкаті			+	+	+	+	+	+	+
		зупинкою ногою: у випаді				+	+	+	+	+	+
		у підкаті				+	+	+	+	+	+
		поштовхом плеча					+	+	+	+	+
		у одноборстві: з пасивним опором	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		з активним опором				+	+	+	+	+	+
		укидання м'яча: з місця	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		після розгону				+	+	+	+	+	+
		на точність	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		на дальність				+	+	+	+	+	+
4.	Техніка гри воротаря										
5.	Техніка пересування	біг схресний, приставний	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		стрибки поштовхом однією та двома ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
6.	Техніка володіння м'ячем	ловіння м'яча двома руками: знизу: без падіння, з падінням, на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		у русі				+	+	+	+	+	+	
		у стрибку			+	+	+	+	+	+	+	
		м'яча, що котиться, летить	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		на виході				+	+	+	+	+	+	
		зверху: у стрибку, на місці, у русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		на виході				+	+	+	+	+	+	
		збоку: без падіння, з падінням, на місці	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		у русі			+	+	+	+	+	+	+	
		у стрибку		+	+	+	+	+	+	+	+	
		м'яча, що котиться		+	+	+	+	+	+	+	+	
		м'яча, що летить	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		на виході				+	+	+	+	+	+	
		відбивання м'яча: однією рукою: без падіння	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		з падінням				+	+	+	+	+	+	
		на місці				+	+	+	+	+	+	
		у стрибку, русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		м'яча, що котиться					+	+	+	+	+	
				на виході	+	+	+	+	+	+	+	+
				м'яча, що летить	+	+	+	+	+	+	+	+
		двома руками: без падіння	+	+	+	+	+	+	+	+		

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		з падінням			+	+	+	+	+	+	+
		на місці, у стрибку, русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що котиться			+	+	+	+	+	+	+
		м'яча, що летить	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		на виході			+	+	+	+	+	+	+
		кидок м'яча: однією рукою: зверху			+	+	+	+	+	+	+
		збоку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		знизу			+	+	+	+	+	+	+
		переведення м'яча: однією рукою: без падіння			+	+	+	+	+	+	+
		з падінням				+	+	+	+	+	+
		на місці			+	+	+	+	+	+	+
		у русі				+	+	+	+	+	+
		у стрибку			+	+	+	+	+	+	+
		двома руками: без падіння			+	+	+	+	+	+	+
		з падінням				+	+	+	+	+	+
		на місці			+	+	+	+	+	+	+
		у русі				+	+	+	+	+	+
		у стрибку			+	+	+	+	+	+	+
		вибивання м'яча: з землі: на точність	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		на дальність				+	+	+	+	+	+
		з рук: на точність	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		на дальність			+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 3.6

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
початкової підготовки першого року навчання (6-8 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	8	8	6	6	7	-	8	87
Спеціальна фізична підготовка	-	-	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-	16
Технічна підготовка	10	9	8	8	9	8	8	9	8	6	-	6	89
Тактична підготовка	-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	1	13
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	-	6	28
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	16
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	24	264

*

Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.7

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
початкової підготовки другого року навчання (8-9 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	9	9	8	8	7	6	-	9	88
Спеціальна фізична підготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	-	1	27
Технічна підготовка	9	9	9	9	10	8	9	9	8	7	-	9	96
Тактична підготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	-	3	31
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	7	7	6	6	8	8	6	6	7	5	-	8	74
Контрольні ігри та змагання	2	2	2	2	-	2	2	2	3	3	-	1	21
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		32	350

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

КОНСПЕКТ

тренувального заняття для груп початкової підготовки першого року навчання
(6-8 років)

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість футболістів _____

Інвентар: м'ячі, накидки, конуси, маркери, стійки; малі ворота.

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою ведення м'яча будь-якою частиною стопи.
2. Засвоєння техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинка м'яча підошвою.
3. Розвиток координаційних здібностей.

Алгоритм дій	Зміст тренувального заняття	Тривалість вправ, хв (%)	Засоби, хв (%)				Інтенсивність (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
			ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина							
1-й крок	Ознайомлення із завданнями, що будуть вирішуватися протягом тренувального заняття.						
2-й крок	Біг в аеробній зоні.	3	3	-	-	-	126-132
3-й крок	Стретчинг (балістичний).	2	2	-	-	-	114-120
4-й крок	Бігові вправи: звичайний, спиною вперед, приставним кроком, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, дріботливий..	4	4	-	-	-	132-144
5-й крок	Комплекс загально розвиваючих вправ у парах..	3	3	-	-	-	102-114
6-й крок	Рухлива гра «Вовки і зайці».	4	4	-	-	-	126-144
7-й крок	Жонглювання м'ячем.	3	-	-	3	-	114-120
Усього		20	17	-	3	-	102-144
Основна частина							
Ознайомлення з технікою ведення м'яча будь-якою частиною стопи							
1-й крок	Аналіз техніки ведення та імітаційні рухи футболістів.	3	-	-	3	-	102-114
2-й крок	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому: <ul style="list-style-type: none"> • під час ходьби; • під час повільного бігу; • зі зміною напрямку бігу. 	3	-	-	3	-	120-132
3-й крок	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому: <ul style="list-style-type: none"> • під час ходьби; • під час повільного бігу; • зі зміною напрямку бігу. 	3	-	-	3	-	120-132

Продовження табл. 3.8

1	2	3	4	5	6	7	8
4-й крок	Ведення м'яча серединою підйому: • під час ходьби; • під час повільного бігу; • зі зміною напрямку бігу.	3	-	-	3	-	120-132
5-й крок	Ведення м'яча носком: • під час ходьби; • під час повільного бігу; • зі зміною напрямку бігу.	3	-	-	3	-	120-132
6-й крок	Ведення м'яча різними способами по прямій та колу зі зміною напрямку та швидкості руху.	3	-	-	3	-	132-138
Засвоєння техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинка м'яча підошвою							
1-й крок	Ігрова вправа: гравці знаходяться у двох колонах (по 3-4 гравці) навпроти одні від інших. Відстань між колонами 10 м. Передачі м'яча внутрішнім боком стопи та зупинкою підошвою. Після зупинки і передачі гравець повертається у кінець колони.	3	-	-	3	-	132-144
2-й крок	Ця сама вправа, але гравець після зупинки і передачі біжить у кінець протилежної колони	3	-	-	3	-	138-150
3-й крок	Ця сама вправа, але відстань між колонами збільшується до 15 м.	3	-	-	3	-	138-150
4-й крок	Ця сама вправа, але гравець після зупинки м'яча підошвою веде його 5-8 м і виконує передачу м'яча внутрішнім боком стопи.	3	-	-	3	-	138-150
5-й крок	Естафета: ведення м'яча 15 м – обведення стійки – передача – внутрішнім боком стопи. Перемагає команда, яка менше зробить помилок.	4	-	-	4	-	144-156
6-й крок	Гра 4×4 на майданчику 30×15 м на четверо воріт – 4 тайми по 5 хв (перерва між таймами 3 хв – жонгливання м'ячем)..	3	-	-	3	-	138-150
Розвиток координаційних здібностей							
	Це завдання вирішується протягом заняття, особливо під час рухливої гри і гри 4×4.						
Усього		52	-	-	40	12	
Заклучна частина							
1-й крок	Біг у повільному темпі.	2	2	-	-	-	120-126
2-й крок	Стретчинг.	3	3	-	-	-	114-120
3-й крок	Аналіз тренувального заняття.						
Усього		5	5	-	-	-	
Разом	Рухова діяльність. Організаційно-методичні вказівки.	77 (100)	22 (28,5)	-	43 (55,8)	12 (15,7)	Середнє навантаження

Таблиця 3.9

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп початкової підготовки першого року навчання (6-8 років)

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні, Стретчинг, бігові вправи, Стретчинг, жонглювання, бігові вправи.	Аеробна	20	15	2	3	-	114-144
	Основна частина. Ознайомлення з технікою удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.	Аеробна	15	-	-	15	-	114-132
	Ознайомлення з технікою зупинки м'яча підшвоюю.	Аеробна	15	-	-	15	-	114-132
	Рухлива гра з елементами футболу (удари і зупинки м'яча).	Аеробна	10	-	10	-	-	132-156
	Удари на влучність за завданням тренера.	Аеробна	5	-	-	5	-	114-126
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні, стретчинг, вправи на контроль уваги юних футболістів.	Аеробна	10	-	-	-	-	120-132
Усього			75 (100)	25 (33,3)	12 (16,0)	38 (50,7)	-	Мале
2-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні, Стретчинг, бігові вправи, Стретчинг, передачі і зупинки в парах, жонглювання, бігові вправи.	Аеробна	20	12	4	4	-	120-144
	Основна частина. Ознайомлення з технікою зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.	Аеробна	15	-	-	15	-	114-132
	Засвоєння техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинки м'яча підшвоюю.	Аеробна	10	-	-	10	-	126-144
	Гра 5×5 без воротарів на майданчику 24×12 м (2 тайми по 10 хв, перерва між таймами 2 хв)	Змішана	22	-	-	-	22	138-156
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні, стретчинг, вправи для м'язів живота у положенні лежачи.	Аеробна	13	-	-	-	-	120-132
Усього			80 (100)	25 (31,8)	4 (5,0)	29 (36,3)	22 (27,4)	Середнє

Продовження табл. 3.9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні, Стретчинг, рухлива гра «квач», Стретчинг, жонглювання.	Аеробна	20	15	2	3	-	126-144
	Основна частина. Ознайомлення з технікою ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.	Аеробна	10	-	-	10	-	120-138
	Засвоєння техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.	Аеробна	10	-	-	10	-	126-144
	Естафета з поєднаннями ударів, зупинок і ведення м'яча. Гра 5×5 без воротарів на майданчику 24×12 м (2 тайми по 10 хв, перерва між таймами 2 хв)	Змішана	22	-	-	-	22	138-156
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні, стретчинг, вправи для м'язів живота, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і т. ін.	Аеробна	15	-	-	-	-	114-132
Усього			75 (100)	15 (21,4)	10 (14,3)	23 (38,8)	22 (25,5)	Середнє
Разом			225 (100)	65 (28,8)	26 (11,5)	90 (40,0)	44 (16,7)	

Примітка: ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (допоміжні) вправи; ЗП – змагальні вправи.

3.2. Планування підготовки футболістів у групах попередньої базової підготовки

Основною метою підготовки футболістів у групах попередньої базової підготовки є оволодіння основами техніки, тактики, фізична підготовленість.

На цьому етапі (попередньої базової підготовки) вирішуються такі завдання.

1. Оцінка рівня підготовленості юних футболістів для успішного продовження навчання у спортивній школі.

2. Збереження у дітей стійкого інтересу до футболу і спорту..

3. Гармонійний і всебічний розвиток фізичних якостей і здібностей, зміцнення здоров'я.

4. Випереджувальне виховання координаційних якостей і швидкісних здібностей, швидкісних проявів сили, гнучкості.

5. Засвоєння технічних прийомів гри і їх використання у змагальній діяльності.

6. Оволодіння індивідуальною (прикладною) тактикою.

В процесі підготовки юних футболістів основна увага приділяється засвоєнню техніки футболу, а також ознайомлення з індивідуальною (прикладною) тактикою у фазах володіння і відбору м'яча (табл. 3.10, 3.11). На цьому етапі також значна увага приділяється засвоєнню техніки гри воротаря (табл. 3.12). Що стосується змагальної діяльності, то перевага надається для груп 1-го року навчання іграм 7×7 (2×25 хв), 2-го року навчання – 9×9 (2×25 хв), третього року навчання – 11×11 (2×30 хв), більше 3-х років навчання – 11×11 (2×35 хв).

Орієнтовні плани графіки розподілу програмного матеріалу в річних циклах для груп попередньої базової підготовки представлені в табл. 3.13-3.16.

Методичні рекомендації, щодо організації тренувальних занять в групах попередньої базової підготовки.

1. Навчання чи удосконалення повинно здійснюватися з першої хвилини заняття.

2. Варто уникати методичних шаблонів.

3. Будувати заняття з урахуванням індивідуальних особливостей юних футболістів.

4. Вплив тренування має бути всебічний (оздоровчим, освітнім, виховним).

5. Завдання тренування повинні бути конкретними.

6. Більше трьох завдань у тренуванні бажано не ставити.

7. Співвідношення тривалості частин тренувального заняття: підготовча 10-20 %, основна – 70-80 %, заключна – 5-10 %.

Варто зазначити, що якщо на етапі початкової підготовки в основному проводяться комплексні заняття, то на етапі попередньої базової підготовки переважно проводяться спеціалізовані заняття.

Конспект тренувального заняття для груп попередньої базової підготовки представлений в табл. 3.17.

Орієнтовна структура і зміст типового тижневого мікроциклу для груп попередньої базової підготовки представлена в табл. 3.18.

Класифікація прикладної тактики у фазі володіння м'яча

Техніко-тактичні прийоми																	
№ з/п	Передачі	№ з/п	Зупинки	№ з/п	Ведення	№ з/п	Обведення суперника	№ з/п	Удари у ворота	№ з/п	Відкриття	№ з/п	Відволікання уваги суперника				
1.	В ноги	1.	В один дотик	1.	Контроль м'яча на місці з незначним пересуванням	1.	З постійним контролем м'яча	1.	З місця	1.	На зустріч партнеру з м'ячем	1.	З метою звільнення зони для партнера				
2.	На хід	2.	В два дотики					2.	У русі								
3.	На удар	3.	У два і більше дотиків					3.	У процесі ведення								
4.	«Недодана передача»	4.	З уходом у вільну зону	2.	З помірною швидкістю пересування	2.	З тимчасовою втратою контролю м'яча	4.	У процесі обводки	2.	За спину захисників	2.	З метою полегшення дії партнера з м'ячем				
Умови виконання: <ul style="list-style-type: none"> • з місця; • з ходу; • в процесі ведення; • в процесі обводки Варіанти: <ul style="list-style-type: none"> • з довгою підготовчою фазою; • з середньою підготовчою фазою; • з короткою підготовчою фазою 								Умови виконання м'ячів, що котяться і летять з різною швидкістю, траєкторією і напрямком; на місці і з помірною швидкістю бігу в умовах активного опру з боку суперника Варіанти виконання: <ul style="list-style-type: none"> • обличчям до воріт суперника; • спиною до воріт суперника 						5.	З напівльоту		
										3.	На високій швидкості бігу	Варіанти: <ul style="list-style-type: none"> • суперника, що стоять на місці; • суперника, який рухаються на зустріч (на проти ході); • суперника, який пасується 	Варіанти: <ul style="list-style-type: none"> • з довгою підготовчою фазою; • з середньою підготовчою фазою; • з короткою підготовчою фазою; • прямі удари; • різані удари; • кручені удари 	3.	На фланг	3.	З метою створення чисельної переваги у певній ділянці поля
										4.	Спурт з м'ячем			4.	В напрямку своїх воріт		

Класифікація прикладної тактики у фазі відбору м'яча

Техніко-тактичні прийоми							
№ з/п	Закривання суперника	№ з/п	Перехоплення	№ з/п	Відбір	№ з/п	Підстраховка
1.	Постійно в певних зонах поля	1.	З відбиванням м'яча	1.	Тиск на суперника, який володіє м'ячем	1.	Під час відбору м'яча спереду
2.	У зоні захисту воріт	2.	З тимчасовим зривом атаки суперника	2.	Вибивання м'яча у суперника	2.	Під час відбору м'яча збоку
3.	Під час зупинки м'яча	3.	З повним контролем м'яча	3.	Відбір м'яча з подальшим його контролем	3.	Під час відбору м'яча ззаду
Варіанти: • «щільно»з відбором у момент зупинки м'яча; • гра на випередження; • зберігаючи певну відстань між нападником і захисником		Умови виконання: на місці, у русі, у стрибку й падінні Варіанти: • низьких м'ячів; • напіввисоких м'ячів; • високих м'ячів		Умови виконання: на місці у русі, у стрибку й падінні Варіанти: • спереду; • збоку; • ззаду		Варіанти: • безпосередня участь у відборі м'яча разом з партнером; • відстань до пресигнуючого 2-3 м; • відстань до пресигнуючого більше 3 м	

Таблиця 3.12

Класифікація техніки воротаря

Технічні прийоми													Прийоми техніки польового гравця					
№ з/п	Ловіння	№ з/п	Відбивання	№ з/п	Переведення	№ з/п	Кидки	№ з/п	Вибивання ногою з рук	№ з/п	Вкидання							
1.	М'яча, що котиться	1.	Двома руками	1.	Однією рукою	1.	Знизу	1.	Прямо	1.	Однією рукою	Удари	Зупинки	Ведення	Фінти	Відбори	Кидки	
2.	М'яча, що летить зверху	2.	Однією рукою	2.	Двома руками	2.	Збоку	2.	З боку	2.	Двома руками							
3.	Зверху в стрибку					3.	Зверху	3.	З відскоком м'яча від землі									
4.	М'яча, що летить збоку					4.	Двома руками											
5.	У падіння без стрибка																	
6.	У стрибку з падінням																	
Умови виконання: на місці; в русі; м'ячів, що котяться; стрибають і летять з різною траєкторією, силою та напрямком.																		

Таблиця 3.13

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
попередньої базової підготовки першого року навчання (9-10 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	12	11	11	10	13	13	12	11	11	10	-	10	124
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	-	4	42
Технічна підготовка	15	14	14	13	12	10	12	12	12	11	-	11	136
Тактична підготовка	6	7	7	6	5	5	6	8	8	7	-	8	73
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	7	7	7	10	10	11	8	6	6	5	-	8	85
Контрольні ігри та змагання	4	4	4	3	2	2	3	5	5	5	-	5	42
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	-	48	528

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.14

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
попередньої базової підготовки другого року навчання (10-11 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	12	12	11	11	12	12	11	11	11	9	-	12	124
Спеціальна фізична підготовка	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	-	6	71
Технічна підготовка	13	13	12	12	13	13	12	11	11	10	-	13	133
Тактична підготовка	10	10	11	11	8	8	9	9	9	8	-	10	103
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	8	8	8	8	12	12	11	10	9	8	-	6	100
Контрольні ігри та змагання	4	4	4	4	2	2	3	5	6	6	-	6	46
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	-	56	616

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.15

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
попередньої базової підготовки третього року навчання (11-12 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	11	10	-	11	134
Спеціальна фізична підготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	-	8	84
Технічна підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	1	-	17
Тактична підготовка	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	-	15
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	13	12	12	12	13	13	12	10	10	8	-	10	125
Контрольні ігри та змагання	5	5	5	4	3	3	5	7	8	8	-	8	61
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.16

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп
попередньої базової підготовки більше трьох років навчання (12 і більше років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	15	14	14	15	15	15	15	14	14	12	-	15	158
Спеціальна фізична підготовка	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	-	10	122
Технічна підготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	15	-	18	187
Тактична підготовка	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	14	163
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	-	11	118
Контрольні ігри та змагання	8	8	8	6	6	6	6	8	8	8	-	8	80
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за місяць	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	-	80	880

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів).

КОНСПЕКТ

тренувального для груп попередньої базової підготовки другого року навчання
(10-11 років)

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість футболістів _____

Інвентар: м'ячі, накидки, конуси, маркери, стійки.

Завдання:

1. Удосконалення спеціальних швидкісних здібностей футболістів.
2. Удосконалення зв'язки технічних прийомів: ведення, ударів і зупинок м'яча (з переводами).
3. Розвиток тактичного мислення гравців.

Алгоритм дій	Зміст тренувального заняття	Тривалість вправ, хв (%)	Засоби, хв (%)				Інтенсивність (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
			ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина							
1-й крок	Ознайомлення із завданнями, що будуть вирішуватися протягом тренувального заняття.						
2-й крок	Біг в аеробній зоні.	2	2	-	-	-	114-126
3-й крок	Біг з веденням м'яча по прямій і зигзагоподібно.	2	-	2	-	-	126-132
4-й крок	Комплекс вправ з передачами м'яча руками в парах (відстань 8-10 м): <ul style="list-style-type: none"> • передачі із-за голови; • передачі із-за голови в стрибку; • передачі із-за спини; • передачі над собою із зміною місць гравців. 	6	-	6	-	-	120-138
5-й крок	Передачі в парах, зупинки і ведення м'яча в межах майданчика..	4	-	-	4	-	132-138
6-й крок	Стретчинг	3	3	-	-	-	114-120
7-й крок	Жонгливання м'ячем.	3	-	-	3	-	120-126
Усього		20	5	8	7	-	114-138
Основна частина							
Удосконалення спеціальних швидкісних здібностей футболістів							
1-й крок	Жонгливання м'ячем на місці, за сигналом тренера спурт з м'ячем 30 м (вправа повторюється 10 разів).	6	-	6	-	-	132-150
2-й крок	Удари у ворота з місця..	6	-	-	6	-	114-120
3-й крок	Зупинки м'яча за зоровим сигналом під час ведення обманний рух «на удар», ривки з м'ячем вліво чи вправо (три серії по 2 хв, пауза, 1 хв – жонгливання м'ячем).	6	-	4	2	-	144-156

Продовження табл. 3.17

1	2	3	4	5	6	7	8
4-й крок	У трійках: один гравець з м'ячем позаду, двоє інших – спереду на одній лінії, обличчям до нього, в 7-10 м від нього і один від одного. Після передачі м'яча «в розріз» між ними кожний швидко розвертається кругом і намагається першим догнати м'яч і оволодіти ним. Через 5-7 передач партнери міняються місцями.	6	-	-	6	-	132-156
Удосконалення зв'язки технічних прийомів: ведення, ударів і зупинок м'яча (з переводами)							
1-й крок	Гравці знаходяться на бічних лініях поля один проти одного. Ведення – передача – зупинка м'яча (певним способом) в залежності від траєкторії льоту.	2	-	-	2	-	120-132
2-й крок	Ця сама вправа, але м'яч зупиняється з одночасним переводом вправо чи вліво або з розворотом на 360°.	3	-	-	3	-	132-138
3-й крок	Ця сама вправа, але перед зупинкою необхідно зробити ривок назустріч льоту м'яча.	4	-	-	4	-	138-156
4-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з пасивною перешкодою під час зупинки м'яча.	3	-	-	3	-	144-162
5-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з активною перешкодою під час зупинки м'яча.	6	-	-	6	-	144-162
Розвиток тактичного мислення гравців							
1-й крок	Утримання м'яча 8×8 з одним нейтральним на ½ поля: • без обмежень дотиків; • у два дотики.	6	-	-	6	-	156-168
2-й крок	Гра 5×5 з воротарями на четверо воріт на майданчику 40×20 м (2 тайми по 8 хв, перерва 4 хв – удари у ворота).	20	-	-	4	16	144-168
Усього		66	-	10	40	16	114-168
Заклучна частина							
1-й крок	Біг в аеробній зоні.	2	2	-	-	-	120-132
2-й крок	Стретчинг.	3	3	-	-	-	114-120
3-й крок	Вправи для м'язів живота – у положенні лежачи: піднімання та опускання ніг; колові рухи однією та двома ногами піднімання та опускання тулуба	5	5	-	-	-	120-132
4-й крок	Аналіз тренувального заняття.						
Усього		10	10	-	-	-	114-132
<i>Разом</i>	<i>Рухова діяльність. Організаційно-методичні вказівки.</i>	<i>96 (100)</i>	<i>15 (15,6)</i>	<i>18 (18,7)</i>	<i>47 (48,9)</i>	<i>16 (16,8)</i>	<i>Середнє навантаження</i>

Таблиця 3.18

**Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп попередньої базової підготовки
(10-11 років)**

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; Стретчинг; передачі – зупинки – ведення м'яча.	Аеробна	25	15	2	8	-	114-144
	Основна частина. Розвиток швидкісних якостей футболістів.	Аеробна алактатна	15	5	10	-	-	162-174
	Засвоєння зв'язки технічних прийомів зупинка м'ячів, що летять, котяться, стрибають з наступним ударом по ньому внутрішньою (середньою) частиною підйому.	Змішана	10	-	-	10	-	138-156
	Гра 7×7 з воротарями на майданчику 60×40 м (2 тайми по 15 хв, перерва між таймами 5 хв – удари у ворота).	Змішана	35	-	-	5	30	144-162
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг.	Аеробна	5	5	-	-	-	114-120
Усього			90 (100)	25 (27,7)	12 (13,3)	23 (25,5)	30 (33,5)	Середнє
2-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи в парах – передачі – зупинки – ведення (постійний рух гравців в межах майданчика).	Аеробна	20	15	-	5	-	114-144
	Основна частина. Розвиток швидкісно-силових якостей футболістів.	Аеробна	12	-	-	12	-	156-174
	Удосконалення зв'язки технічних прийомів – передачі і зупинок в ігровій вправі «квадрат 4×2».	Аеробна	8	-	-	8	-	132-144
	Удосконалення спеціальної координації футболістів: ведення, обведення стійок, спурт з м'ячем, удар у ворота.	Змішана	12	-	12	-	-	144-162
	Гра 5×5 з воротарями на майданчику 40×20 м (2 тайми по 12 хв, перерва між таймами 3 хв – жонгливання).	Змішана	27	-	-	3	24	144-168
Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	11	11	-	-	-	114-126	
Усього			90 (100)	26 (28,8)	24 (26,6)	16 (17,7)	24 (26,9)	Середнє

Продовження табл. 3.18

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; ведення м'яча зі зміною швидкості та напрямку руху; жонгливання; Стретчинг у поєднанні з передачами м'яча руками з положення сидячи.	Аеробна	25	15	2	8	-	114-144
	Основна частина. Удосконалення зв'язки технічних прийомів – передач – зупинок–ведення (в трикутниках із заміщенням з центру поля до лінії воріт).	Змішана	12	-	12	-	-	150-162
	Удосконалення техніки виконання ігрових прийомів і тактичного мислення (утримання м'яча 8×8 з одним нейтральним на ½ поля).	Змішана	12	-	-	12	-	144-162
	Удосконалення каскаду фінтів у одноборствах.	Змішана	12	-	-	12	-	144-162
	Гра 7×7 з воротарями на майданчику 60×40 м.	Змішана	20	-	-	-	20	144-168
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	9	9	-	-	-	114-126
Усього			90 (100)	24 (26,6)	14 (15,5)	32 (35,5)	20 (22,4)	Середнє
4-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; рухлива гра «снайпери»; індивідуальна робота з м'ячем.	Аеробна	25	15	5	5	-	114-144
	Основна частина. Удосконалення тактичних взаємодій гравців у фазі володіння м'ячем (засвоєння ігрових комбінацій – пас через третього; стінка).	Аеробна	15	-	-	15	-	126-144
	Удосконалення тактичного мислення і орієнтування у просторі та часі (вправи на утримання м'яча і квадрати).	Змішана	15	-	-	15	-	144-162
	Розвиток швидкісної витривалості.	Аеробна гліколітична	15	-	15	-	-	174-186
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього			80 (100)	25 (31,2)	20 (25,0)	35 (43,8)	-	Середнє
Разом			350 (100)	100 (28,5)	70 (20,0)	106 (30,2)	74 (21,3)	

Примітка: ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (допоміжні) вправи; ЗП – змагальні вправи.

3.3. Планування підготовки футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки

Основною метою підготовки юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки є удосконалення (до рівня навички) технічної підготовленості, розширення тактичної підготовленості, розвиток фізичних якостей.

На цьому етапі (спеціалізованої базової підготовки) вирішуються такі завдання.

1. Навчання вмінням виконувати технічні прийоми на високій швидкості в умовах активного протиборства суперників.

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, координаційних, витривалості, силових.

3. Зміцнення здоров'я.

4. Розширення обсягу, різнобічності техніко-тактичних дій у фазах володіння і відбору м'яча.

5. Розширення арсеналу знань індивідуальної (прикладної) і групової тактичної підготовки.

6. Виховання стійкості психіки до чинників, що утруднюють змагальну діяльність.

7. Удосконалення змагальної діяльності футболістів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

8. Формування умінь готуватися до ігор, ефективно проявляти свої якості у них і відновлюватися після ігор.

Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки планування тренувального процесу футболістів здійснюється переважно на основі теорії періодизації спортивного тренування, тобто, підготовка спортсменів здійснюється в межах макроциклів (річних тренувальних циклів), які розбиваються на періоди, етапи, мезоцикли, мікроцикли*.

На цьому етапі футболісти мають оволодіти груповою тактикою у фазах володіння і відбору м'яча (табл. 3.19).

Значна увага приділяється фізичній підготовці футболістів (табл. 3.20).

Змагальна діяльність здійснюється переважно 11×11 (2×40 хв) для 1-го року навчання і переважно 11×11 (2×45 хв) для 2-го року навчання і більше.

Орієнтовні плани-графіки розподілу програмного матеріалу в річному циклі підготовки представлені в табл. 3.21-3.23.

На цьому етапі збільшується кількість тренувальних занять на тиждень від 8-9 (групи 1-го року навчання) до 10-11 (групи більше 2-го року навчання).

Типовий конспект тренувального заняття для груп спеціалізованої базової підготовки представлений в табл. 3.24.

Орієнтовна структура і зміст типового тижневого мікроциклу для груп спеціалізованої базової підготовки представлена в табл. 3.25.

*Більш детально планування тренувального процесу футболістів на основі теорії періодизації висвітлено у розділі 3.4.

Таблиця 3.19

Класифікація групової тактики

Зони поля	Фаза володіння м'ячем											Фаза відбору м'яча			
	Ігрові комбінації											Спарений відбір	Спарений перехват	Уступаючий пресинг	Наступаючий пресинг
	Перепас в парах	Переведення з флангу на фланг через ближнього гравця (стяжка)	Квадрат	Пас через третього	Схрещування	Стінка	Скидка	Забігання	Через напрямок передач						
1	2	3	4	5	6	7	8	вперед	назад	по-пере	по діагоналі	9	10	11	12
1	3 метою утримання м'яча переважно виконуються 1, 2, 4, 6, 10, 11 комбінації. 3 метою розвитку атаки переважно виконуються 2, 3, 4, 9, 12 комбінації. 3 метою загострення атаки переважно виконуються 7, 9, 12 комбінації.											Переважно виконується спарений відбір і спарений перехват, а також наступаючий пресинг			
2	3 метою утримання м'яча переважно виконуються 2, 4, 10, 11 комбінації. 3 метою розвитку атаки переважно виконуються 4, 5, 6, 9, 12 комбінації. 3 метою загострення атаки переважно виконуються 4, 5, 6, 8, 9, 12 комбінації.											Переважно виконується спарений відбір і спарений перехват			
3	3 метою утримання м'яча переважно виконуються 2, 3, 10, 11 комбінації. 3 метою розвитку атаки переважно виконуються 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12 комбінації. 3 метою загострення атаки переважно виконуються 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12 комбінації.											Переважно виконується спарений відбір уступаючий пресинг			
	Швидкі атаки переважно проводяться через використання 4, 6, 7, 8, 9, 12 комбінацій; позиційні атаки – з використанням 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 комбінацій														

Таблиця 3.20

Програма фізичної підготовки футболістів для груп спеціалізованої базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень

Фізичні якості	№ з/п	Засоби	Основні методи
1	2	3	4
Загальна витривалість	1.	Кросовий біг (від 10 до 15 хв з ЧСС 162-168 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	2.	Кросовий біг (від 20 до 30 хв з ЧСС 156-162 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	3.	Кросовий біг (від 30 до 40 хв з ЧСС 144-156 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	4.	Тривалий безперервний біг (50-60 хв з ЧСС 144-174 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	5.	Темповий біг з $V=4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (4-5 хв з ЧСС 174-186 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	6.	Темповий біг з $V=4,5 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (3-4 хв з ЧСС 174-192 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	7.	12-хвилинний біг з $3,5-4,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (ЧСС 156-180 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	8.	Фартлек (15-20 хв з ЧСС 161-186 уд·хв ⁻¹)	Безперервний
	9.	Футбол на піску (25-30 хв з ЧСС 138-162 уд·хв ⁻¹)	Ігровий
Спеціальна витривалість	1.	Човниковий біг 180 м (від 45 до 35с з ЧСС 174-196 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	2.	Човниковий біг 7×50 м (від 75 до 60 с з ЧСС 174-196 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	3.	Біг 400 м з $V=5,2-6,2 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (ЧСС 174-192 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	4.	Біг 400 м з $V=7,0-8,0 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ (ЧСС 180-192 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	5.	Біг 400 м – ходьба 300 м – біг 300 м – ходьба 300 м – біг 200 м – ходьба 200 м – біг 100 м – ходьба 100 м – біг 200 м – ходьба 200 м – біг 300 м – ходьба 300 м – біг 400 м (від 36 до 28 хв з ЧСС 162-192 уд·хв ⁻¹)	Інтервальний
	6.	Вправа з 6-ма м'ячами (від 86 до 70 с з ЧСС 180-192 уд·хв ⁻¹)	Повторний
Швидкість	1.	Біг 10 м з місця (ЧСС 162-168 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	2.	Біг 10 м з ходу (ЧСС 162-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	3.	Біг 15 м з місця (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	4.	Біг 15 м з ходу (ЧСС 168-180 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	5.	Біг 20 м з місця (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	6.	Біг 20 м з ходу (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	7.	Біг 30 м з місця (ЧСС 174-180 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	8.	Біг 40 м з місця (ЧСС 174-180 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	9.	Біг 50 м з місця (ЧСС 174-186 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	10.	Старти із вихідних положень на 10-15 м (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	11.	Естафета з веденням м'яча 30 м (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	12.	Естафета з веденням м'яча 30 м та обведенням п'яти стійок (ЧСС 168-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
Координація	1.	Акробатичні вправи (10-12 хв з ЧСС 132-138 уд·хв ⁻¹)	Колового тренування
	2.	Рухлива гра «Червоні – сині» (12-15 хв з ЧСС 162-168 уд·хв ⁻¹)	Ігровий
	3.	Естафета із завданнями (від 15 до 12 в одноактній роботі, тривалість вправи 9-10 хв, ЧСС 162-174 уд·хв ⁻¹)	Змагальний
	4.	Мале регбі: гравці 5×5 в квадраті 20×20 м (від 15 до 20 хв з ЧСС 174-186 уд·хв ⁻¹)	Ігровий
	5.	Біг по сторонам квадрату 20×20 м зі зміною напрямку, способів і швидкості бігу (6-8 хв, ЧСС 144-156 уд·хв ⁻¹)	Колового тренування
	6.	Естафета з веденням і жонглюванням м'яча (8-10 хв з ЧСС 144-156 уд·хв ⁻¹)	Змагальний

1	2	3	4
Сила	1.	Вправи зі штангою (вага штанги до 40% від власної ваги) (10-15 хв, ЧСС 126-138 уд·хв ⁻¹)	Повторний, неграничних зусиль
	2.	Вправи з диском від штанги (вага диску 15-20 кг) (15-20 хв, ЧСС 132-144 уд·хв ⁻¹)	Повторний, динамічних зусиль
	3.	Вправи з використанням резинового бинта, еспандера (7-8 хв, ЧСС 128-138 уд·хв ⁻¹)	Динамічних зусиль
	4.	Силові вправи в парах: ходьба перенесенням партнера, присідання з партнером тощо (10-15 хв, ЧСС 126-138 уд·хв ⁻¹)	Повторний, неграничних зусиль
	5.	Власне силові вправи: віджимання, вис на перекладені, підтягування на перекладині і т.ін. (8-10 хв, ЧСС 126-138 уд·хв ⁻¹)	Повторний, динамічних зусиль
	6.	Стрибкові вправи: підскоки, стрибки в глибину, вистрибування із присіду і т.ін. (10-12 хв, ЧСС 144-156 уд·хв ⁻¹)	Повторний, ударний
	7.	Вправи зі скакалкою (8-10 хв, ЧСС 162-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	8.	Серії стрибків через лавку (8-10 хв, ЧСС 162-174 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	9.	Стрибки через бар'єри (8-10 хв, ЧСС 150-162 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	10.	Вправи з набивними м'ячами (10-15 хв, ЧСС 144-156 уд·хв ⁻¹)	Динамічних зусиль
Гнуч- кість	1.	Стретчинг балістичний (2-8 хв, ЧСС 120-132 уд·хв ⁻¹)	Повторний
	2.	Стретчинг статичний (2-8 хв, ЧСС 114-126 уд·хв ⁻¹)	Повторний

Таблиця 3.21

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному
циклі для груп
спеціальної базової підготовки першого року навчання (12-13 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	66
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	12	11	11	11	12	11	11	11	11	10	-	12	123
Спеціальна фізична підготовка	15	15	16	17	15	15	17	17	15	14	-	15	171
Технічна підготовка	19	19	18	19	19	19	18	18	19	17	-	20	205
Тактична підготовка	18	20	19	19	19	19	19	19	20	18	-	19	209
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	11	10	11	14	15	16	13	11	10	7	-	10	128
Контрольні ігри та змагання	9	9	9	6	6	6	6	8	9	8	-	8	84
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	2	16
Відновлювальні заходи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
Усього за місяць	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	-	96	1056

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.22

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному
циклі для груп
спеціальної базової підготовки другого року навчання (13-14 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	88
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	-	12	110
Спеціальна фізична підготовка	17	18	18	18	17	17	17	17	17	15	-	16	187
Технічна підготовка	17	17	17	18	19	18	19	18	17	16	-	18	194
Тактична підготовка	23	23	22	22	20	20	21	22	22	18	-	22	235
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	12	11	13	14	16	17	15	12	13	10	-	11	144
Контрольні ігри та змагання	9	9	8	6	6	6	6	9	9	9	-	9	86
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
Відновлювальні заходи	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	66
Усього за місяць	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	-	104	1144

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Таблиця 3.23

**Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному
циклі для груп
спеціальної базової підготовки більше двох років навчання (14-15 років)**

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	9	100
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	9	90
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	-	18	195
Технічна підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	-	15	154
Тактична підготовка	28	28	28	26	26	26	28	29	29	29	-	29	306
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	12	14	14	19	20	19	17	13	13	9	-	4	154
Контрольні ігри та змагання	9	9	9	6	6	6	6	9	9	9	-	9	87
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	16
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	-	2	30
Відновлювальні заходи	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	-	9	100
Усього за місяць	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	-	112	1232

* Липень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

КОНСПЕКТ

тренувального для груп спеціалізованої базової підготовки другого року навчання
(13-14 років)

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість футболістів _____

Інвентар: м'ячі, накидки, конуси, маркери, стійки.

Завдання:

1. Удосконалення групових взаємодій гравців у фазі володіння м'ячем (імпробізовані ігрові комбінації).
2. Розвиток спеціальної витривалості гравців.
3. Удосконалення командних взаємодій у фазі відбору м'яча (високий пресинг).

Алгоритм дій	Зміст тренувального заняття	Тривалість вправ, хв (%)	Засоби, хв (%)				Інтенсивність (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
			ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина							
1-й крок	Ознайомлення із завданнями, що будуть вирішуватися протягом тренувального заняття.						
2-й крок	Біг в аеробній зоні (2 хв – різними способами).	4	4	-	-	-	114-132
3-й крок	Стретчинг (балістичний) у поєднанні з біговими вправами через ширину футбольного поля.	4	-	4	-	-	114-138
4-й крок	В парах: ведення м'яча у поєднанні з фінтами (опір пасивний).	4	-	-	4	-	138-150
5-й крок	Стретчинг (статичний).	2	2	-	-	-	114-120
6-й крок	Квадрат 4×2.	6	-	-	6	-	132-144
Усього		20	6	4	10	-	114-150
Основна частина							
Удосконалення групових взаємодій гравців у фазі володіння м'ячем							
1-й крок	Ігрова комбінація «стінка». Вправа виконується у трійках (від центральної лінії поля до лінії воріт та у зворотному напрямку по центру і по флангах. 1-й і 2-й гравці розігрують комбінацію, 3-й виконує роль пасивного захисника. На кожній з ліній – відпочинок 30 с.	4	-	-	4	-	138-150
2-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з супротивом захисника.	6	-	-	6	-	144-156
3-й крок	Ігрова комбінація «пас через третього». Ті ж умови, що у попередній вправі, але вправу виконують 4 гравці (3 розігрують комбінацію, 1 – пасивний захисник).	4	-	-	4	-	138-150

Продовження табл. 3.24

1	2	3	4	5	6	7	8
4-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з двома пасивними захисниками.	6	-	-	6	-	144-156
5-й крок	Ця сама вправа, але захисники активні. Вправи 3-го, 4-го і 5-го кроків виконуються на майданчику 50×30 м.	8	-	-	8	-	156-162
Розвиток спеціальної витривалості							
1-й крок	Човниковий біг: 5 м вперед – 5 м назад; 10 м вперед – 10 м назад; 15 м вперед – 15 м назад; 20 м вперед – 20 м назад; 25 м вперед – 25 м назад. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	3	-	-	-	174-186
2-й крок	Ця сама вправа, але з веденням м'яча. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	-	3	-	-	174-186
3-й крок	Повторення 2-го кроку. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	-	3	-	-	174-186
4-й крок	Перша трійка на високій швидкості бігу виконує передачі м'яча від штрафної зони до штрафної зони; друга трійка при вихідному положенні за 10 м переслідує першу трійку з метою оволодіти м'ячем. У зворотному напрямку трійки міняються місцями без відпочинку. Вправа повторюється 8 разів з паузою відпочинку 45-60 с.	8	-	8	-	-	180-192
Удосконалення командних взаємодій у фазі відбору м'яча (високий пресинг)							
1-й крок	Гра 11×11 з воротарями. Команда «А» застосовує високий пресинг. При відборі м'яча він передається команді «Б», яка у 1-й зоні вводить його від воріт або за бічної лінії.	15	-	-	-	15	168-180
2-й крок	Удари у ворота.	5	-	-	5	-	120-132
3-й крок	Те ж саме, що у 1-му кроці, але команди змінюють функції.	15	-	-	-	15	168-180
Усього		83	3	17	33	30	
Заклучна частина							
1-й крок	Біг в аеробній зоні.	3	3	-	-	-	120-132
2-й крок	Стретчинг.	5	5	-	-	-	114-120
3-й крок	Аналіз тренувального заняття.						
Усього		8	8	-	-	-	
Разом	Рухова діяльність. Організаційно-методичні вказівки.	111 (100)	17 (15,3)	21 (18,9)	43 (38,7)	30 (27,1)	Велике навантаження

Таблиця 3.25

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп спеціалізованої базової підготовки (12-13 років)

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд·хв ⁻¹)	
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ		
1	2		4	5	6	7	8	9	
1-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи в парах – передачі і зупинки м'яча в русі різними способами; Стретчинг; старту із вихідних положень.		Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	Основна частина. Розвиток швидкісних якостей футболістів.		Аеробна алактатна	20	-	20	-	-	162-174
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до амплуа).		Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.		Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього			Переважно аеробно-алактатна	70 (100)	25 (35,7)	25 (35,7)	20 (28,6)	-	Середнє
1-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи поєднання технічних прийомів (ударів, зупинок, ведення) з акробатичними вправами і Стретчингом; спурт з м'ячем із різних вихідних положень.		Переважно аеробна	30	15	10	5	-	132-162
	Основна частина. Удосконалення зв'язок технічних прийомів (зупинка – ведення – передача; (зупинка – ведення – обведення – удар у ворота).		Переважно змішана	10	-	-	10	-	144-168
	Удосконалення групових взаємодій у фазі володіння м'ячем (ігрові комбінації).		Переважно аеробна	10	-	-	10	-	132-156
	Гра 5×5 з воротарями на четверо воріт на майданчику 40×20 м (2 тайми по 15 хв, перерва між таймами 5 хв – жонгливання).		Аеробна алактатна	35	-	-	5	30	162-180
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.		Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього			Переважно аеробно-алактатна	95 (100)	25 (26,5)	10 (10,5)	30 (31,5)	30 (31,5)	Середнє

Продовження табл. 3.25

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; серія вправ з передачами м'яча руками у поєднанні зі Стретчингом.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	Основна частина. Розвиток швидкісно-силових якостей.	Переважно аеробно-алактатна	20	-	20	-	-	156-180
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до амплуа).	Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	70 (100)	25 (35,7)	25 (35,7)	20 (28,6)	-	Середнє
3-й день РТ	Розминка. Ходьба; Стретчинг; біг по пересічній місцевості (у лісі або парку); Стретчинг; ходьба.	Аеробна	25	25	-	-	-	114-162
	Основна частина. Розвиток сили: вправи для м'язів ніг, вправи для живота у положенні лежачи; вправи з опором; вправи з набивними м'ячами; вправи з предметами.	Переважно аеробна	45	45	-	-	-	120-156
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробна	80 (100)	80 (100)	-	-	-	Середнє
4-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи по лабіринту; жонглювання; зв'язки технічних прийомів (передачі, зупинки, ведення, імітація фінтів) самостійно в межах футбольного поля.	Переважно аеробна	25	10	5	10	-	114-150
	Основна частина. Удосконалення спеціальної координації: поєднання вправ з м'ячем зі стрибковими та акробатичними вправами.	Переважно аеробно-анаеробна	20	-	20	-	-	144-162
	Удосконалення прикладної тактики і групових взаємодій гравців.	Переважно аеробна	20	-	-	20	-	132-156
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	75 (100)	20 (21,4)	25 (35,7)	30 (42,9)	-	Мале

Продовження табл. 3.25

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день ВТ	Розминка. Комплекс вправ, що використовуються у передігровій розминці.	Переважно аеробна	30	12	6	12	-	120-162
	Основна частина. Навчальна гра 11×11 на стандартному полі (2 тайми по 35 хв, перерва між таймами 5 хв).	Аеробна анаеробна	75	-	-	-	75	144-180
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; атлетизм.	Аеробна	15	15	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	120 (100)	27 (22,5)	6 (5,0)	12 (10,0)	75 (62,5)	Велике
5-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; зв'язка технічних прийомів (передачі – зупинки – ведення) в парах по периметру футбольного поля; човниковий біг 3×50 м.	Переважно аеробна	30	14	8	8	-	120-160
	Основна частина. Розвиток спеціальної витривалості засобами ігрових вправ: утримання м'яча 8×8 на ½ поля (без обмеження дотиків, у два дотики, у два дотики з персональною опікою). Усього три серії по 8 хв, перерва між серіями 3 хв).	Переважно аеробна гліколітична	36	-	-	36	-	168-186
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи на розслаблення м'язів.	Аеробна	14	14	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-гліколітична	80 (100)	28 (35,0)	8 (10,0)	44 (55,0)	-	Середнє
6-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг.	Аеробна	12	12	-	-	-	114-132
	Основна частина. Розвиток загальної витривалості: по пересічній місцевості (ліс, парк) дві серії по 15 хв, перерва між серіями 10 хв (Стретчинг, атлетизм).	Змішана	40	40	-	-	-	162-174
	Заключна частина. Ходьба; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	8	8	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	60 (100)	60 (100)			-	Середнє
Разом			650 (100)	296 (45,5)	93 (14,3)	156 (24,0)	105 (16,2)	

Примітка: РТ – ранкове тренувальне заняття; ВТ – вечірнє тренувальне заняття; ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (допоміжні) вправи; ЗП – змагальні вправи.

3.4. Планування підготовки футболістів у групах підготовки до вищих досягнень

Основною підготовки футболістів у групах підготовки до вищих досягнень є інтегральна підготовка, що дозволяє їм адаптуватися до навантажень різної спрямованості і змагальної діяльності неаматорських футбольних команд.

Протягом цього етапі (підготовки до вищих досягнень) вирішуються такі завдання.

1. Виховання футбольного інтелекту та вміння застосовувати нестандартні ходи під час змагальної діяльності.

2. Підвищення техніко-тактичної майстерності футболістів з урахуванням індивідуальних особливостей та визначеного ігрового амплуа.

3. Розширення та поглиблення арсеналу знань командної тактичної підготовленості, надбання ігрового досвіду.

4. Удосконалення спеціальних компонентів підготовленості футболістів (фізичних, функціональних, психічних, морально-вольових).

На цьому етапі футболісти на основі раніше засвоєних елементів індивідуальної (прикладної) і групової тактики удосконалюють знання і вміння командної тактики з урахуванням різних тактичних систем (табл. 3.26).

Планування тренувального процесу для груп підготовки до вищих досягнень здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування.

Типовий річний тренувальний цикл складається з трьох періодів – підготовчого, змагального і перехідного. Це обумовлене закономірностями розвитку спортивної форми – фазами її становлення, зберігання і тимчасової втрати. Періодизація тренування у футболі тісно пов'язана з календарем змагань: основні змагання повинні проводитись у змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – в підготовчому (особливо на спеціально-підготовчому етапі).

Річний план підготовки складається з двох розділів – текстової частини та плану-графіка основних показників:

План

підготовки команди (групи) з футболу
до _____ 20__ року
(назва змагань)

1. Стисла характеристика команди (групи): вік гравців, їх зросто-вагові показники, спортивна кваліфікація, ігрове амплуа, в яких змаганнях брали участь та яке посіли місце, притаманні особливості гри тощо.

2. Основні змагання року і запланований результат.

Назва змагань	Термін проведення	Місце проведення	Запланований результат

3. Основні етапи підготовки (див. табл. 3.27).

Класифікація командної тактики

Фаза володіння м'ячем			Фаза відбору м'яча			
			Тактичні системи			
	1-4-3-3	1-4-4-2	1-4-5-1	1-4-3-3	1-4-4-2	1-4-5-1
№ з/п	В межах цих тактичних систем удосконалюються командні тактичні взаємодії			№ з/п	В межах цих тактичних систем удосконалюються командні тактичні взаємодії	
1.	Перехід від фази відбору м'яча до фази володіння м'ячем			1.	Перехід від фази володіння м'ячем до фази відбору м'яча	
2.	Вихід із зони захисту (з-під пресингу суперника)			2.	Високий пресинг у 3-й зоні	
3.	Організація швидких атак через центр			3.	Середній пресинг у 2-й зоні	
4.	Організація швидких атак через фланг			4.	Низький пресинг у 1-й зоні	
5.	Організація позиційних атак першого темпу			5.	Взаємодія гравців при стандартних положеннях	
6.	Організація позиційних атак другого темпу			6.	Взаємодія гравців при зонній системі захисту	
7.	Організація позиційних атак третього темпу			7.	Взаємодія гравців при персональній системі захисту	
8	Розіграші стандартних положень			8	Взаємодія гравців при комбінованій системі захисту	

Загальнопідготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму футболістів.

2. Різнобічний розвиток рухових і психічних якостей.

3. Поповнення рухових умінь і навичок.

Базовий утягуючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення вихідного рівня підготовленості футболістів (тестування).

2. Відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості).

3. Забезпечення поступового виходу на високий рівень тренувальних навантажень.

Характер тренувальних навантажень повинен сприяти адаптації серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем до виконуваної роботи.

Базовий розвиваючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності.

2. Розвиток аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників.

3. Розвиток гліколітичних та алактатних здібностей футболістів (сили, швидкості, швидко-силових якостей).

Спеціально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри у футбол.

2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.

Базовий стабілізуючий мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових).

2. Адаптація організму футболістів до навантажень, характерних для ігрових мікроциклів.

3. Усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок.

4. Розвиток психічної стійкості гравців (вольових якостей).

Передзмагальний мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Підвищення швидкісної витривалості, удосконалення спеціальної спритності за допомогою засобів технічної й тактичної підготовки (опрацювання низки ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри).

2. Засвоєння спеціальних знань з тактики й стратегії гри.

3. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів з урахуванням специфіки їх ігрового амплуа.

4. Визначення оптимального складу команди.

5. Оцінка рівня фізичної й технічної підготовленості та зіграності команди.

Змагальний етап

Завдання підготовки:

Розвиток і підтримання досягнутого рівня працездатності гравців.

Удосконалення техніки й тактики гри шляхом підвищення ефективності дій кожного футболіста, комбінацій та організації гри в цілому, а також розвинення спеціальних навичок і творчих здібностей гравців.

Підвищення рівня психічної підготовленості футболістів шляхом систематичного впливу на їх моральні та вольові якості.

Перехідний етап

Завдання підготовки:

1. Відновлення нервових і фізичних сил.

2. Активний відпочинок.

Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп підготовки до вищих досягнень представлений у табл. 3.28.

Структура річного тренувального циклу у футболі

Період	Підготовчий									Змагальний	Перехідний			
Місяць	Січень			Лютий			Березень			З квітня по листопад	Листопад-грудень			
Етап	Загально-підготовчий				Спеціально-підготовчий						Змагальний	Перехідний		
Мезоцикли	Базовий утягуючий		Базовий розвиваючий		Базовий стабілізуючий			Перед-змагальний			Змагальні та міжігрові	Відновлювальний		
Мікроцикли	Два утягуючих		Утягуючий	Ударний	Відновлювальний	Утягуючий	Два ударних	Відновлювальний	Ударний	Підвідний	Підвідний	Чергування ігрових, міжігрових і відновлювальних мікроциклів залежно від календаря змагань	Два відновлювальних	Активний відпочинок

Таблиця 3.28

Орієнтовний план-графік розподілу програмного матеріалу в річному циклі для груп підготовки до вищих досягнень (весь термін, 16 і більше років)

Види підготовки	Місяці												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	11	9	9	-	9	9	9	9	9	9	9	10	102
Практичні заняття	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна фізична підготовка	11	10	10	-	10	10	10	10	10	10	10	11	112
Спеціальна фізична підготовка	22	25	25	-	25	25	25	25	24	24	25	24	269
Технічна підготовка	16	16	16	-	16	16	16	16	16	14	16	14	172
Тактична підготовка	37	37	37	-	35	35	35	36	36	33	37	33	391
Інтегральна підготовка (навчальні та тренувальні ігри)	8	8	8	-	12	12	12	11	10	8	10	6	105
Контрольні ігри та змагання	10	10	10	-	8	8	8	8	10	10	8	10	100
Поточні та перевідні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	16
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	-	3	3	3	3	3	2	3	2	31
Відновлювальні заходи	10	10	10	-	10	10	10	10	10	10	10	10	110
Усього за місяць	128	128	128	-	128	128	128	128	128	128	128	128	1408

* Грудень рекомендується як місяць відпочинку (для гравців) і відпустки (для тренерів)

Побудова мезоциклів на різних етапах річного циклу підготовки футболістів до вищих досягнень
Загальнопідготовчий етап

Утягуючий мезоцикл

На початку підготовчого періоду проводиться утягуючий мезоцикл, який складається з двох загальнопідготовчих утягуючих мікроциклів. Основне завдання кожного такого мікроциклу – забезпечення поступової адаптації всіх систем організму спортсменів до фізичних навантажень.

У цих мікроциклах не потрібно практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ спричиняє до граничного напруження м'язів, до якого гравці ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах з позиції біоенергетики – переважно аеробна. Що стосується їх спрямованості з видів підготовки (табл. 3.29), то вона з метою забезпечення більшого тренувального ефекту варіюється відповідно до визначених закономірностей. Так, заняття для розвитку сили, швидкості та спритності є доцільними на початку мікроциклів (їх ефективність буде значно вищою на відносно свіжому” фоні нестомленого організму). Крім того, взаємодія тренувальних занять і завдань, які підсилюють тренувальний ефект, буде позитивною, якщо завдання чи заняття анаеробної алактатної спрямованості (швидкісні та швидкісно-силові) проводяться перед аеробно-гліколітичними (на швидкісну витривалість), анаеробно- гліколітичної спрямованості – перед аеробними (підвищення загальної витривалості).

Таблиця 3.29

Спрямованість тренувальних занять стосовно розвитку рухових якостей футболістів в тижневому мікроциклі*

Рухові якості	День тижня						
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сила	+++	++	++	+	+		
Швидкість	++	+++	++	+			
Швидкісно-силові	++	++	+++	+			
Швидкісна витривалість				+++			
Загальна витривалість					+++		
Спритність	+++	+++	+++	++	+		
Гнучкість	+	+	+	++	+++		

* + – мало доцільно; ++ – доцільно; +++ – дуже доцільно

Для мікроциклів утягуючого мезоциклу характерним є використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний вплив на органи й системи організму. Динаміка навантаження в цих

мікроциклах носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні – значне збільшення (переважно за рахунок різкого зростання обсягу і незначного підвищення інтенсивності), наприкінці мікроциклів – зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлювальними заходами.

Базовий розвиваючий мезоцикл

Побудова мікроциклів у цьому мезоциклі відрізняється від попереднього насамперед обсягом і змістом тренувальних навантажень. Що стосується послідовності тренувальних занять по днях мікроциклів, то вона не змінюється.

Зміст мікроциклів носить більш визначений специфічний характер за рахунок включення в нього засобів і методів підготовки, більш адекватних до футболу. Базовий розвиваючий мезоцикл поєднує два-три подібних мікроцикли (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними чи ударними). Для ударних мікроциклів характерним є

значне збільшення навантаження, переважно за рахунок збільшення інтенсивності виконання вправ.

Спеціально-підготовчий етап

Базовий стабілізуючий (контрольно-підготовчий) мезоцикл

Особливість підготовки футболістів у цьому мезоциклі – оптимальне поєднання тренувальних занять специфічної та неспецифічної спрямованості. Вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які визначають специфіку гри в футбол, і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок. Чергування занять різної спрямованості по днях мікроциклу відповідає раніш розглянутим закономірностям. Водночас значно більше, ніж у попередніх мікроциклах, занять присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці.

Динаміка сумарного навантаження, як і в попередніх мікроциклах, хвилеподібна. У четвертий та п'ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає значних величин – переважно за рахунок підвищення інтенсивності спеціальної підготовки. Техніко-тактичні вправи виконуються здебільшого в умовах середньої та високої координаційної складності.

Передзмагальний мезоцикл

Передзмагальний мезоцикл проводиться за 2-3 тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість занять – техніко-тактична та ігрова. Підготовка футболістів носить визначений «інтегральний характер». У цьому мезоциклі не потрібно забувати про зберігання раніш досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом усього передзмагального мезоциклу є однією з найважливіших передумов неухильного зростання тренуваності, але склад засобів змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ.

На цьому етапі доцільно провести декілька контрольних ігор. Навантаження протягом мезоциклу поступово знижується за рахунок як обсягу, так й інтенсивності.

Відновлювальні мікроцикли

З метою відновлення організму від попередніх великих тренувальних навантажень наприкінці етапу чи мезоциклу потрібно провести відновлювальні мікроцикли. Їх характерні особливості невелика – тривалість (3-5 днів) і невисоке сумарне навантаження (за рахунок зниження його обсягу, а особливо – зменшення інтенсивності). Спрямованість і зміст тренувальних занять у поєднанні з психологічними та лікарсько-біологічними відновлювальними засобами повинні забезпечувати ефективність відновлення та якісну підготовку футболістів до початку наступного тренувального етапу.

Змагальний період

Ігрові (змагальні) мікроцикли

Ігрові мікроцикли будуються залежно від календаря змагань. Схема ігрового мікроциклу представлена в табл. 3.30.

Типовий конспект тренувального заняття для груп підготовки до вищих досягнень представлений в табл. 3.31.

Міжігрові мікроцикли

Основні завдання міжігрових мікроциклів на змагальному етапі – збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості. Тренувальні заняття в цих мікроциклах носять комплексний інтегральний характер.

Перехідний період

Тренувальні мікроцикли у перехідному періоді будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку та відновлення нервових і фізичних сил футболістів.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах – переважно аеробна. Зменшуються обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки, чим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічне та фізичне напруження. Вправи техніко-тактичної спрямованості виконуються здебільшого в умовах низької координаційної складності. Проводяться 2-4 відновлювальних мікроцикли.

Таблиця 3.30

**Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для підготовки футболістів до вищих досягнень
(16 років і старше)**

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день РТ	Розминка. Ходьба; Стретчинг.	Аеробна	15	15	-	5	-	90-120
	Основна частина. Відновлювальне бігове навантаження : біг у лісі чи у парковій зоні у помірному темпі протягом 15 хв; Стретчинг; рухлива гра «квач».	Аеробна	30	30	-	-	-	120-132
	Заклучна частина. Ходьба; Стретчинг.	Аеробна	10	10	-	-	-	90-114
Усього		Аеробна	55 (100)	55 (100)	-	-	-	-
2-й день	Відпочинок	-	-	-	-	-	-	-
3-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи в парах передачі і зупинки м'яча різними способами; квадрати 4×2, 3×1.	Переважаю аеробна	25	15	-	10	-	126-144
	Основна частина. Удосконалення командної тактики у фазах володіння і відбору м'яча (покроковий алгоритм взаємодії гравців).	Переважаю аеробна	40	-	-	40	-	126-156
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважаю аеробна	75 (100)	25 (33,3)	-	50 (66,7)	-	Мале
3-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; індивідуальна робота з м'ячем, включаючи спурт з м'ячем за сигналом тренера.	Переважаю аеробна	25	10	-	15	-	114-150
	Основна частина. Удосконалення групової тактики у фазах володіння і відбору м'яча у поєднанні зі швидко-силовими та координаційними вправами.	Переважаю аеробно-анаеробна	40	-	-	25	15	144-168
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; атлетизм.	Аеробна	15	15	-	-	-	114-126
Усього		Переважаю аеробно-анаеробна	80 (100)	25 (31,2)	-	40 (50,0)	15 (18,8)	Середнє

Продовження табл. 3.30

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; квадрати 4×2, 5×3, 3×1.	Переважно аеробна	25	10	5	5	-	114-156
	Основна частина. Удосконалення групової тактики і фізичної підготовленості з використанням швидко-силових і координаційних вправ (спарений відбір; спарений перехват; штучне положення поза грою тощо).	Переважно аеробно-анаеробна	40	-	-	25	15	138-168
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	15	15	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	80 (100)	25 (31,2)	5 (6,2)	30 (37,8)	15 (25,1)	Середнє
4-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; передачі – зупинки (захисники); утримання м'яча (півзахисники, нападники).	Переважно аеробна	30	15	5	10	-	126-156
	Основна частина. Удосконалення командної тактики у двобічній грі 11×11 на стандартному полі (2 тайми по 25 хв, перепва 10 хв – удари у ворота).	Аеробно-анаеробна	70	-	-	10	60	156-168
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	110 (100)	25 (22,7)	5 (4,5)	20 (18,2)	60 (54,6)	Середнє
5-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи у поєднанні зі Стретчингом; індивідуальна робота з м'ячем, включаючи спурти з м'ячем за сигналом тренера.	Переважно аеробна	30	15	5	10	-	126-156
	Основна частина. Удосконалення прикладної, групової та командної тактики у фазах володіння і відбору м'яча в залежності від тактичної системи.	Переважно аеробно-анаеробна	50	-	-	30	20	150-174
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	110 (100)	25 (22,7)	5 (4,5)	20 (18,2)	60 (54,6)	Середнє

Продовження табл. 3.30

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи; передачі і зупинки м'яча в парах; жонглювання.	Переважно аеробна	25	10	-	15	-	114-144
BT	Основна частина. Удосконалення групових і командних взаємодій за передбаченою тактикою у наступній грі.	Переважно аеробна	45	-	-	45	-	114-156
	Заклучна частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи для підтримання тонузу в м'язах.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробна	80 (100)	20 (25,0)	-	60 (75,0)	-	Мале
7-й день	Передігрова розминка	Переважно аеробна	35	15	5	15	-	114-156
BT	Календарна гра.	Аеробно-анаеробна	90	-	-	-	90	156-180
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	122 (100)	15 (12,0)	5 (4,0)	15 (12,0)	90 (72,0)	Велике
Разом			465 (100)	165 (35,4)	15 (3,2)	105 (22,5)	180 (38,9)	

Примітка: РТ – ранкове тренувальне заняття; ВТ – вечірнє тренувальне заняття; ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (допоміжні) вправи; ЗП – змагальні вправи.

КОНСПЕКТ

тренувального заняття для груп підготовки до вищих досягнень (16 років і старші)

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість футболістів _____

Інвентар: м'ячі, накидки, конуси, маркери, стійки.

Завдання:

1. Удосконалення швидких атак при чисельній перевазі гравців групи атаки над гравцями групи захисту.
2. Удосконалення взаємодій гравців при організації позиційної атаки першого темпу.
3. Удосконалення спеціальної витривалості футболістів у взаємозв'язку з технікою.

Алгоритм дій	Зміст тренувального заняття	Тривалість вправ, хв (%)	Засоби, хв (%)				Інтенсивність (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
			ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина							
1-й крок	Ознайомлення із завданнями, що будуть вирішуватися протягом тренувального заняття.						
2-й крок	Біг в аеробній зоні.	6	6	-	-	-	120-132
3-й крок	Стретчинг (балістичний).	3	3	-	-	-	114-120
4-й крок	Бігові вправи: різновидності бігу поперек поля (фронтально); спиною вперед 15 м; приставним кроком правим боком – 10 м; схресним кроком – 15 м; дріботливий біг – 10 м.	3	3	-	-	-	138-144
5-й крок	Стретчинг (статичний).	2	2	-	-	-	114-120
6-й крок	Повторення 4-го кроку.	3	3	-	-	-	138-144
7-й крок	Стретчинг (статичний).	2	2	-	-	-	114-120
8-й крок	У довільній формі прискорення.	3	3	-	-	-	138-144
Усього		22	22	-	-	-	114-144
Основна частина							
Удосконалення швидких атак при чисельній перевазі гравців групи атаки над гравцями групи захисту							
1-й крок	Ігрова вправа 5×3 на ½ поля. Кожна команда складається з 9 гравців: воротар і 3 захисника на своїй половині поля, 5 нападників на половині поля суперника. Захисникам і нападникам забороняється переходити на іншу половину поля. Постійно здійснюється швидке ведення м'яча від воріт.	10	-	-	10	-	162-180

Продовження табл. 3.31

1	2	3	4	5	6	7	8
2-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	2	2	-	-	-	114-120
3-й крок	Повторення 1-го кроку	10	-	-	10	-	162-180
4-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	2	2	-	-	-	114-120
Удосконалення взаємодій гравців при організації позиційної атаки першого темпу							
1-й крок	Команда «А» здійснює позиційний контроль м'яча з поетапним переведенням його у штрафну зону. При цьому атака завершується загострювальною передачею у штрафну зону. Команда «Б» активно відбирає м'яч лише в штрафній зоні поля. М'яч постійно віддається команді «А».	10	-	-	10	-	144-168
2-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	2	2	-	-	-	114-120
3-й крок	Повторення 1-го кроку, але команди змінюють функції.	3	-	3	-	-	174-186
4-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	2	2	-	-	-	114-120
Удосконалення спеціальної витривалості футболістів у взаємозв'язку з технікою							
1-й крок	Гравці шикуються у дві колони. На відстані 5; 7,5 та 10 м встановлюються стійки. За сигналом гравець № 1 веде м'яч до першої стійки, обводить її, виконує передачу гравцю №2 і виконує прискорення у кінець колони. Те ж саме виконує гравець №2 і т.д. Гравці повинні виконати без відпочинку 5 повторень, що складе 50 м човникового бігу.	15	-	-	-	15	168-180
2-й крок	Ходьба, Стретчинг.	2	2	-	-	-	126-132
3-й крок	Те ж саме, що у 1-й крок, але ведення м'яча до стійки 7,5 м.	4	-	4	-	15	174-186
4-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	3	3	-	-	-	126-132
3-й крок	Те ж саме, що у 1-й крок, але ведення м'яча до стійки 10 м.	5	-	5	-	15	174-186
Усього		65	13	12	20	20	144-180
Заключна частина							
1-й крок	Ходьба, Стретчинг (випити 100-150 мл води).	5	5	-	-	-	114-120
Усього		5	5	-	-	-	
Разом	Рухова діяльність. Організаційно-методичні вказівки.	92 (100)	40 (43,4)	12 (13,2)	20 (21,7)	20 (21,7)	Велике навантаження

4. Організація і методика відбору та орієнтації юних футболістів на етапах багаторічної підготовки

Сучасний футбол висуває до гравця світового рівня такі вимоги, що передбачають наявність різних морфологічних характеристик, високого рівня психологічних і фізичних здібностей та технічної майстерності. Тому одним з головних завдань дитячо-юнацького тренера є здійснення відбору саме таких дітей, які відповідають вимогам сучасного футболу – демонструють наявність відповідних специфічних здібностей, що за умов раціональної побудови процесу підготовки забезпечують формування гравця екстра класу.

Відомо, що відбір – процес пошуку найбільш обдарованих дітей, спроможних досягнути високих результатів у обраному виді спорту. При цьому відбір, зокрема у футболі, слід тісно пов'язувати з орієнтацією майбутніх гравців. На думку фахівців, спортивна орієнтація – це безперервний процес визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, заснований на вивченні здібностей спортсменів та індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Таким чином, недостатньо лише знайти талановитого футболіста, але й потрібно весь час спостерігати за динамікою показників, що характеризують його підготовленість, реакцією організму на різні навантаження та постійно вносити необхідні корективи у тренувальний процес. Саме спортивна орієнтація і передбачає вибір стратегії і тактики підготовки майбутнього гравця, що засновані на вивченні індивідуальних особливостей його організму та здійсненні прогнозу щодо майбутніх результатів. Також орієнтацію у футболі необхідно пов'язувати з визначенням задатків до того чи іншого ігрового амплуа (голкипер, нападник, захисник, гравець середньої лінії). Незважаючи на універсалізацію гравців, необхідно будувати процес підготовки юних футболістів з урахуванням зазначених задатків.

Процедуру відбору у футболі варто вважати ефективною, якщо вона здійснюється на основі використання комплексу педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних і математико-статистичних методів. Відбір необхідно здійснювати, спираючись, з одного боку, на матеріали, отримані в ході спостережень за тренувальною і змагальною діяльністю футболістів, а з іншого – на основі застосування інструментальних методик. У процесі відбору та орієнтації футболістів необхідно використовувати модельні характеристики як окремих гравців і найкращих команд, так і схем їх підготовки. Ефективність проведення відбору і орієнтації обумовлює якість прогнозування перспективності футболіста.

Загальновідомо, що відбір і орієнтація у футболі тісно пов'язані з етапами багаторічної підготовки. У зв'язку із цим прийнято виділяти п'ять етапів відбору футболістів (табл. 4.1).

Для кожного з етапів відбору характерні певні цільові настанови, завдання, методи і критерії оцінювання, що обумовлюють відповідні стратегічні задачі орієнтації футболістів.

Таблиця 4.1

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футболі	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення інтенсивних тренувальних навантажень	Спеціальна базова Підготовка до вищих досягнень
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих результатів та перенесення напружених навантажень	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

**Відбір та орієнтація юних футболістів
на етапі початкової підготовки [11, 18, 19]**

Головна мета первинного відбору на етапі початкової підготовки – визначити, наскільки схильна та чи інша дитина до занять футболом, а саме – які природні здібності, необхідні у цьому виді спорту, вона має. Фахівці вказують на те, що у сучасному футболі пріоритетними є наступні характеристики, притаманні провідним гравцям: наявність високого рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спеціальної витривалості, технічної майстерності, психологічної підготовленості (у тому числі – психофізіологічних якостей) та вмінь щодо тактичного мислення. Тому у процесі відбору дітей слід звертати увагу на рівень природних здібностей, які забезпечують розвиток і вдосконалення вказаних характеристик. З метою вивчення схильності початківців до прояву різних фізичних якостей слід використовувати показники, представлені у розділі «Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів» для відповідної вікової категорії, – 2 рази на рік рекомендується проводити тестування. Схильність до засвоєння техніки гри найбільш доцільно виявляти у процесі візуальних спостережень за вивченням та виконанням відповідних вправ у процесі тренувань. При цьому не слід забувати, що одним з головних завдань цього етапу є поступове навчання основним прийомам гри, створення потужної основи різнобічної підготовленості та неприпустимість інтенсифікації фізичної підготовки.

Крім того, на основі результатів поглибленого медичного обстеження (здійснювати не менш 2 разів на рік) необхідно оцінювати стан здоров'я з метою виключення можливості потрапляння до секції дітей з вадами здоров'я. Одним з головних завдань первинного відбору також вважається вивчення психологічної складової початківців, зокрема типу темпераменту, наявності мотивації щодо занять, поведінки у колективі за умов різних ситуацій та ін.

Окрему увагу під час первинного відбору слід приділяти вивченню морфологічних характеристик (у тому числі антропометричних), порівнянню їх з відповідними модельними (табл. 4.2), та встановленню відповідності біологічного і паспортного віку (з метою виявлення акселератів та ретардантів).

Первинний відбір, як й інші різновиди відбору, слід здійснювати у тісному взаємозв'язку із завданнями етапу початкової підготовки, до яких відносять: зміцнення здоров'я тих, хто займається, покращення рівня їх фізичного розвитку та створення «бази», необхідної для ефективного вдосконалення спортивної майстерності на наступних етапах багаторічного тренування.

У процесі первинного відбору та орієнтації футболістів на етапі початкової підготовки слід виконувати наступні настанови:

- використовувати комплекс лише інформативних педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних і математико-статистичних методів, що забезпечать отримання повноцінної інформації;
- оцінювати стан здоров'я;
- не прагнути до раннього прогнозування можливостей дітей;
- перш за все оцінювати пріоритетні для футболу здібності та вивчати ефективність діяльності основних систем організму;
- більше орієнтуватись на морфологічні ознаки;
- враховувати відповідність біологічного паспортного віку;
- не боятись приймати до секції обдарованих дітей будь-якого віку;
- враховувати психологічні характеристики;
- використовувати мультимедійні навчальні посібники і програми, які сприяють підвищенню рівня знань та більш ефективному опануванню технікою і тактикою гри;
- запобігати інтенсифікації тренувального процесу (особливо форсуванню технічної підготовки).

Таблиця 4.2

Модельні характеристики для орієнтації на амплуа у юних футболістів 7-9 років

Вік	Амплуа Показники	Воротарі і центр. захисники	Напівзахисники, крайн. захисники	Нападники
7 років	Довжина тіла, см	122-126,4	116-121,2	122,5-127,7
	Маса тіла, кг	27-31,4	16-20,4	21,5-25,9
	Біг 3×10 м, с	10,3-10,5	10,0-10,5	9,6-9,9
	Стрибок у довжину з місця, см	112,4-123,3	109,3-119,1	124,6-136,1
8 років	Довжина тіла, см	137-144,2	119-126,2	128-135,2
	Маса тіла, кг	36,6-41,1	18-26,8	29-37,8
	Біг 3×10 м, с	10,0-10,5	9,8-10,2	9,3-9,7
	Стрибок у довжину з місця, см	128,5-132,3	118,4-125,6	132,4-138,1
9 років	Довжина тіла, см	139,2-146,4	122,8-129,7	130,1-137,4
	Маса тіла, кг	39,4-46,6	29,1-29,6	30,4-38,8
	Біг 3×10 м, с	9,6-10,1	9,4-9,9	9,1-9,4
	Стрибок у довжину з місця, см	153,4-158,3	144,7-149,9	150,1-153,2

Відбір та орієнтація юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Головною метою попереднього відбору та орієнтації на другому етапі багаторічної підготовки є визначення здібностей футболістів до подальшого вдосконалення та визначення перспективних напрямків побудови тренувального процесу. При цьому слід враховувати основні завдання етапу попередньої базової підготовки: усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я; формування стійкого інтересу до постійного вдосконалення майстерності; зміцнення «базису» різнобічної підготовленості; вдосконалення техніко-тактичних навичок.

Ефективно здійснювати попередній відбір та орієнтацію юних футболістів рекомендується за умов реалізації на практиці комплексного підходу, який має передбачати врахування наступних складових:

– для збору та аналізу інформації застосовувати широкий арсенал педагогічних (див. тести з розділу «Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів» для відповідної вікової категорії), психологічних, соціологічних, медико-біологічних і математико-статистичних методик;

– постійно моніторити стан здоров'я гравців;

– не розглядати спортивний результат у якості основного критерію оцінки перспективності дітей;

– враховувати ступінь приросту показників різних сторін підготовленості, що фіксується протягом першого-другого етапів багаторічного тренування;

– багато уваги приділяти вивченню та аналізу морфофункціональних характеристик (у тому числі – особливостей тілобудови);

– враховувати відповідність біологічного віку паспортному (зазвичай ті, хто відставав у розвитку, лише наприкінці 2-го етапу починають наздоганяти акселератів);

– якісно оцінювати та аналізувати психофізіологічні характеристики;

– вивчати та враховувати адаптаційні можливості організму в процесі виконання різних навантажень;

– перш за все оцінювати провідні у футболі якості;

– не боятись приймати до секції обдарованих дітей більш дорослого віку;

– широко застосовувати мультимедійні навчальні програми, які забезпечують підвищення рівня теоретичної підготовленості та більш ефективне оволодіння технікою і тактикою гри;

– в процесі побудови занять і планування навантажень використовувати диференційований підхід;

– запобігати форсуванню навчально-тренувального процесу.

Так, одним з найбільш інформативних показників обдарованості футболістів є оцінка їх потенційних можливостей за темпами приросту показників фізичної і технічної підготовленості (табл. 4.3). Перевагу слід віддавати не тим гравцям, які краще інших виступають на змаганнях або переважають однолітків за результатами тестів перших років навчання, а тим, які демонструють помітний прогрес наприкінці другого етапу багаторічної підготовки.

Відбирати футболістів також слід, враховуючи їх соматотип (табл. 4.4). Перевагу слід надавати гравцям-представникам мезоморфного і екоморфного типів та під час вибору амплуа враховувати приналежність до того чи іншого типів.

Таблиця 4.3

Схема оцінки потенційних можливостей у юних футболістів

Взаємозв'язок досліджуваних показників	Характеристика здібностей
Високий вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та високі темпи її приросту	Дуже великі здібності (талановитість)
Високий вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та середні темпи її приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та високі темпи її приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та низькі темпи її приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та середні темпи її приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень фізичної (технічної) підготовленості та високі темпи її приросту	Середні здібності

Примітка: критерії визначення темпів приросту (через кожні 1,5-2 роки): високі темпи приросту – 10,5-12,5%; середні – 7-8%; низькі – 4-5%.

Як зазначалось, у процесі відбору та орієнтації необхідно вивчати психофізіологічні характеристики футболістів. З метою якісного відбору та планування тренувального процесу слід використовувати характеристики психофізіологічних якостей та властивостей уваги «успішних» футболістів з різним ігровим амплуа, представлені в табл. 4.5, 4.6. Використовуючи ці модельні характеристики, слід враховувати, що футболісти з різним ігровим амплуа мають неоднакові енергетичні можливості до виконання навантажень різної спрямованості. Зокрема, нападники та захисники мають більш високий швидкісний і швидкісно-силовий потенціал, а напівзахисники – підвищені аеробні можливості.

Також, слід оцінювати рівень мотивації футболістів до занять, наполегливість, здібність адекватно критично і самостійно мислити, ступінь спортивної агресивності та поведінку у колективі.

У процесі попереднього відбору та орієнтації варто орієнтуватись на характеристики фізичної, функціональної та технічної підготовленості, які демонстрували успішні футболісти, знаходячись у цьому віці (табл. 4.7, 4.8). При цьому особливу увагу слід приділяти вивченню показників максимального споживання кисню (МСК), які характеризують схильність організму до виконання аеробної роботи. У процесі відбору слід ураховувати, що індивідуальні особливості юних гравців (рівень їх фізичної, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовленості) необхідно ув'язувати зі специфічністю майбутньої ігрової спеціалізації.

Перераховані фактори необхідно не лише використовувати під час попереднього відбору, а й у процесі орієнтації, будуючи тренувальний процес на основі диференційованого підходу. Цей підхід має полягати у розподіленні гравців на групи та застосуванні до них відповідних навантажень з подальшим вивченням реакції їх організму.

Таблиця 4.4

Варіанти соматотипу (тілобудови) футболістів, характеристика їх морфофункціональних властивостей

Тип тілобудови	Ендоморфний пікнічний	Мезо-морфний атлетичний	Ектоморфний лептосомний
Зовнішні ознаки:	Дегестивний	М'язовий	Торакальний
кістки скелету	Широкі	Широкі	Вузькі
плечі	Не ширше за стегна	Ширше стегон	Трохи ширше стегон
кінцівки	Порівняльно короткі	Порівняльно середні	Порівняльно довгі
Функціональні властивості:			
Обсяг легень	Відносно малий	Відносно середній	Відносно великий
Сила	Велика	Велика	Мала
Витривалість	Мала	Середня	Велика
Деякі психічні властивості	Любов до комфорту. Бажання похвали. Тяжіння до людей у важкий час	Любов до пригод. Емоційна черствість. Тяжіння до дії у важкий час	Небажання спілкуватись. Емоційна стриманість. Тяжіння до самотності у важкий час
Біологічна зрілість	Рання, нормальна	Пізня і нормальна	Нормальна і пізня

Таблиця 4.5

**Показники психофізіологічних якостей нервової системи
14 – 15-річних «успішних» футболістів з різним ігровим амплуа**

Психофізіологічні якості	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		p
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	
Типологічні властивості нервової системи					
Сила нервової системи, ум. од.	1,19	0,039	1,21	0,044	> 0,05
Урівноваженість нервових процесів, ум. од.	0,54	0,050	1,47	0,059	< 0,05
Рухливість нервових процесів, %	71,95	3,71	80,36	4,28	> 0,05
Лабільність нервових процесів, Гц	37,03	1,24	32,47	1,20	< 0,05
Психомоторні якості					
Латентний час простої рухової реакції, мс	247,61	5,32	272,45	6,41	< 0,05
Латентний час реакції вибору, мс	352,73	7,67	395,62	7,12	< 0,05
Точність реакції вибору, n	2,35	0,02	2,42	0,03	> 0,05
Час реакції на об'єкт, який рухається, мс	2,01	0,04	2,79	0,05	< 0,05
Максимальний темп рухів, N	82,79	0,99	73,94	1,05	< 0,05

Таблиця 4.6

Показники якостей уваги 11 – 15-річних «успішних» футболістів з різним ігровим амплуа

Вік, років	Якості уваги	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		p
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	
14 – 15	Розподіл уваги, кільк. чис.	16,95	0,28	17,04	0,35	> 0,05
	Стійкість уваги, кільк. знак.	11,15	1,19	12,18	0,22	< 0,05

Відбір та орієнтація юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Враховуючи те, що у першій половині третього етапу головне місце повинні займати загальна та допоміжна підготовка на фоні використання невеликих обсягів спеціалізованих засобів, а друга половина має характеризуватися застосуванням уже значно більшої кількості спеціальних вправ, провідними завданнями проміжного відбору та орієнтації є наступні:

- визначити спроможність футболіста щодо досягнення високих результатів у наступні роки;
- виявити сильні сторони підготовленості (провідні фактори), за рахунок яких передбачається подальше зростання майстерності;
- зорієнтуватись з вибором ігрового амплуа;
- враховуючи зазначені вище чинники, визначити стратегію подальшої підготовки.

Ефективність проміжного відбору та орієнтації обумовлюється реалізацією наступних настанов:

- з метою об'єктивної оцінки підготовленості використовувати комплекс відповідних тестів і методик (див. тести з розділу «Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів» для відповідної вікової категорії);

- два рази на рік проводити поглиблене медичне обстеження;
- орієнтуватися на динаміку приросту показників різних сторін підготовленості, що спостерігається протягом усього попереднього періоду занять футболом;

всебічно оцінювати основні показники, що характеризують рівень спеціальної підготовленості (ефективність виконання вправ на техніку та швидкість оволодіння цими вправами; рівень розвитку провідних у футболі фізичних якостей; рівень психологічної підготовленості; ступінь розвитку тактичного мислення);

- вивчати адаптаційні можливості організму футболістів, здатність до ефективного відновлення та реакцію основних систем на різні навантаження;

- враховувати морфофункціональні характеристики;
- використовувати модельні характеристики різних сторін підготовленості (у тому числі – показники успішних футболістів, представлені в табл. 4.9, 4.10, 4.11);

- застосовувати мультимедійні навчальні програми як засіб оптимізації процесу навчання;

- використовувати індивідуальний підхід до побудови занять і планування навантажень;

- здійснювати поступову інтенсифікацію навчально-тренувального процесу.

Враховуючи вищезазначене, головний акцент слід зробити на комплексній оцінці різних сторін підготовленості та можливостей організму футболістів, багато уваги приділяючи вивченню характеристик спеціальної підготовленості, динаміки зростання результатів за весь період тренувань, дослідженню реакцій організму на різні навантаження та використанню індивідуального підходу.

Таблиця 4.7

**Показники фізичної та технічної підготовленості 11 – 12-річних «успішних» футболістів
з різним ігровим амплуа**

Контрольні вправи	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		р
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	
Біг на 30 м з високого старту, с	4,98	0,03	5,11	0,02	< 0,05
Біг на 60 м з високого старту, с	8,58	0,03	8,75	0,04	< 0,05
Стрибок угору з місця, см	42,1	0,91	39,2	0,83	< 0,05
Потрійний стрибок з місця, см	641,7	6,98	609,8	7,54	< 0,05
Вимірювання сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	4,97	0,054	4,87	0,059	> 0,05
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	47,1	0,84	50,8	0,93	< 0,05
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	5,27	0,03	5,41	0,02	< 0,05
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	8,17	0,05	8,26	0,05	> 0,05
Укидання м'яча з-за бічної лінії, м	17,3	0,51	16,6	0,49	> 0,05
Удари на дальність, м	91,5	1,34	90,7	1,27	> 0,05
Удари на точність, раз	4,28	0,19	5,03	0,23	< 0,05
Жонглювання м'ячем, раз·хв ⁻¹	49,8	1,04	44,5	0,95	< 0,05

Таблиця 4.8

**Показники фізичної та технічної підготовленості 14 – 15-річних «успішних» футболістів
з різним ігровим амплуа**

Контрольні вправи	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		р
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	
Біг на 30 м з високого старту, с	4,35	0,02	4,46	0,02	< 0,05
Біг на 60 м з високого старту, с	7,74	0,04	7,90	0,03	< 0,05
Стрибок угору з місця, см	49,5	0,88	44,8	0,92	< 0,05
Потрійний стрибок з місця, см	709,5	7,25	682,3	6,87	< 0,05
Вимірювання сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	5,28	0,043	5,06	0,051	< 0,05
Біг 7 × 50 м, с	67,56	0,21	66,47	0,26	< 0,05
Тест Купера, м	2997,4	23,18	3197,2	19,77	< 0,05
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	53,8	0,91	57,9	0,83	< 0,05
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,61	0,02	4,75	0,03	< 0,05
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	7,43	0,03	7,59	0,03	< 0,05
Укидання м'яча з-за бічної лінії, м	21,0	0,47	20,2	0,41	> 0,05
Удари на дальність, м	108,9	1,20	107,6	1,31	> 0,05
Удари на точність, раз	6,87	0,22	7,58	0,17	< 0,05
Жонгливання м'ячем, раз·хв ⁻¹	94,7	0,95	90,1	1,12	< 0,05

Так, оцінювати спеціальну підготовленість необхідно за показниками:

- ефективності виконання технічних елементів та швидкості оволодіння ними;
- рівня розвитку провідних фізичних якостей (спеціальної витривалості, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей);
- ступеню розвитку тактичного мислення (вміння орієнтуватися на полі, швидко й ефективно приймати рішення, прораховувати комбінації партнерів та супротивників, ефективно реалізувати завдання тренера й ін.);
- рівня психологічної підготовленості, до якої відносять: форми спеціалізованих сприйнять (почуття м'яча, часу, поля й ін.), психофізіологічні (сила нервової системи; урівноваженість нервових процесів; рухливість нервових процесів; лабільність нервових процесів; латентний час простої рухової реакції та реакції вибору; точність реакції вибору; час реакції на об'єкт, який рухається; максимальний темп рухів; розподіл та стійкість уваги) та особистісно-психічні якості (надійність, мотивація, воля, прагнення до лідерства, толерантність до стресів, змагальна агресивність та ін.).

Відстежувати реакцію організму на різні навантаження необхідно, враховуючи його здатність до ефективного відновлення, до економічної роботи за умов малих навантажень та його схильності до переважного розвитку механізмів енергозабезпечення (схильність до роботи анаеробного чи аеробного характеру).

Таблиця 4.9

**Показники психофізіологічних якостей нервової системи
16 – 17-річних «успішних» футболістів з різним ігровим амплуа**

Психофізіологічні якості	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		p
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	
Типологічні властивості нервової системи					
Сила нервової системи, ум. од.	1,2	0,052	1,17	0,043	> 0,05
Урівноваженість нервових процесів, ум. од.	0,93	0,049	1,58	0,055	< 0,05
Рухливість нервових процесів, %	74,81	4,38	84,29	4,11	> 0,05
Лабільність нервових процесів, Гц	36,59	1,18	31,91	1,21	< 0,05
Психомоторні якості					
Латентний час простої рухової реакції, мс	239,88	6,20	269,71	5,39	< 0,05
Латентний час реакції вибору, мс	339,31	5,48	374,57	6,35	< 0,05
Точність реакції вибору, п	2,19	0,03	2,11	0,04	> 0,05
Час реакції на об'єкт, який рухається, мс	1,89	0,04	2,50	0,04	< 0,05
Максимальний темп рухів, N	84,11	1,19	75,99	0,97	< 0,05

Показники якостей уваги 16 – 17-річних «успішних» футболістів з різним ігровим амплуа

Вік, років	Якості уваги	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		Р
		\bar{x}	m	\bar{x}	m	
16 – 17	Розподіл уваги, кільк. чис.	21,14	0,34	21,20	0,47	> 0,05
	Стійкість уваги, кільк. знак.	15,26	0,27	16,44	0,29	< 0,05

Перераховані компоненти слід використовувати з метою індивідуалізації підготовки, яка передбачає розподіл футболістів на групи та застосування до них індивідуальних програм занять. В процесі відбору перевагу слід віддавати тим футболістам, які, виконуючи менший порівняно з іншими обсяг спеціальних вправ, досягли більш значного прогресу.

Лише комплексне урахування зазначених вище складових на етапі спеціалізованої базової підготовки забезпечує, з одного боку, визначення перспективності футболіста, а з іншого – пошук шляхів для подальшого зростання його майстерності.

Відбір та орієнтація футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Головним завданням основного відбору є визначення перспективності футболістів відносно досягнення результатів високого, навіть міжнародного рівня, що тісно пов'язано з оцінкою можливостей організму щодо перенесення напружених навантажень. Відбір здійснюється практично з використанням тих же підходів, що й на попередньому етапі, при цьому перевага надається його більш специфічній спрямованості:

- варто застосовувати широкий арсенал педагогічних (див. тести з розділу «Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів» для відповідної вікової категорії), психологічних, соціологічних, медико-біологічних і математико-статистичних методів і методик;

- на основі аналізу схем підготовки попередніх етапів та отриманих у процесі тестування характеристик необхідно визначити величину ресурсів для можливості подальшого підвищення результатів;

- широко використовувати модельні характеристики різних сторін підготовленості (морфофункціональні характеристики, модельні показники фізичної, технічної, психологічної підготовленості, модельні параметри змагальної діяльності);

- варто орієнтуватися на динаміку приросту показників різних сторін підготовленості, що спостерігається протягом усього попереднього періоду занять футболістом;

- два рази на рік проводити поглиблене медичне обстеження;

- окрему увагу слід приділяти дослідженню різних сторін психологічної підготовленості та оцінці реакції організму на напружені тренувальні і змагальні навантаження;

- використовувати у навчально-тренувальному процесі весь спектр спеціальних вправ, спираючись на індивідуальний підхід.

Таблиця 4.11

**Показники фізичної та технічної підготовленості 16 – 17-річних «успішних» футболістів
з різним ігровим амплуа**

Контрольні вправи	Середні значення показників нападників і захисників		Середні значення показників півзахисників		р
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	
Біг на 30 м з високого старту, с	4,12	0,02	4,24	0,03	< 0,05
Біг на 60 м з високого старту, с	7,43	0,03	7,58	0,04	< 0,05
Стрибок угору з місця, см	54,4	0,93	50,7	0,85	< 0,05
Потрійний стрибок з місця, см	753,2	6,19	731,3	5,10	< 0,05
Вимірювання сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	5,51	0,054	5,32	0,048	< 0,05
Біг 7 × 50 м, с	64,35	0,25	63,18	0,23	< 0,05
Тест Купера, м	3226,8	19,92	3348,4	24,41	< 0,05
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	58,4	0,69	60,7	0,77	< 0,05
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,36	0,03	4,49	0,02	< 0,05
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	7,14	0,04	7,29	0,03	< 0,05
Укидання м'яча з-за бічної лінії, м	23,1	0,37	22,1	0,28	< 0,05
Удари на дальність, м	115,0	1,25	112,8	1,27	> 0,05
Удари на точність, раз	8,01	0,25	8,24	0,28	> 0,05
Жонгливання м'ячем, раз·хв ⁻¹	109,8	1,27	106,9	1,31	> 0,05

Таким чином, пріоритетом в процесі основного відбору є визначення величини ресурсів для можливості подальшого зростання результатів, що передбачає:

- вивчення змісту підготовки, яка здійснювалась на попередніх етапах з метою з'ясування, чи не всі ресурси було задіяно раніше (чи не було здійснено форсування спеціальної підготовки);

- комплексну оцінку різних сторін підготовленості, особливо – вивчення характеристик спеціальної підготовленості (фізичної, функціональної, техніко-тактичної, психологічної);

- оцінку динаміки зростання результатів за весь попередній період тренувань;

- дослідження реакцій різних систем організму (серцево-судинної, дихальної систем, м'язового апарату та ін.) на різні навантаження – зокрема, вивчення ефективності адаптаційних процесів та здатності до ефективного відновлення, до економічної роботи за умов малих навантажень, максимальної активізації функціональних можливостей під час напружених навантажень та схильності до переважного розвитку механізмів енергозабезпечення.

Окрему увагу в процесі основного відбору необхідно приділяти аналізу ступеню різнобічної технічної підготовленості, яка характеризується наявністю не лише високого рівня володіння технікою футболу, а й технікою виконання спеціально-підготовчих вправ (у тому числі вправ – з інших видів спорту), що вказує на існування певного ресурсу в організмі для подальшого вдосконалення майстерності.

Іншим визначним фактором, що свідчить про перспективність у футболі, є наявність певних психологічних характеристик, які мають відповідати модельним параметрам. До таких відносять: відповідні особистісно-психічні якості (психічна стійкість в умовах напруженої роботи та під час гри на чужому полі, надійність, мотивація, воля, змагальна агресивність, вміння демонструвати кращу гру під час найбільш відповідних матчів та вміння підкоряти власні емоції потребам командної гри); високий рівень психофізіологічних якостей (сила нервової системи; урівноваженість нервових процесів; рухливість нервових процесів; лабільність нервових процесів; латентний час простої рухової реакції та реакції вибору; точність реакції вибору; час реакції на об'єкт, який рухається; максимальний темп рухів; розподіл та стійкість уваги) та високий ступінь прояву форм спеціалізованих сприйнять (почуття м'яча, часу, поля, суперника й ін.).

В процесі основного відбору перспективними варто вважати тих гравців, які тренувалися на попередніх етапах без використання великих обсягів спеціальної роботи та певним чином обмежували свою участь у великій кількості матчів, а саме – не перебували тривалий час під впливом максимальних величин напружених навантажень.

Орієнтація на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей полягає у визначенні стратегії подальшого вдосконалення майстерності найбільш перспективних футболістів, яка передбачає пошук шляхів мобілізації незадіяних раніше ресурсів організму з урахуванням зазначених вище підходів щодо оцінки можливостей гравців. Такий пошук має здійснюватись на основі використання у навчально-тренувальному процесі широкого арсеналу тренувальних впливів у поєднанні з індивідуальним підходом до побудови занять.

5. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка футболістів - це педагогічний процес, спрямований на озброєння юних спортсменів знаннями в області теорії футболу і загальних закономірностей спортивного тренування, на підвищення теоретичного рівня та сприяння зростанню спортивної майстерності. Теоретична підготовка сприяє набуттю спортсменами інтелектуальних умінь і навичок, провідних до формування переконань і пізнавальних здібностей у процесі спортивної діяльності.

Недооцінка теоретичної підготовки призводить до того, що футболіст часом не розуміє суті виконуваних завдань на тренувальних заняттях. Нерозуміння народжує пасивність, призводить до механічного повторення вправ і завдань. Відсутність активності та творчої участі спортсмена в тренувальному процесі порушує зворотний зв'язок у системі «тренер - спортсмен», що значною мірою знижує ефективність підготовки.

Специфіка футболу пред'являє високі вимоги до інтелекту спортсмена (ігрова структура, творча реалізація задуманих комбінацій), тому теоретичну підготовку, спрямовану на розвиток інтелекту, необхідно розглядати як одну з найважливіших складових частин підготовки юних футболістів.

На практичних заняттях необхідно постійно погоджувати завдання і вправи з певними теоретичними відомостями, стимулювати, з одного боку, прагнення футболістів втілювати в практичні дії свої висновки і рішення, а з іншого - осмислювати свої дії на тренувальних заняттях.

Таким чином, теоретична підготовка розглядається як своєрідна база підвищення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості юних футболістів, як невід'ємна частина процесу їх вдосконалення в ході багаторічної підготовки. Тому до проведення теоретичних занять не повинно бути формального відношення ні з боку тренера, ні з боку футболістів.

Теоретична підготовка футболістів проводиться головним чином у формах бесіди, лекції, семінару та самостійного вивчення літератури.

Бесіда – форма спілкування тренера з учнями у вигляді діалогу, одна з поширених організаційних форм теоретичної підготовки. Найбільш приваблива така форма роботи в групах початкової підготовки (6-9 років), коли ще не зміцніли пізнавальні процеси учнів, а також при вивченні складних питань. Успіх бесіди залежить в першу чергу від чіткого визначення теми теоретичного заняття і навчальної задачі. Наприкінці бесіди треба підвести підсумки, узагальнюючі її зміст. Підсумки може підводити тренер, а іноді це роблять спільно - всієї навчальної групою (командою).

Лекції читають учням головним чином у період перебування їх у спортивно-оздоровчих таборах або на тренувальних зборах.

У лекціях систематично викладається теоретичний матеріал, що розкриває об'єктивні закономірності спортивного тренування і особливості підготовки юних футболістів. Кожна лекція вимагає від тренера аналізу матеріалу з досліджуваної теми, критичного ставлення до нього.

Семінари проводяться, як правило, в групах підготовки до вищих досягнень (16-18 років) після вивчення особливо важливих розділів теоретичної підготовки. На семінарах важливо створювати сприятливі можливості для конкретної пошукової діяльності, для застосування в практиці отриманих раніше знань, для прояву і розвитку пізнавальних інтересів і творчих здібностей юних футболістів.

Футболістам старших груп для поглиблення спеціальних знань доцільно давати завдання з самостійного вивчення літератури з теорії і методики футболу і основам спортивного тренування. При цьому важливо дотримуватися систематичності в придбанні знань шляхом самостійної підготовки. Тільки в цьому випадку можливий максимум користі. Результати такої самостійної роботи та її аналіз заносяться в спеціальний зошит або щоденник.

За весь період навчання теоретична підготовка збільшується: у групах початкової підготовки на 26,3%, у групах попередньої базової підготовки на 36,8%, у групах спеціалізованої базової підготовки на 64,7%, у групах підготовки до вищих досягнень на 86,5 %.

Зміст теоретичної підготовки для всіх віків представлено в тематичному плані.

Тематичний план

теоретичної підготовки футболістів для всіх вікових груп

1. Актуальні питання розвитку футболу.

Тенденції розвитку футболу за підсумками чемпіонатів світу, олімпійських ігор і чемпіонатів Європи. Сучасний футбол і шляхи його подальшого розвитку.

Спортивні біографії найкращих українських футболістів, тренерів та арбітрів.

ФІФА, УЄФА, УАФ, ПЛ, ПФЛ, професійні та аматорські футбольні клуби, дитячо-юнацькі футбольні академії та школи.

Україна і Польща - країни-організатори чемпіонату Європи з футболу 2012 року.

Українські національні змагання з футболу. Участь українських футболістів у міжнародних змаганнях.

Українські та міжнародні юнацькі змагання.

2. Кодекс чесної гри ФІФА.

Грати чесно.

Грати, щоб перемагати, а поразка приймати з гідністю.

Дотримуватися правил гри.

Поважати суперників, партнерів по команді, арбітрів, офіційних осіб і глядачів.

Діяти в інтересах футболу.

Поважати тих, хто захищає добру репутацію футболу.

Заперечувати корупцію, наркотики, расизм, насильство, спекуляцію та інші небезпеки для футболу.

Допомагати протистояти згубним впливам.

Засуджувати тих, хто намагається дискредитувати футбол.

Використовувати футбол, щоб зробити світ кращим.

3. Відомості про будову і функції організму людини.

Короткі відомості про будову і функції організму людини.

Провідна роль центральної та периферичної нервових систем в управлінні роботою м'язів.

Вплив занять футболом на організм юних спортсменів, вдосконалення функцій м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Динаміка розвитку різних функціональних систем у багаторічній підготовці футболістів.

4. Педагогічні та фізіологічні основи спортивного тренування.

Тренування як процес формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей і розширення функціональних можливостей організму. Фізіологічні закономірності і фази формування рухових навичок.

М'язова діяльність як необхідна умова фізичного розвитку організму, нормального функціонування, працездатності і підтримування здоров'я.

Тренувальні вправи, класифікація, навантаження, правила виконання вправ. Тренувальні заняття, тренувальні ефекти спеціальної та загальної підготовки.

Характеристика методів тренування.

Стомлення і причини, що впливають на тимчасове зниження працездатності.

Відновлення фізіологічних функцій організму після різних за обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень. Повторюваність навантажень, інтервали відпочинку між ними. Показники динаміки відновлення працездатності футболіста.

5. Інтегральна підготовка футболістів.

Інтегральна підготовка футболістів як компонент тренувальної діяльності.

Спрямованість інтегральної підготовки на забезпечення злагодженості та ефективності комплексного прояву всіх сторін підготовленості футболістів в умовах змагальної діяльності.

Багатофакторність структури підготовленості футболістів.

Змагальні та спеціально-підготовчі вправи як основний засіб інтегральної підготовки.

Структура рухової активності в грі і в спеціальних вправах

Підбір цілеспрямованих ігрових засобів і методів на основі врахування провідних факторів змагальної діяльності.

Підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості, що зумовлює позитивну динаміку техніко-тактичних показників змагальної діяльності футболістів, за рахунок акцентованого використання спеціального комплексу ігрових вправ.

6. Технічна підготовка футболістів.

Поняття про спортивну техніку. Об'єм, різнобічність, надійність і ефективність рівня технічної підготовленості футболістів.

Класифікація техніки гри у футбол. Взаємозв'язок технічної, тактичної та фізичної підготовки футболістів.

Удосконалення внутрішньом'язової і міжм'язової координації як основний шлях освоєння техніки футболу.

Аналіз виконання технічних прийомів і їх застосування в різних ігрових ситуаціях: ударів по м'ячу ногою і головою, зупинок, ведення, фінтів, відбору м'яча, вкидання м'яча, основних технічних прийомів гри воротаря і техніки пересування.

Контрольні вправи і нормативи з визначення рівня технічної підготовки юних футболістів.

Основні помилки при виконанні технічних прийомів і шляхи їх усунення.

7. Тактична підготовка футболістів.

Поняття стратегії, тактики, системи та стилю гри у футбол.

Класифікація тактики гри у футбол.

Індивідуальна тактика оборони проти футболіста, який не володіє і володіє м'ячем.

Індивідуальна тактика атаки футболіста, який не володіє і володіє м'ячем.

Групова тактика оборони.

Групова тактика атаки з використанням комбінацій в парах і трійках.

Взаємодії в атаці при стандартних положеннях.

Командні взаємодії футболістів при організації оборони.

Командні взаємодії футболістів при організації атаки.

Характеристика фаз гри і особливості переходу з однієї фази гри в іншу.

Ефективна тактика гри - основа майстерності футболістів. Реалізація обраної тактичної системи гри залежно від тактики суперника.

Тактичні заміни в матчах.

Еволюція тактичних систем і тактичні системи на сучасному етапі.

8. Фізична підготовка футболістів.

Поняття про фізичну підготовку футболістів.

Фізична підготовка як фактор покращення фізичного стану спортсмена (здоров'я, статури і фізичних якостей).

Фізична підготовка як складова частина інтегральної підготовки.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Коротка характеристика засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, що застосовуються в процесі тренувальних занять з юними футболістами.

Характеристика фізичних якостей футболістів: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Швидкісно-силові здібності футболістів.

Сенситивні періоди і взаємозв'язок між розвитком основних рухових якостей. Взаємозв'язок між фізичними якостями, технічної і тактичної підготовленістю юних футболістів.

Основні вимоги з фізичної підготовки, пропонувані до юним футболістам різного віку.

Контрольні вправи і нормативи з визначення рівня фізичної підготовленості футболістів.

9. Психологічна підготовка юних футболістів

Поняття про психіку дітей і підлітків. Психічні якості юних футболістів і їх міжособистісні відносини.

Процес виховання і самовиховання в структурі загальної психологічної підготовки футболістів. Вправи в структурі загальної психологічної підготовки.

Методи спеціальної психологічної підготовки або психічної саморегуляції футболістів. Психологічні тести в практиці тренера. Вікові закономірності психології підготовки футболістів.

Психологія індивідуальної підготовки футболістів. Значення розвитку вольових якостей та рівня психологічної підготовленості для підвищення їх спортивної майстерності.

Психологія переможця, сміливість, рішучість, вміння долати труднощі, повага до суперника і арбітрам.

Безпосередня психологічна підготовка футболістів до матчу.

10. Планування та облік спортивного тренування.

Поняття про управління тренувальним процесом футболістів. Роль і значення планування як основи управління процесом тренування.

Перспективне, поточне та оперативне планування.

Періодизація навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів. Характеристика етапів і періодів.

Індивідуальні плани тренування. Щоденник футболіста, самоконтроль, точність суб'єктивних оцінок переносимості тренувальних і змагальних навантажень. Значення, зміст і ведення щоденника тренування спортсмена.

Етапний, поточний і оперативний контроль у футболі. Методи контролю за рівнем підготовленості футболістів. Результати комплексного контролю та їх використання при плануванні тренувального процесу.

Облік роботи: попередній, поточний і підсумковий.

11. Основи методики навчання і тренування.

Єдність навчання, тренування і виховання футболістів. Поняття про навчання та тренування як єдиному педагогічному процесі.

Завдання навчання та тренування. Принципи навчання та тренування.

Особливості навчання рухових дій. Формування рухових умінь і навичок.

Структура процесу навчання. Форми організації навчання та тренування.

Основні засоби і методи навчання та тренування.

Методи словесної передачі знань і керівництва діями займаються: пояснення, розповідь, бесіда.

Методи навчання і вдосконалення техніки і тактики: демонстрація (показ), розучування техніко-тактичних дій по годинах і в цілому аналіз дій (своїх і противника), розробка варіантів техніко-тактичних дій творчі завдання в процесі тренування і змагань.

Методи виконання вправ для розвитку фізичних якостей: безперервний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний і кругова тренування.

Взаємозв'язок між фізичної, технічної і тактичної підготовкою юних футболістів і єдність процесу їх вдосконалення.

Систематичне участь у змаганнях - найважливіша умова безперервного зростання вдосконалення технічної і тактичної підготовленості юних футболістів.

Урок - основна форма організації та проведення занять. Поняття про побудову уроку, завдання, зміст його частин і навантаження в уроці. Поняття про комплексні та тематичних заняттях, їх особливості.

Індивідуальна, групова і командна тренування.

12. Правила гри. Організація та проведення змагань.

Правила гри у футбол. Вплив змін правил на розвиток світового футболу. Права та обов'язки футболістів, тренерів, арбітрів та інших суб'єктів футболу.

Повноваження арбітра по керівництву грою. Персональні покарання у футболі (зауваження, попередження та видалення). Штрафний і вільні удари. Зупинка і відновлення гри.

Застосування правил гри у футбол в навчально-тренувальному процесі футболістів.

Підготовка та проведення змагань з футболу. Види змагань. Регламент змагань і календар ігор.

Системи розіграшу: кругова, з вибуванням і змішана.

13. Установка перед іграми і розбір проведених ігор.

Значення майбутньої гри і особливості турнірного становища команди.

Відомості про суперника: тактична схема, організація атакуючих і оборонних дій, сильні і слабкі сторони гри команди, характеристика провідних гравців.

Визначення складу своєї команди. Тактичний план майбутньої гри. Завдання окремим гравцям і ланкам в основних фазах матчу. Можливі зміни тактичного плану в процесі матчу.

Реалізація стандартних положень.

Роль капітана команди у виконанні футболістами завдань тренера.

Використання перерви для внесення корективів у гру футболістів.

Розбір минулої гри. Аналіз гри команди, окремих ланок і гравців.

Позитивні і негативні моменти в ході гри команди, ланок і окремих гравців, пов'язані з виконанням завдання.

Причини успіху або невиконання завдань тренера.

14. Місця занять, обладнання та інвентар.

Футбольне поле для проведення занять і змагань з футболу. Вимоги до його станом. Догляд за футбольним полем.

Футбольний тренувальний містечко: ворота, манекени, мішені, кронштейн з підвісними м'ячами, батуту, стійки, стінка та інші технічні засоби навчання та тренування.

Догляд за футбольними м'ячами, підготовка їх до тренувальних занять та ігор.

Вимоги до спортивного одягу, взуття та догляд за ними.

15. Лікарський контроль і гігієнічні вимоги у футболі.

Лікарський контроль при заняттях футболістом. Зміст лікарського контролю. Медичне забезпечення футбольних команд на тренуваннях і в іграх.

Самоконтроль, суб'єктивна оцінка самопочуття, сну, працездатності і настрою. Біоритми футболістів.

Травми у футболі. Перша допомога при травмах. Профілактика травматизму.

Загальне поняття про гігієну. Особиста гігієна: догляд за шкірою, нігтями, ногами, волоссям. Гігієна водних процедур і сну.

Режим дня. Гігієнічні вимоги, що пред'являються до місць занять футболістом.

Загартовування - його значення для підвищення працездатності футболіста і збільшення опірності до простудних захворювань.

Гігієна харчування. Харчування як енергетичний фактор, баланс між поповненням і витратою енергії. Калорійність і засвоюваність їжі.

Раціон харчування футболістів в залежності від обсягу та інтенсивності тренувань.

Формули для контролю ваги футболістів.

Поняття про допінг і антидопінговий контроль

6. Психологічна підготовка [4, 5, 21, 22]

Для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів-футболістів потрібно дотримуватися наступних положень: вирішення психологічних проблем підготовки спортсменів буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не служити "аварійним заходом" для усунення негативних проявів психіки; оскільки кожен етап підготовки формує основу для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, тому він повинен бути "випереджаючим", тобто орієнтованим на вимоги і зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і формують конкретні його завдання і зміст психологічного забезпечення. Завдання психологічного забезпечення на етапах багаторічної підготовки спортсменів представлені в таблиці 6.1.

На структуру особистості спортсмена, безперечно, накладають відбиток особливості спортивної діяльності та виду спорту, оскільки, на відміну від інших видів діяльності спортивна спеціалізація відбувається в дуже ранньому віці. Тому фізична діяльність, залежно від вимог конкретного виду спорту, розвиває у спортсмена цілком певні психологічні властивості і риси особистості. Наприклад, у спортігровиків – це лідерство, позитивне сприйняття оточуючих, швидкість мислення, емоційна стійкість, товарицькість. Виходячи з

цього, при розгляді особистості футболіста, необхідно вивчення тільки тих якостей, властивостей, процесів, які зумовлюють успішність його діяльності.

Крім того, ефективність багаторічної підготовки в спорті багато в чому залежить від врахування в процесі формування та вдосконалення необхідних для кожного конкретного виду спорту вікових закономірностей становлення спортсмена і як особистості, і як професіонала (табл. 6.2-6.5).

Тому на думку багатьох фахівців у сфері психології спорту в структуру особистості спортсмена найбільш важливими елементами, які вимагають ретельного вивчення, є спрямованість темпераменту, характер, здібності та саморегуляція. Перший компонент характеризує вибірковість ставлення спортсмена до дійсності і в чому визначається мотивацією вищих досягнень, коли необхідно приймати до уваги наявність взаємозалежності між рівнем мотивації і тривожністю, а також характер даного стану – чи є це проявом вроджених особливостей спортсмена, зокрема, його темпераменту (психодинамічна тривожність), або життєвого досвіду (соціальна тривожність).

Риси характеру є другим компонентом структури особистості спортсмена; вони практично незалежать від виду рухової активності та властиві кожному спортсмену. Останнє пов'язано зі специфічністю спорту як виду діяльності, характерною особливістю якого є постійне збільшення навантажень, необхідних для росту спортивних результатів. Тому, хоча багато тренерів і не застосовують в процесі підготовки спортсменів психологічно обґрунтовані, цілеспрямовані вправи на формування у своїх підопічних необхідних вольових якостей (прагнення до лідерства, завзятості, схильності до ризику, самостійності, самоконтролю та ін.).

Система здібностей спортсмена забезпечує йому успішну спеціалізацію в обраному виді спорту. Розвиток і вдосконалення у футболістів загальних здібностей забезпечує відносну легкість і продуктивність в оволодінні знаннями (за рахунок наявного у спортсмена інтелекту, креативності та психомоторних якостей) і репродуктивний рівень розвитку здібностей (за рахунок високого вміння засвоювати знання, опановувати руховою діяльністю і здійснювати її за запропонованим зразком). Розумовий процес людини здійснюється за допомогою тих слів, понять, які він засвоїв. Іншими словами, людина «мислить» словами, поняттями. Чим значніше і багатше понятійний запас футболіста, тим легше він буде засвоювати запропонований тренером матеріал і розуміти його, швидше знайде необхідний варіант вибору у відповідній ситуації гри, тим легше йому буде знайти необхідні слова для аналізу власних дій, характеристики та розуміння техніко-тактичної ситуації.

Завдання психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів

<i>Етап багаторічної підготовки і його психологічні особливості</i>	<i>Зміст підготовки</i>	<i>Завдання психологічного забезпечення підготовки</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Несформованість психологічної структури спортивної діяльності; • несформованість мотивації занять; • поява причин закінчення занять 	<p><i>Початкової</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зміцнення здоров'я тих, хто займається (визначення їх задатків і здібностей; навчання основам техніки виду спорту; виховання стійкого інтересу до занять спортом); - Різнобічна фізична підготовка; - Усунення недоліків в рівні фізичного розвитку; - Вивчення техніки обраного виду спорту і різних спеціально підготовчих вправ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування мотивації занять обраним видом спорту 2. Розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури 3. Розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій 4. Ознайомлення із змагальною сутністю спорту 5. Відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення
<p>Необхідність формування та вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, цілепокладання, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольно-оцінних компонентів, навичок самоконтролю та саморегуляції дій і психічних станів</p>	<p><i>Базовою (попередньої та спеціалізованої)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (забезпечення оволодінням основами техніки і тактики; забезпечення вдосконалення у вибраної спортивної спеціалізації; розвиток уміння самостійно працювати і змагатися); - Продовження загальної та допоміжної підготовки; - Вдосконалення техніки; - Збільшення функціонального потенціалу організму спортсмена і т.д. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, цілепокладання, планування своїх дій, потокового та підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіху і невдач) 2. Формування професійно значимих властивостей психіки. Розвиток психологічних умов змагальної надійності <p>Профілактика дисгармоній особистісного розвитку</p>
	<i>Підготовка до вищих досягнень</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Визнання спортсмена як професіонала; • визнання здатності відстоювати честь клубу, країни; • недовготривалим виступів у великому спорті; • виступи у змаганнях при великій кількості глядачів; • своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група фахівців; накопичення психічного стомлення через постійну перевантаження 	<ul style="list-style-type: none"> - Доведення технічного тактичної майстерності до рівня конкурентоспроможності на міжнародному рівні; - Визначення шляхів індивідуальних резервів зростання спортивної майстерності; - Підтримання високої результативності змагальної діяльності; - Забезпечення реалізації потенціалу спортсменів; максимальне використання засобів, здатних викликати інтенсивність адаптаційних процесів 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Облік психологічних факторів на етапі планування підготовки 2. Профілактика психічного перенапруження 3. Розробка та впровадження програм психологічної реабілітації спортсменів та тренерів 4. Розробка та впровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях 5. Вдосконалення комунікативної компетентності спортсменів <p>Психологічне забезпечення вдосконалення спортивної кар'єри кваліфікованих спортсменів</p>

Основні новоутворення дітей 2-6 років

Когнітивні особливості	Афективна сфера	Мотиваційна сфера	Я- концепція	Поведінка
Раннє дитинство (2 - 6 років)				
Основний фактор впливу - гра. Розвиваються і формуються перцептивні дії. Розвивається довільна пам'ять. Розвиток мови: практичне спілкування мовних факторів (2,5 - 4,5 років); формування логічного мислення - дитина мислить «діючи». Розвиток уваги - перехід від мимовільного (2 - 3 роки) до довільного (5 - 6 років).	Емоції носять афективний характер (бурхливий, нестійкий, швидкий перехід від одного емоційного стану до іншого). Початок формування моральних переживань. Розвиток емпатії. Формування вищих почуттів.	Потреба в спілкуванні. Формування мотивації досягнення, заснованого на наявності у дитини здатності до оцінки власних можливостей. Розвиток інтересу до творчих видів діяльності (вік чомучок).	Усвідомлення себе дитиною стає складною і відносно стійкою системою його самосприйняття: особливостей свого тіла, фізичних можливостей, ідентифікація себе з певною статтю, сприйняття себе членом соціальної групи.	До 4 років – переважно предметна діяльність, змістом якої є пізнання фізичних властивостей предметного світу і вдосконалення своєї моторики. Після 4 років – провідною діяльністю поступово стає сюжетно – рольова гра, в процесі якої діти освоюють основні конвенціональні ролі.

Основні новоутворення дітей 6-11 років

Когнітивні особливості	Афективна сфера	Мотиваційна сфера	Я- концепція	Поведінка
Раннє дитинство (6 - 11 років)				
<p>Перехід психічних пізнавальних процесів на більш високий рівень (довільний характер протікання сприйняття, уваги, пам'яті, уявлення). Формування абстрактно - логічних норм мислення та навчання письмової мови.</p>	<p>Бурхливий розвиток і вдосконалення «емоційного мови». Емоційна вразливість - чуйність на все яскраве, незвичайне, барвисте. Значне зниження емоційної збудливості, вміння володіти своїми почуттями. Активний розвиток самолюбства, почуття відповідальності, довіри до людей, здатності до співпереживання. Поява емоційної децентрації. Велика залежність від значущих дорослих.</p>	<p>Перехід до ієрархічній системі мотивів; тенденція до формування свідомого і вольового регулювання поведінки дитини. Різка зміна спрямованості інтересів у мотивації спілкування - від дорослих до однолітків. Гомосоціальність характеру спілкування.</p>	<p>Очікування і спрямованість на самоактулізацією своєї особистості. Значне місце займає образ тіла і зовнішність дитини. Самооцінка або завищена, або занижена.</p>	<p>Провідна діяльність - навчальна. Елементи гри і трудової діяльності. Активність і допитливість - перевірка оточуючих їх предметів на міцність і гнучкість, зміст. Засвоєння таких типів відносин, як лідерство і дружба.</p>

Основні новоутворення в підлітковому і юнацькому віці

Когнітивні особливості	Афективна сфера	Мотиваційна сфера	Я- концепція	Поведінка
Підлітковий і юнацький вік (11-15 років; 16 - 19 років)				
<p>Формування навичок логічного мислення, теоретичного мислення, пам'яті. Розвиваються творчі здібності, формується індивідуальний стиль діяльності, який відбивається на стилі мислення.</p>	<p>Характерна різка зміна настроїв і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, великий діапазон полярних почуттів. У юнацькому віці самосвідомість втрачає емоційну напруженість і існує на спокійному емоційному тлі.</p>	<p>Характерна різка зміна настроїв і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, великий діапазон полярних почуттів. У юнацькому віці самосвідомість втрачає емоційну напруженість і існує на спокійному емоційному тлі.</p>	<p>Формування самооцінки як основного регулятора поведінки і діяльності, що виявляє вплив на процес подальшого саморозвитку. Виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самоствавлення. Підліток усвідомлює свою особливість і неповторність; відбувається переорієнтація із зовнішніх оцінок на внутрішні.</p>	<p>Визначається в підлітковому віці декількома факторами: статевим дозріванням, зміною його організму, соціальним становищем, сформованими індивідуальними особливостями. Актуалізується прагнення до звільнення від опіки з боку дорослих, що призводить до поглиблення конфліктів з ними.</p>

Основні новоутворення в період ранньої дорослості

Когнітивні особливості	Афективна сфера	Мотиваційна сфера	Я- концепція	Поведінка
Рання дорослість (19 і старші)				
Нерівномірний, гетерохромний характер розвитку пізнавальних процесів. Розвиток когнітивної сфери індивідуально обумовлені і залежать від ступеня обдарованості, рівня освіченості та роду діяльності.	Головні проблеми, які потребують вирішення – досягнення ідентичності і близькості. В цілому емоційна сфера вже сформована і стабільна.	Необхідність вибору і рішення проблем: брак, народження дітей, вибір професійного шляху. До 30 років на зміну романтично пофарбованим цінностям приходять більш практичні: мотивація праці у вигляді зарплати і заохочень. Коригування життєвих цілей і рівня домагань.	Збагачення досвіду активного самовиявлення особистості як сексуального партнера, чоловіка, батька, професіонала і громадянина. В цілісну Я – концепцію включаються новоутворення, що відображають рівень зрілості особистості.	Пов'язано з освоєнням професійної діяльності та самовдосконаленням, створенням власної сім'ї, вихованням дітей, проведенням дозвільної діяльності, яка дозволяє втілити в життя нереалізований потенціал особистості. Провідним чинником розвитку є трудова діяльність, а головні завдання віку - професійне самовизначення і створення сім'ї.

Тактична підготовка футболіста – це об'єднання в єдину систему теоретичних знань тактики і засобів практичного обладнання тактикою стосовно до вимог футболу як виду спортивної діяльності.

В залежності від її спрямованості і змісту тактична підготовка в спорті підрозділяється на загальну і спеціальну. Загальна вимагає від спортсмена оволодіння тактичними знаннями та вміннями, розвитку психічних якостей, які сприяють вирішенню відповідних тактичних завдань, що виникають в ході тренувальної та змагальної діяльності, вдосконалення різних тактичних навичок і прийомів. Спеціальна тактична підготовка спрямована на вирішення таких завдань, як вивчення загальних положень тактики, вивчення специфічної тактики даного виду спорту, вивчення тактичного досвіду провідних спортсменів світу, аналіз матчів успішних команд, розробку тактики майбутнього матчу з урахуванням специфіки гри суперника, відпрацювання та вдосконалення елементів, прийомів, варіантів тактики на тренувальних заняттях, аналіз результатів використання обраних тактичних дій у змаганнях.

Звичайно ж, рівень розвитку різних психологічних якостей, які зумовлюють успіх діяльності спортсмена, в свою чергу, залежить і від спрямованості й від психодинамічних властивостей його особистості. Підтримання потреби в отриманні самостійних психологічних знань і вдосконаленні їх є показником розвитку особистісного зростання спортсмена, який закінчується разом з зникненням потреби в самовдосконаленні. Особистість, яка стверджує, що вона вже все знає в сфері своїх професійних інтересів - це мертва особистість. Потреба в психологічних знаннях має бути присутня не тільки у спортсменів, але і в тренерів, і, насамперед, тих знань, які безпосередньо стосуються успішності їх діяльності. Це забезпечує і прискорює розвиток спеціальних здібностей футболістів.

Наступний компонент характеризує самосвідомість особистості спортсмена, його «Я» і контролює всі прояви, пов'язані з самоврядуванням, самоконтролем і саморегуляцією в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Детерміновано це знову ж специфічністю спорту, оскільки тільки в ньому спортсмен одночасно є і суб'єктом, і об'єктом діяльності. Тому для постійного вдосконалення спортивної майстерності, спортсмен постійно повинен удосконалювати свої фізичні і психічні якості – витривалість, силу, швидкість, координаційні здібності, вольові якості і ін.

На напрями можливого вивчення особистості спортсмена вказує наступна структура психологічних професійних якостей спортсмена, яка включає в себе шість основних компонентів (поведінковий, мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольової, комунікативний, гендерний) (рис.6.1). В запропоновані шість компонентів входять певні, значимі для кожного конкретного виду спорту психологічні якості, властивості, процеси, які і підлягають дослідженню в ході психологічної підготовки спортсменів.

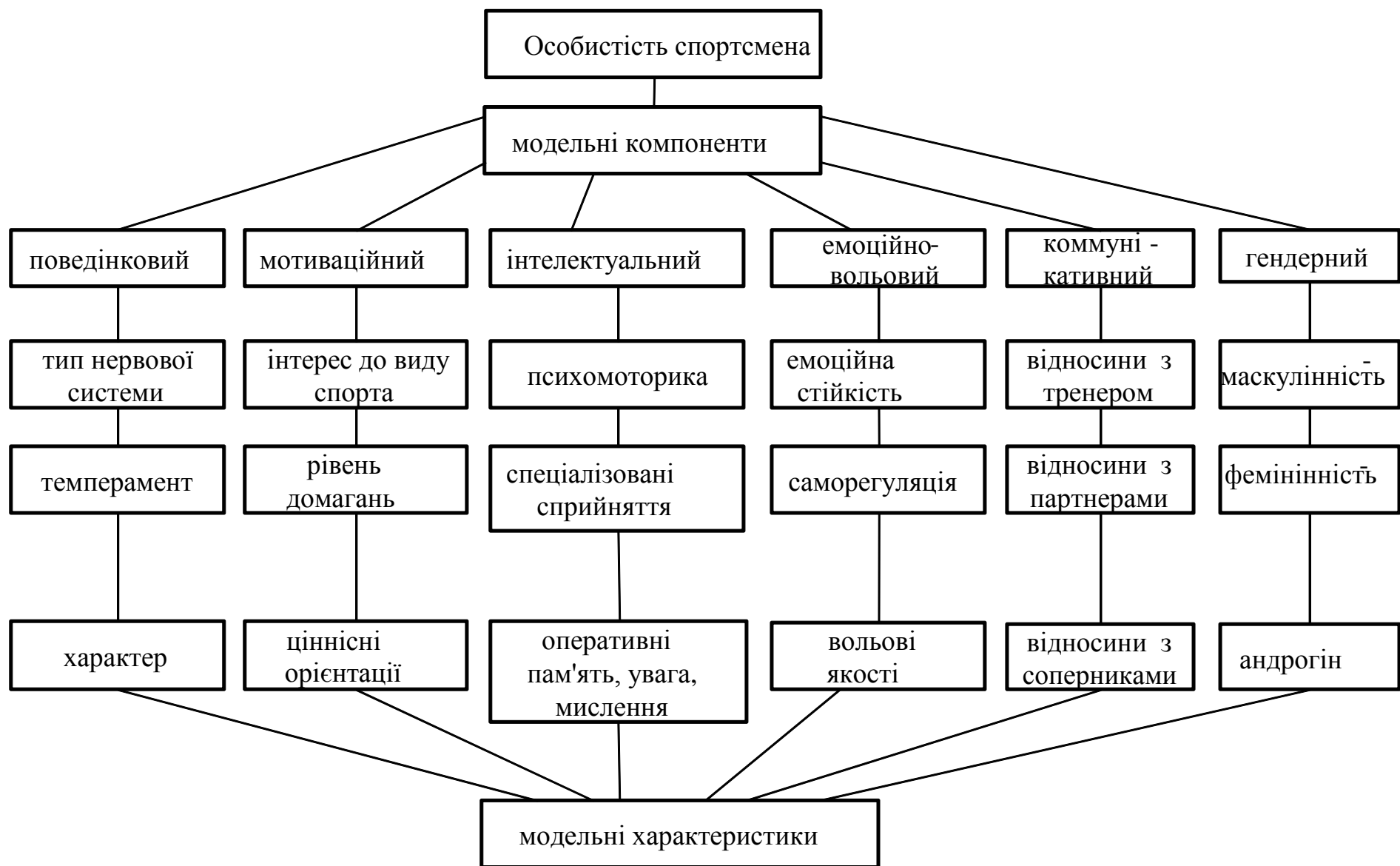


Рис.6.1. Узагальнена модель особистості спортсмена

Таким чином, якщо структуру особистості спортсмена, що спеціалізується у футболі розглядати і вивчати з точки зору складових її підструктур, як критеріїв спортивної придатності, то як такі пропонується розглядати наступні:

- підструктура на рівні нервових процесів;
- підструктура на рівні психічних процесів;
- підструктура на рівні спрямованості особистості та соціально обумовлених взаємин.

Підструктура на рівні нервових процесів включає в себе нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності та балансу процесів збудження і гальмування. Це ті компоненти, які, в основному, є вродженими. Оскільки спортивні здібності багато в чому залежать саме від спадкових задатків, які відрізняються стабільністю і консервативністю проявів, необхідно, при прогнозуванні компонентів зазначеної підструктури, насамперед звертати увагу на ті ознаки, які обумовлюють успішність подальшої спортивної діяльності.

Сила нервових процесів визначає витривалість нервової системи спортсмена при впливі сильних або тривалих подразників. У видах спорту, пов'язаних з тривалою, монотонною роботою сильна нервова система стає показником працездатності в цьому напрямку.

Щодо спортивної діяльності сила нервової системи виявляється в:

- стійкому відношенні до режиму в тренуваннях та побуті;
- здатності відносно легко переносити невдачу в тренуваннях і змаганнях;
- стійкості емоційних станів у різноманітних змаганнях, незалежно від стану спортивної форми;
- стійкості до стану виникнення перетренованості;
- стійкості до впливу з боку противника, партнерів, глядачів, тренера; стабільності позитивних емоцій при виникненні спроб стимулювати спортсменів для перемоги у змаганнях з боку тренера або спортивного керівництва;
- об'єктивній оцінці своїх можливостей щодо майбутніх змагань;
- стійкості емоцій під час критичних періодів змагань.

Рухливість нервових процесів - умова розвитку здатності до швидких перебудов структури дій при зміні тактичних ситуацій, до зміни темпу і ритму роботи, тактичного репертуару в боротьбі проти суперника.

Спортивними показниками рухливості нервової системи вважаються:

- широкий діапазон інтересів до різних видів спорту;
- широта репертуару тактичних і технічних дій;
- здатність до швидкого включенню в діяльність на самому початку змагань;
- здатність швидко змінювати тактику дій, залежно від ігрової ситуації;
- легкість засвоєння нової техніки спортивних рухів;
- легка сумісність дій з різними партнерами, навіть протилежними за особистісними показниками;

- здатність швидко і без зусиль виробляти і виправляти навички, звички;
- висока працездатність під час виконання швидких динамічних рухів під час зміни умов діяльності та завдань;
- перевагу при індивідуальній розминці швидкісних і швидкісно-силових вправ;
- нелюбов до виконання статичних вправ і завдань, які вимагають кропіткої роботи по шліфуванню елементів техніки рухів, вправ;
- значне зовнішній прояв емоційних переживань, як позитивних, так і негативних;
- швидке звикання до стилю і специфіці роботи нового тренера і до нових умов діяльності;
- легке і невимушене поведінку в колі малознайомих людей;
- здатність до успішного виконання вправ без довготривалої попередньої розминки.

Лабільність нервової системи, хоча також пов'язана з розвитком швидкісних можливостей спортсмена, позначається більше у швидкості рухів, швидкості сенсомоторного реагування, "вибухових" діях.

Швидкість впрацювання, здатність моментально включитися в напружену діяльність - психологічні прояви динамічності нервової системи.

Баланс нервових процесів забезпечує адекватні реакції при впливі стресових факторів і стабільність змагальній діяльності спортсменів.

У процесі спортивної діяльності про баланс нервових процесів можливо судити по наступних проявах:

- прогнозування об'єктивної оцінки можливого закінчення майбутніх змагань;
- тривалість і характеристика сну перед змаганням;
- відсутність "стартовою лихоманки" в день змагань;
- відсутність невинуватих зривів у змаганнях при великих надіях на спортсмена;
- здатність зберігати спокій і адекватне емоційне настрої після невдачі;
- стабільність спортивних результатів.

Оскільки зазначені властивості нервової системи значно впливають на формування здібностей спортсмена в "перехідний період" спортивного онтогенезу, коли закладаються основи спортивного, професійної майстерності, дуже важливо визначити їх специфіку для футболу.

Нейродинамічні властивості, які складають зазначену підструктуру, багато в чому зумовлюють функціонування саме тих якостей спортсмена, які є вродженими, а тому малозмінними і відносно постійними, як, наприклад, типологічні прояви темпераменту, які настільки різноманітні й неоднозначні, що їх неможливо розглядати як позитивні чи негативні, а тільки залежно від їх конкретного прояву в тренувальній та змагальній діяльності (табл. 6.6).

Прояви типологічних властивостей у поведінці спортсмена

Властивість темпераменту	Сильні риси	Слабкі риси
Тривожність	Старанність і сумлінність у діяльності; висока відповідальність за наслідки роботи; увагу щодо відпрацювання техніки оволодіння рухами; сумлінне виконання одноманітної, монотонної діяльності	Схильність до перебільшення складних обставин діяльності, в які потрапляє спортсмен; нестійкість при умовах змагального стресу; висока чутливість щодо невизначених змагальних ситуацій; невпевненість у власних можливостях
Екстраверсія (психологічна властивість темпераменту, яке вказує на спрямованість факторів, від яких залежать реакції і діяльність людини, інтереси якого спрямовані на об'єкти навколишнього світу і який легко налагоджує контакти і взаємини з оточуючими)	впевненість у власних можливостях; контактність і товариськість; висока самооцінка; стійкість щодо емоційних перевантажень; спрямованість на досягнення успіху в змаганнях	недостатній розвиток самоконтролю; незібраність в умовах змагань, яка пов'язана з переоцінювання власних можливостей; нелюбов до старанною опрацюванні елементів техніки рухів і вправ
Інтроверсія (спрямованість психіки людини у всередину себе, на власні думки, переживання, інтереси і переконання, утруднення Встановлення контактів з іншими людьми)	розвинений самоконтроль; емоційна стриманість; схильність до попереднього планування власних дій; зібраність, пильність при умовах змагань	замкнутість, нетовариськість; низька самооцінка; спрямованість на уникнення невдач у змаганнях; чутливість щодо впливів стресових факторів
Емоційна збудливість	старанність при виконанні діяльності; виразність рухів; підвищена чутливість аналізаторів	чутливість щодо емоційних впливів (різкі зауваження, догани тренерів, глузування); підвищена уразливість; невпевненість у власних можливостях; нестійкість під час впливів стресових факторів
Імпульсивність (схильність людини до дуже швидким, недостатньо продуманим, надмірно емоційності реакцій на події навколо)	швидкість реагування у відповідь на зовнішні подразнення; рішучість дій при напружених обставинах	схильність до необачним вчинкам; неадекватна поведінка при напружених обставинах

Властивості нервової системи (НС), зокрема сила, рухливість і лабільність нервових процесів, у видах діяльності, які пов'язані зі складними умовами (до яких відноситься і футбол), є професійно важливими. У цьому

зв'язку, визначаючи їх особливості, необхідно враховувати таку загальну специфіку їх проявів:

- роль нейродинамічних особливостей НС значна при забезпеченні надійності професійної діяльності в ускладнених умовах, але загальна успішність діяльності залежить від їх проявів у меншій мірі;

- виходячи з практичної значущості у професійній діяльності, роль властивостей НС має двоякий вплив: наприклад, якості, які забезпечують високий рівень витривалості, пов'язані зі зниженням чутливості і пильності в діяльності;

- зв'язок особливостей нейродинаміки НС з показниками професійної діяльності неоднозначна, – оптимальними для діяльності часто є середні значення показників, а граничні (як високі, так і низькі) виявляються несприятливими;

- облік впливу властивостей НС необхідно здійснювати не окремо, а в комплексності їх проявів, оскільки часто вони можуть компенсувати дію один одного;

- вплив нейродинамічних особливостей НС на успішність засвоєння професійної діяльності часто відбувається опосередковано, оскільки властивості НС в чому визначають специфіку ходу психічних процесів (компонентів другий підструктури, які розглядаються нижче) і, будучи пов'язаними з психомоторними особливостями людини, створюють ґрунт для утворення багатьох властивостей особистості ;

- вплив нейродинамічних особливостей НС на успішність і надійність професійної діяльності особливо істотно на початкових етапах засвоєння професійно значущих навичок і дій, коли мова йде про менш здібних. Але у кваліфікованих професіоналів такий вплив не має місця, проявляючись в екстремальних або напружених ситуаціях діяльності та детермінується рівнем їх професійного досвіду;

- компенсація негативних проявів НС можлива лише за умови наявності у людини високого рівня мотивації до здійснення діяльності, яка відіграє суттєву роль при здійсненні заходів прогнозу і профвідбору.

Підструктура на рівні психічних процесів. Тут необхідно зазначити два аспекти:

- для успішного професійного становлення в кожному конкретному виді спорту необхідна наявність у спортсмена певних психологічних якостей і властивостей, відповідно до вимог конкретного виду спорту, на основі яких і буде здійснюватися подальше спортивне вдосконалення;

- стабільно повторюється в певних умовах спортивної діяльності якість психічних процесів, властивих людині, стає характерним для неї якістю.

Тобто, разом з вивченням стабільних, успадкованих якостей, прогнозування спортивних здібностей передбачає діагностування таких параметрів, які можуть істотно змінюватися під час процесу спортивного вдосконалення. У цьому зв'язку, для більш точного обліку якості та кількості

змін, потрібно обов'язково враховувати як початковий рівень таких змін, так і їх темпи на кожному етапі особистісного зростання футболіста.

Виявлені у спортсмена психічні процеси, необхідні для даного виду спорту, повинні мати тенденцію до вдосконалення і розвитку до рівня, необхідного для досягнення найвищих результатів у даному виді спортивної діяльності.

Наприклад, у футболі, на перший план виступають якості, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, що протікають в безперервно змінних умовах дійсності і в зв'язку з необхідністю в найкоротший термін сприймати виникають ситуації, приймати і реалізовувати творчі рішення про шляхи та способи ведення змагальної боротьби.

Якби у тренерів була можливість відбирати для занять футболістами тільки тих спортсменів, у яких максимально розвинені саме необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному виді спорту психологічні якості і властивості, досягнення спортсменів були б максимальні. Але дійсність показує, що відбір, зокрема, з психологічних параметрів, - довготривалий, кропіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. Тому необхідно знати, що, як правило, недоліки розвитку одних процесів, властивостей можуть успішно компенсуватися значним розвитком у спортсменів інших.

Спираючись на багаторічну роботу по психологічному супроводу підготовки спортсменів різних спеціалізацій можна говорити, що у спортсменів найчастіше бувають такі компенсації (табл. 6.7).

Таблиця 6.7

Взаємокомпенсації психічних проявів у спортсменів високої кваліфікації

Недостатня розвиненість психологічного процесу, властивості, риси	Психологічні компенсації
недоліки тактичного мислення	швидкість рухових реакцій стійкість і розподіл уваги " відчуття часу " " відчуття дистанції "
недоліки розподілу уваги	швидкість сприйняття і розумових реакцій точність м'язово- рухових диференціювань
недоліки перемикання уваги	швидкість рухових реакцій здатність точно прогнозувати зміну ситуації в найближчому майбутньому " відчуття часу "
недоліки швидкості рухових реакцій	швидкість рухових реакцій здатність точно прогнозувати зміну ситуації в найближчому майбутньому " відчуття часу "
недоліки точності м'язово- рухових диференціювань	увагу швидкість рухових реакцій " відчуття часу "

Підструктура на рівні спрямованості особистості та соціально обумовлених взаємин. Дана підструктура більш значима, ніж дві попередні і виконує функцію об'єднання підструктур в цілісну структуру придатності. До неї належать: мотиваційна сфера особистості спортсмена, рівень його домагань, компоненти самооцінки готовності до змагальної діяльності, параметри, які впливають на психологічний клімат в команді, і специфіка відносин у соціумі, який оточує спортсмена. Ступінь вираженості компонентів даної підструктури і їх взаємозв'язків може бути обґрунтуванням режиму впливу на спортсмена з боку тренера в плані спеціальної організації бажаною мікросередовища для конкретного гравця. Наприклад, спортсмени-футболісти із заниженою самооцінкою відчувають високу потребу в мотивації ззовні, їх необхідно контролювати, опікати й підтримувати. І навпаки, якщо у спортсмена високий рівень самооцінки, він виявляє себе в більшій мірі як інтроверт, тобто діє, виходячи з власних думок і переконань, а не порад і вказівок ззовні. Самооцінка, рівень її адекватності також впливає на успішність діяльності спортсмена, зокрема, при її взаємодії з рівнем домагань. При неадекватному, тобто не відповідному технічним, тактичним, фізичним можливостям спортсмена рівні домагань, спортсмен вступає в часті конфлікти з тренером, товаришами по команді. Стикаючись в процесі змагань з необхідністю вирішувати різні завдання, спортсмен вибирає зазвичай найбільш прості з них, або найважчі. Це пояснюється тим, що рішення легких проблем охороняє спортсмена від невдач, а рішення важких - вибачає за невдачі.

7. Виховна робота

Виховна робота – це колективна дія, яка повинна бути правильно організована, тобто приведена в чітку систему. Поняття «організація виховної роботи» передбачає як організацію дій зі створення системи виховної роботи, так і організацію ефективного функціонування цієї системи.

Багаторічне перебування юних футболістів в ДЮСШ, СДЮШОР, значний обсяг тренувальних занять, складність навчальної програми в загальноосвітній школі, гострий дефіцит вільного часу висувають високі вимоги до їх фізичного і психічного стану. Тому у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах завданням виховної роботи повинна бути підготовка всебічно розвинених та вихованих, працьовитих та освічених, дисциплінованих, активних спортсменів, достойних громадян своєї країни.

Цілеспрямована й систематична виховна робота в ДЮСШ, СДЮШОР сприяє високим спортивним досягненням і позитивно впливає на подальший життєвий шлях юних футболістів.

Протягом багаторічної спортивної підготовки в юних футболістів формуються патріотизм, високі моральні якості (чесність, порядність, працьовитість, доброзичливість, витримка, дисциплінованість, колективізм) у поєднанні з вольовими (наполегливість, сміливість, завзятість), естетичні почуття. У цілому, виховна робота в ДЮСШ, СДЮШОР передбачає єдність морального, розумового, естетичного і трудового виховання з урахуванням особливостей спортивної діяльності.

Специфіка виховної роботи з учнями ДЮСШ та СДЮШОР полягає в тому, що тренери здійснюють її у процесі навчально-тренувальних занять, на навчально-тренувальних зборах та в спортивно-оздоровчих таборах.

У процесі багаторічної підготовки футболістів, за умов високого рівня організації навчально-тренувального та виховного процесів, особистого прикладу і педагогічної майстерності тренера, морального стимулювання, створення атмосфери працьовитості, взаємодопомоги, творчості, наставництва більш досвідчених спортсменів відбувається згуртування колективу та формування його позитивних традицій.

Ефективність виховної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР значною мірою визначається її чітким плануванням і вмінням тренерів кожної навчальної групи вирішувати на етапах багаторічної підготовки конкретні виховні завдання, використовуючи з цією метою багатий педагогічний досвід та різноманітність форм, засобів і методів такої роботи.

Планування є необхідною умовою успішної організації навчально-виховного процесу юних спортсменів.

Методично правильне планування дозволяє побачити перспективу, окреслити шляхи досягнення її мети, дібрати методи, форми, засоби, що дозволяють найбільш ефективно виконати окреслене й вимагають свідомої діяльності тренера. Таке планування майже завжди гарантує успіх у досягненні кінцевих результатів.

Планування виховної роботи сприяє системній діяльності тренера у вихованні спортсменів, гарантує успіх, запобігає виникненню негативних явищ, таких як: недисциплінованість, порушення спортивного режиму, аморальна поведінка, зазнайство тощо.

План дозволяє тренеру проектувати розвиток колективу й окремих спортсменів, тому що в ньому вказуються не тільки завдання, що підлягають вирішенню, але й шляхи й форми їх здійснення.

Планування виховної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР здійснюється в трьох основних документах: річний план, календарний план змагань на рік, навчальний план конкретної навчально-тренувальної групи згідно з періодами підготовки. Як правило, до плану виховної роботи включаються такі заходи:

- урочистий прийом до ДЮСШ та СДЮШОР учнів-новачків;
- оформлення стендів та стінних газет;
- перегляд змагань за участю команд даної ДЮСШ чи СДЮШОР, професійних команд, збірних команд країни (у тому числі по відео чи телебаченню) та їх обговорення;
- проведення спортивних вечорів з оголошенням підсумків сезону, що минув;
- зустрічі з відомими спортсменами;
- урочистості з нагоди випуску спортсменів;
- проведення спортивних свят;
- проведення толоч;
- колективне відвідування кінотеатрів, театрів, виставок та музеїв;

- зустрічі з ветеранами війни, праці, діячами культури та мистецтва;
- проведення тематичних бесід та диспутів.

Для досягнення позитивних результатів виховної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР при її плануванні обов'язково враховують: рівень спортивної підготовки, стать юних футболістів та реальні умови виховного процесу.

Основними компонентами планування та організації виховної роботи з юними футболістами є:

- діагностика особистісних особливостей морально-вольового розвитку учнів як умова індивідуалізації виховного процесу;
- прогнозування та реалізація особистісного та соціально-цінносного результату спортивної діяльності кожного учня;
- конструювання цілей спортивної діяльності, адекватних інтересам, психофізичним можливостям, особистісному та соціальному розвитку дітей;
- комплексне використання індивідуальних, групових і колективних форм взаємодії учнів;
- стимулювання самодіяльності та самостійності, адекватних їх морально-вольовій зрілості;
- створення суб'єкт-суб'єктних взаємин між учнями і педагогами з шанобливим ставленням до особистості, її цінностей, думок, вибору рішень;
- моделювання в навчально-тренувальних заняттях ситуацій, зовнішніх і внутрішніх передумов, наближених до умов реальних змагань, що вимагають самостійного вибору моральних вольових рішень, вчинків, творчої активності;
- систематичний аналіз і моральна оцінка педагогом і учнем результатів і мотивів вчинків та дій кожного члена спортивного колективу.

Великий виховний вплив на юних футболістів здійснює перебування на навчально-тренувальних зборах та в спортивно-оздоровчому таборі, бо умови життєдіяльності учнів суттєво змінюються. Відсутність звичних факторів впливу (сім'я, школа, товариші, знайомі) призводить до того, що тренер стає головним керівником виховного процесу, що вимагає від нього більшої відповідальності. Тому для високоефективної роботи під час перебування учнів на навчально-тренувальному зборі та спортивно-оздоровчому таборі завданням тренера є ретельно продуманий та складений план виховної роботи.

Особливу роль у виховній роботі з юними футболістами відіграють змагання. Поведінка юних футболістів та їх комунікативні взаємостосунки під час ігор дають можливість тренерам отримати інформацію про стан сформованості колективу, зробити висновки щодо індивідуальних особливостей вихованців. Така інформація дозволяє внести необхідні корективи в систему виховної роботи з юними футболістами.

Запорукою успіхів у виховній роботі та спортивній підготовці юних футболістів є активна, творча співпраця батьків і тренерів, учителів загальноосвітніх шкіл й адміністрації ДЮСШ, СДЮШОР.

8. Комплексний контроль рівня підготовленості юних футболістів

Застосування ефективної системи контролю забезпечує здійснення зворотного зв'язку між тренером і гравцями, що дозволяє оперативно вносити корективи у тренувальний процес і керувати станом футболістів. Головною метою контролю є оптимізація процесу підготовки футболістів за рахунок якісної оцінки різних сторін їхньої підготовленості та аналізу отриманої інформації. Розрізняють декілька різновидів контролю. Існує педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль. Педагогічний передбачає використання педагогічних методик (у першу чергу, педагогічного тестування) для визначення рівня фізичної, техніко-тактичної і функціональної підготовленості. Соціально-психологічний контроль спрямований на вивчення особистісних особливостей гравців і їх психологічного стану. Мета медико-біологічного контролю – дослідити стан усіх органів і систем футболістів, а також визначити, як реагує їх організм на різні види фізичних навантажень, підібрати оптимальне поєднання навантажень і відпочинку. В залежності від типу стану гравця, який потрібно оцінити, виділяють етапний, поточний і оперативний контроль. Відомі також поглиблений, вибірковий і локальний контроль. Поглиблений контроль передбачає використання значної кількості показників для оцінки ступеня підготовленості футболістів. Вибірковий контроль дозволяє оцінювати один або декілька параметрів підготовленості. Локальний контроль використовують для визначення одного або двох параметрів підготовленості, працездатності гравця, а також – для оцінки можливостей окремих функціональних систем. З метою отримання об'єктивної інформації про стан організму і рівень підготовленості юних футболістів, а також для визначення стратегії подальшої підготовки навчально-тренувальний процес необхідно будувати на основі комплексного використання всіх зазначених вище видів, методів і засобів контролю.

Для здійснення ефективного контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості слід використовувати кількісні показники гравців з кваліфікацією від III розряду до майстра спорту (табл. 8.1), які може бути застосовано з метою корекції тренувального процесу.

З метою контролю різних видів витривалості у навчально-тренувальних групах, у групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності необхідно використовувати тест YO–YO (відомий як «MST-20» або «човниковий біг на 20 м») – тест зі ступінчасто-зростаючою інтенсивністю, правила виконання якого наступні (табл. 8.2). На майданчику розмічають необхідну кількість доріжок довжиною 20 м та шириною 2 м. Футболісти встають на стартову лінію А та за сигналом починають бігати по своїй доріжці між лініями А і В – «туди-назад» із завданням подолати якомога більше відрізків у такому режимі. Стартувати потрібно за звуковим сигналом з портативного магнітофону, цим же сигналом задається і швидкість бігу – у першу хвилину вона повинна бути на рівні 2,22 м/с (або 8 км/год). Для утримання такої швидкості кожен 20-метровий відрізок слід долати за 9 с, усього таких відрізків у першу хвилину має бути 7. Протягом другої хвилини інтенсивність зростає – швидкість підвищується до 2,36 м/с (або 8,5 км/год), упродовж другої хвилини гравці повинні здолати вже вісім відрізків.

Таблиця 8.1

Показники фізичної та технічної підготовленості футболістів різної кваліфікації

Тести	ІІІ розряд		р	ІІ розряд		р	І розряд		р	КМС		р	МС	
	\bar{x}	m		\bar{x}	m		\bar{x}	m		\bar{x}	m		\bar{x}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	4,52	0,04	< 0,05	4,31	0,03	< 0,05	4,11	0,03	> 0,05	4,05	0,02	< 0,05	3,94	0,02
Біг на 60 м з високого старту, с	8,06	0,05	< 0,05	7,68	0,04	< 0,05	7,42	0,04	< 0,05	7,28	0,03	< 0,05	7,12	0,04
Стрибок угору з місця, см	46,0	0,99	< 0,05	49,2	0,79	< 0,05	55,0	0,82	< 0,05	60,1	0,68	< 0,05	64,5	0,71
Потрійний стрибок з місця, см	671,5	9,12	< 0,05	712,2	9,55	< 0,05	762,1	7,99	< 0,05	790,8	5,24	< 0,05	821,4	6,19
Визначення сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	5,18	0,05	> 0,05	5,32	0,04	< 0,05	5,55	0,04	< 0,05	5,81	0,05	< 0,05	6,01	0,04
Біг 7×50 м, с	70,11	0,48	< 0,05	67,36	0,43	< 0,05	64,13	0,50	< 0,05	61,75	0,33	< 0,05	58,91	0,25
Тест Купера, м	3067,2	31,25	< 0,05	3218,5	30,50	< 0,05	3403,4	12,73	< 0,05	3498,7	15,34	< 0,05	3611,2	21,37
Укидання м'яча двома руками з-за голови, м	20,6	0,47	< 0,05	22,8 ±	0,59	> 0,05	23,5	0,78	< 0,05	25,8	0,49	< 0,05	28,2	0,47
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,81	0,04	< 0,05	4,60	0,03	< 0,05	4,33	0,02	> 0,05	4,27	0,03	< 0,05	4,15	0,02
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	7,52	0,05	< 0,05	7,36	0,05	< 0,05	7,14	0,04	< 0,05	6,95	0,03	< 0,05	6,81	0,03
Удари на дальність, м	90,1	1,35	< 0,05	109,4	1,31	< 0,05	115,1	1,22	> 0,05	117,0	0,95	> 0,05	119,3	1,03
Удари на точність, раз	5,24	0,28	< 0,05	6,15	0,27	< 0,05	7,47	0,23	< 0,05	8,15	0,19	< 0,05	8,88	0,16
Жонглювання м'ячем, раз·хв ⁻¹	39,8	1,07	< 0,05	57,7	1,21	< 0,05	86,1	1,11	< 0,05	97,6	1,02	< 0,05	108,9	1,09

Протокол УО–УО тесту

Хвилини тесту	Швидкість бігу		Число 20-метрових відрізків, за хвилину/ дистанція, м	Сумарний час бігу, хв, с	Робото-здатність, % від максимуму
	м/с	км/год			
1-а	2,22	8,0	7/140	1,03	44,4
2-а	2,50	9,0	8/300	2,11	47,0
3-я	2,64	9,5	8/460	3,16	50,0
4-а	2,78	10,0	8/620	4,17	53,3
5-а	2,91	10,5	9/800	5,22	55,2
6-а	3,06	11,0	9/980	6,24	57,1
7-а	3,20	11,5	10/1180	7,30	59,3
8-а	3,33	12,0	10/1380	8,33	61,5
9-а	3,47	12,5	11/1600	9,40	66,7
10-а	3,61	13,0	11/1820	10,44	69,6
11-а	3,75	13,5	11/2040	11,45	72,7
12-а	3,89	14,0	12/2280	12,50	76,2
13-а	4,03	14,5	12/2520	13,52	80,0
14-а	4,17	15,0	13/2780	14,57	82,0
15-а	4,31	15,5	13/3040	16,00	84,2
16-а	4,44	16,0	13/3300	17,00	86,0
17-а	4,58	16,5	14/3580	18,04	88,9
18-а	4,72	17,0	14/3860	19,05	88,9
19-а	4,86	17,5	15/4160	20,09	94,1
20-а	5,00	18,0	15/4460	21,16	100,0

Аналогічним чином – у відповідності до табл. 8.2 – необхідно підвищувати швидкість подолання відрізків. Під час чергового звукового сигналу футболісти повинні знаходитися на лінії А чи В, якщо гравець перший раз не встигає вчасно там опинитися – йому виноситься попередження, друге таке попередження супроводжується завершенням тесту. Результат тесту – це кількість здоланих відрізків, час бігу або пройдена відстань.

Змістовна характеристика системи комплексного контролю у групах початкової підготовки

У структурі підготовленості футболістів виділяють наступні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну, ігрову й інтегральну. В якості основних методів контролю за структурою підготовленості слід використовувати педагогічні контрольні випробування (тести), які повинні відповідати вимогам інформативності, надійності та еквівалентності.

На етапі початкової підготовки слід контролювати наповнюваність груп та систематичність відвідування занять. Крім того, необхідно контролювати обсяг, величину, інтенсивність і спрямованість навантажень. У групах початкової підготовки рівень фізичної і технічної підготовленості необхідно оцінювати за показниками, представленими в табл. 8.3. Здібності до опанування тактичної майстерності слід оцінювати в процесі спостережень за діями

початківців під час рухливих ігор, виконання простих прийомів різних спортивних ігор (гра в баскетбол, гандбол, волейбол) та під час виконання у грі тактичних вправ, передбачених програмою для цієї вікової категорії (якість виконання відповідних індивідуальних і групових дій). Соціально-психологічний контроль рекомендується пов'язувати з вивченням типу темпераменту, наявності мотивації щодо занять, поведінки у колективі за умов різних ситуацій та ін. Ступінь теоретичної підготовленості слід визначати на основі моніторингу знань, отриманих в обсязі, передбаченому програмою (розділи «Правила гри», «Основи раціонального харчування, гігієни і режим дня», «Історія і основи тактики футболу», «Основи теорії тренування» та ін.), та з використанням спеціальних мультимедійних навчальних програм (електронний навчальний посібник І.Г. Максименка «Основи відбору, навчання та тренування футболістів»). Контроль змагальної діяльності упродовж перших двох років навчання має бути пов'язаний з візуальною оцінкою ігрових здібностей початківців, упродовж третього-четвертого – ще й з визначенням та аналізом техніко-тактичних дій, зафіксованих у двосторонніх та календарних іграх. Особливу увагу слід приділяти медико-біологічному контролю – оцінці стану здоров'я та реакції організму на тренувальні і змагальні навантаження. Основні методи контролю у групах початкової підготовки: бесіди; педагогічного спостереження, тестування; психологічної діагностики; медико-біологічні методи (у т. ч. – вивчення антропометричних і морфофункціональних характеристик, пульсометрія й ін.); методи теоретичного аналізу та узагальнення інформації; математичної статистики.

Таблиця 8.3

Контрольні нормативи для оцінки фізичної і технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	3,50	3,35	3,10	2,90	2,80
Біг на 30 м, с	6,10	5,90	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 3 × 10 м, с	9,7	9,4	9,1	8,8	8,6
Біг на 60 м, с	-	-	9,1	8,9	8,75
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	142	155	165	175	185
Потрійний стрибок, см	-	-	-	450	490
Стрибок угору з місця, см	24,0	27,0	28,0	30,0	33,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	-	7,50	6,90	6,50	5,90
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	30	35	40
Укидання м'яча двома руками з-за голови, м	5	7	8	10	12
Жонгливання м'ячем, к-сть раз	5	8	10	15	20

Змістовна характеристика системи комплексного контролю у групах попередньої базової підготовки

З метою отримання об'єктивної інформації про рівень підготовленості футболістів у групах попередньої базової підготовки здійснюють етапний, поточний і оперативний контроль. Також слід контролювати наповнюваність груп і систематичність відвідування футболістами занять.

На етапі попередньої базової підготовки контролювати навчально-тренувальний процес і змагальну діяльність гравців необхідно наступним чином:

- контролювати обсяг, величину, інтенсивність і спрямованість навантажень;

- рівень розвитку фізичних якостей – за показниками, представленими в табл. 1, 4 і 2 (у т.ч. за допомогою тесту YO–YO);

- технічну підготовленість – на основі показників табл. 8.1 і 8.4, візуальної оцінки якості техніки виконання вправ у грі та у тренувальному процесі;

- тактичну майстерність – у процесі спостережень за діями футболістів під час виконання у грі тактичних вправ, передбачених програмою для цієї вікової категорії (якість виконання відповідних індивідуальних, групових і командних дій);

- психологічну підготовленість – на основі психологічної діагностики (вивчення характеристик психофізіологічних якостей, властивостей уваги, а також рівня мотивації футболістів до занять, наполегливості, здібності адекватно критично і самостійно мислити, ступеню спортивної агресивності, поведінки у колективі та ін.);

- змагальну діяльність – за допомогою аналізу ефективності техніко-тактичних дій, зафіксованих у двосторонніх та календарних іграх;

- теоретичну підготовленість – на основі оцінки знань, отриманих в обсязі, передбаченому програмою (розділи «Правила гри», «Основи раціонального харчування, гігієни і режим дня», «Основи тактики футболу», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Основи психологічної підготовки» та ін.), та з використанням спеціальних електронних навчальних програм (у т.ч. – посібника «Основи відбору, навчання та тренування футболістів»);

- адаптаційні можливості організму – на основі вивчення та аналізу реакцій організму на різні навантаження;

- стан здоров'я – спираючись на показники медичного обстеження.

Також у якості контрольних у навчально-тренувальних групах рекомендується використовувати характеристики фізичної, функціональної (показники максимального споживання кисню), технічної та психологічної підготовленості успішних футболістів з різним ігровим амплуа, представлені у розділі програми «Організація і методика відбору та орієнтації юних футболістів на етапах багаторічної підготовки».

Таблиця 8.4

Контрольні нормативи для оцінки фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	2,70	2,60	2,55	2,40	2,35
Біг на 15 м з ходу, с	2,25	2,17	2,09	1,89	1,85
Біг на 30 м, с	5,3	5,1	4,8	4,6	4,4
Човниковий біг 3×10, с	8,4	8,2	8,0	7,7	7,4
Біг на 60 м,с	8,65	8,55	8,40	8,25	8,1
Біг на 300 м,с	57,0	55,0	-	-	-
Човниковий біг 7×50 м,с	-	-	69,0	68,0	66,0
12-ти хвилинний біг, м	-	-	2850	2900	3000
Стрибок у довжину з місця, см	195	205	215	235	245
Потрійний стрибок, см	530	570	600	630	670
Стрибок угору з місця, см	35,0	38,0	40,0	42,0	45,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
<u>Полеві гравці</u>	5,70	5,50	5,20	5,00	4,80
Біг на 30 м з веденням м'яча, с					
Удар по м'ячу на дальність, м	45	50	60	70	85
Удари по воротах на точність, к-сть влучень (з 10 спроб)	4	5	5	5	6
Укидання м'яча двома руками з-за голови, м	14	15	16	18	19
Жонгливання м'ячем, к-сть раз·хв ⁻¹	20	25	30	35	45
<u>Воротарі</u>	20	30	35	40	45
Удар по м'ячу з рук на дальність, м					
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

Під час виконання тесту «Удари по воротах на точність» необхідно нанести 5 ударів лівою і 5 правою ногами у задану половину (вік 11-13 років) або третину (вік 14-18 років) воріт, зараховується сума влучних ударів. У ході виконання тесту «Жонгливання м'ячем» у гравців віком 6-10 років фіксується загальна кількість жонгливань, а 11-18-річним футболістам необхідно здійснити максимально можливу кількість жонгливань різними способами упродовж 1 хвилини, уникаючи при цьому більш 2-3 повторів одним і тим самим способом.

Основні методи контролю, які використовуються у навчально-тренувальних групах: бесіди; педагогічного спостереження, тестування; психологічної діагностики; медико-біологічні методи (у т. ч. – вивчення антропометричних і морфофункціональних характеристик; пульсометрія; ехо- і електрокардіографія; велоергометрія й ін.); методи теоретичного аналізу та узагальнення інформації; методи математичної статистики

Змістовна характеристика системи комплексного контролю у групах спеціалізованої базової підготовки

Якісне управління тренувальним процесом у групах спеціалізованої базової підготовки можливе за умов здійснення поглибленого комплексного контролю – як оперативного, так етапного і поточного. При цьому ефективність підготовки у групах спортивного вдосконалення обумовлюється якістю реалізації на практиці певних складових контролю. До таких складових на даному етапі підготовки відносять наступні:

- необхідно забезпечити якісну наповнюваність груп – до складу мають входити лише футболісти, які відповідають певним критеріям;

- слід контролювати обсяг, величину, інтенсивність і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень;

- контролювати рівень фізичної підготовленості необхідно за показниками, представленими в табл. 1, 5 і 2 (у т.ч. за допомогою тесту YO–YO), а також на основі вивчення характеристик рухових переміщень у грі та аналізу динаміки спортивної форми;

- здійснювати оцінку технічної підготовленості – на основі показників табл. 8.1 і 8.5, візуальної оцінки якості техніки виконання вправ у грі й у тренувальному процесі та на основі аналізу відеозйомки матчів;

- контролювати тактичну підготовленість слід у процесі спостережень (у т.ч. відеозйомки) за діями футболістів під час виконання у грі елементів тактики (виконання індивідуальних, групових і командних дій) та аналізуючи ефективність їх тактичного мислення;

- психологічну підготовленість необхідно оцінювати на основі психодіагностики (вивчення характеристик психофізіологічних якостей, властивостей уваги, а також особистісно-психічних якостей – надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства та ін.);

- здійснювати контроль змагальної діяльності за допомогою реєстрації та аналізу ефективності техніко-тактичних дій, зафіксованих у двосторонніх і календарних іграх, а також на основі аналізу успішності виконання у грі поставлених тренером задач;

- теоретичну підготовленість контролювати, спираючись на оцінку знань, отриманих в обсязі, передбаченому програмою (розділи «Правила гри», «Основи раціонального харчування, гігієни і режим дня», «Основи тактики футболу», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Основи психологічної підготовки» та ін.), та з використанням спеціальних електронних навчальних програм (у т.ч. – посібника «Основи відбору, навчання та тренування футболістів»);

- адаптаційні можливості організму оцінювати на основі вивчення та аналізу реакцій організму на різні тренувальні і змагальні навантаження;

- здійснювати контроль стану здоров'я, спираючись на показники поглибленого медичного обстеження футболістів.

Для ефективного контролю у групах спеціалізованої базової підготовки також слід використовувати характеристики фізичної, функціональної

(показники максимального споживання кисню), технічної та психологічної підготовленості успішних футболістів з різним ігровим амплуа, представлені у розділі програми «Організація і методика відбору та орієнтації юних футболістів на етапах багаторічної підготовки».

Основні методи контролю, які необхідно застосовувати у групах спортивного вдосконалення: бесіди; педагогічного спостереження (у т.ч. методика реєстрації ТТД), тестування; психологічної діагностики (методи соціально-психологічного контролю); медико-біологічні методи (у т.ч.: вивчення антропометричних і морфофункціональних характеристик; пульсометрія; ехо- і електро-кардіографія; велоергометрія; біохімічні дослідження складу крові, сечі й ін.); методи теоретичного аналізу та узагальнення інформації; методи математичної статистики.

Таблиця 8.5

Контрольні нормативи для оцінки фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
	16	17	18
Загальна фізична підготовка (для всіх)			
Біг на 15 м з місця, с	2,35	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг 3×10, с	7,2	7,15	7,1
Біг на 60 м, с	7,8	7,6	7,4
Човниковий біг 7×50 м, с	64,0	62,5	61,0
12-ти хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	255	260	265
Потрійний стрибок, см	700	730	760
Стрибок угору з місця, см	49,0	52,0	54,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
<u>Польові гравці</u>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,60	4,50	4,35
Удар по м'ячу на дальність, м	100	105	110
Удари по воротах на точність, к-сть влучень (з 10 спроб)	7	7	8
Укидання м'яча двома руками з-за голови, м	21	23	26
Жонглювання м'ячем, к-сть раз·хв ⁻¹	50	60	70
<u>Воротарі</u>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

Змістовна характеристика системи комплексного контролю у групах підготовки до вищих досягнень

Оптимізація тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень може бути забезпечена лише на основі використання наступних положень, які обумовлюють здійснення поглибленого комплексного контролю (оперативного, етапного і поточного):

- необхідно забезпечити якісну наповнюваність груп (комплектувати групи лише з футболістів, які продемонстрували відповідні здібності);
- слід оперативно та постійно контролювати обсяг, величину, інтенсивність і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень;
- контролювати рівень фізичної підготовленості необхідно за показниками, представленими в табл. 8.1, 8.6 і 8.2 (у т.ч. за допомогою тесту YO–YO), а також на основі вивчення характеристик рухових переміщень у грі та аналізу динаміки спортивної форми;
- здійснювати контроль технічної підготовленості – на основі аналізу ефективності виконання технічних прийомів у грі;

Таблиця 8.6

Контрольні нормативи для оцінки фізичної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,1	4,0
Біг на 60 м, с	7,3	7,2
Човниковий біг 7×50 м, с	60,0	59,0
12-ти хвилинний біг, м	3200	3250
Стрибок у довжину з місця, см	270	275
Потрійний стрибок, см	800	830
Стрибок угору з місця, см	57,0	60,0

- контролювати тактичну підготовленість слід, аналізуючи якість реалізації футболістами тактичних схем у процесі змагальної діяльності;
- психологічну підготовленість необхідно оцінювати на основі вивчення комплексу характеристик психофізіологічних якостей, властивостей уваги, особистісно-психічних якостей та наявності відповідних психологічних здібностей до максимальної реалізації можливостей під час гри;
- здійснювати контроль змагальної діяльності слід за допомогою реєстрації та аналізу ефективності техніко-тактичних дій, а також на основі аналізу успішності виконання у грі поставлених тренером задач;
- теоретичну підготовленість контролювати, спираючись на оцінку рівня знань, отриманих протягом усього періоду навчання, та з використанням спеціальних електронних навчальних програм (у т. ч. – посібника «Основи відбору, навчання та тренування футболістів»);
- адаптаційні можливості організму необхідно оцінювати на основі вивчення та аналізу реакцій організму на різні тренувальні і змагальні (у першу чергу – великі і значні) навантаження;
- здійснювати контроль стану здоров'я слід, спираючись на показники поглибленого медичного обстеження футболістів.

Основні методи контролю, які використовують у групах спортивного вдосконалення: бесіди; педагогічне спостереження (у т.ч. методика реєстрації ТТД), тестування; методи психологічної діагностики (методи соціально-психологічного контролю); медико-біологічні методи (у т. ч.: вивчення

антропометричних і морфофункціональних характеристик; пульсометрія; ехо- і електро-кардіографія; велоергометрія; біохімічні дослідження складу крові, сечі й ін.); методи теоретичного аналізу та узагальнення інформації; методи математичної статистики.

9. Інструкторська і суддівська практика

Інструкторська та суддівська практики проводиться з метою отримання юними футболістами знань і формування умінь у діяльності інструктора і арбітра з футболу, з подальшою реалізацією отриманих знань у практичній діяльності.

Робота з освоєння інструкторських і суддівських навичок проводиться на спортивно-оздоровчому етапі в останні роки підготовки, на навчально-тренувальному етапі в кожному році підготовки. Така робота проводиться у формі бесід, семінарів, практичних занять, самостійної роботи. Учні готуються до ролі інструктора, асистента тренера для участі в організації та проведенні занять, масових змагань в якості суддів.

Зміст занять на спортивно-оздоровчому етапі визначається залежно від підготовленості займаються на підставі матеріалу для навчально-тренувального етапу.

У групах початкової підготовки з учнями проводиться колективний розбір тренувальних занять та ігор, вивчаються правила змагань. Найбільш прості за змістом частини тренувальних занять учні виконують самостійно. Наприклад, вони проводять вправи з побудови та перебудови групи в підготовчій частині уроку.

Залучаються як чергового до підготовки місць змагань, занять, інвентарю та обладнання.

У навчально-тренувальних групах футболісти беруть участь у проведенні тренувальних занять в якості асистента тренера, складають плани підготовки команди, залучаються до арбітражу навчальних та контрольних ігор. Ведуть спостереження за учнями, які виконують технічні прийоми в навчальній, контрольній та офіційній грі. Складають комплекси вправ зі спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам і тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу даного року навчання).

У групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності учні самостійно проводять окремі заняття з молодшими віковими групами в якості асистента тренера, проходять інструкторську практику в офісі футбольної школи чи академії, беруть участь в арбітражі навчальних та контрольних матчів. Складають комплекси вправ з фізичної, технічної та тактичної підготовки на вивченому програмному матеріалі даного року навчання.

Проводять підготовчу та основну частину заняття з початкового навчання техніці гри. Проводять заняття в загальноосвітній школі з навчання навичкам гри в міні-футбол.

10. Організація медико-біологічного забезпечення та дотримання техніки безпеки у футболістів ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ

Мета медико-біологічного забезпечення (МБЗ) – сприяти досягненню максимально можливого і безпечного для здоров'я кожного футболіста рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості зумовлених високими результатами у змагальній діяльності.

У процесі підготовки футболістів основними завданнями МБЗ є:

- контроль за станом здоров'я футболістів;
- диспансеризація відповідно до затверджених методичних рекомендацій;
- медичний супровід тренувального процесу і змагальної діяльності;
- попередження травм і їх рецидивів, профілактика травматизму, лікування травм опорно-рухового апарату і відновлення після них за допомогою засобів і методів, дозволених у медичній практиці;
- надання екстреної медичної допомоги при виникненні ситуацій, що загрожують життю;
- боротьба з застосуванням допінгу у футболі.

Вся навчально-тренувальна робота з футболістами проводиться у формі теоретичних та практичних занять.

Теми теоретичних занять з МБЗ можуть бути наступними:

1. Короткі відомості про вікові особливості будови і функції організму:

- загальні поняття про будову і функції організму людини;
- серцево-судинна система та її значення під час фізичної діяльності;
- нервова система та її роль у руховій діяльності;
- основні м'язові групи;
- дихання і газообмін, роль дихання для життєдіяльності організму;
- вплив фізичних вправ на організм юних футболістів;
- втома, відновлення, тренуваність та пере тренуваність;
- динаміка різних функціональних систем у багаторічній підготовці футболістів.

2. Засоби відновлення та стимуляції працездатності:

- педагогічні засоби відновлення;
- психологічні засоби відновлення;
- медико - біологічні засоби відновлення;

3. Організація адекватного і збалансованого харчування:

- енергетичні витрати футболістів;
- суть збалансованого харчування;
- харчові речовини, що сприяють відновленню запасів енергії;
- харчові продукти, що забезпечують процес регенерації;
- роль вітамінів та мінеральних речовин;

4. Гігієна – особиста, навчання, тренування, харчування і загартовування футболістів:

- особиста гігієна футболіста;

- гігієнічні основи навчання, тренування та відпочинку;
- гігієнічні вимоги до місць проведення тренувань та змагань;
- використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму;

5. Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика травматизму та надання невідкладної медичної допомоги:

- організація лікарського контролю та самоконтроль футболістів;
- вимоги до місць проведення тренувань та змагань;
- причини травм та їх попередження;
- надання невідкладної долікарської допомоги.

1. Короткі відомості про вікові особливості будови і функції організму:

Багаторічний навчально-тренувальний процес може бути успішно здійснений за умов урахування вікових особливостей розвитку людини, рівня її підготовленості, специфіки футболу, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, застосування передового спортивного досвіду. Ефективна адаптація до специфічних навантажень футболістів обумовлюється особливостями вікового розвитку організму, суттєвими коливаннями схильності систем до пристосувальних перебудов у різному віці.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період від народження до 20-22 років, коли припиняється ріст тіла, закінчується формування кістяка і внутрішніх органів.

Прийнято виділяти кілька етапів вікового розвитку. У спорті найбільшу увагу приділяють віковому діапазону від 6 років до завершення біологічного дозрівання, а також зоні оптимальних функціональних можливостей (зазвичай до 27-30 років).

У діапазоні 6-10 років щорічний приріст довжини тіла становить у середньому 5 см. Помітне прискорення росту відмічене у пубертатний період. Річне збільшення маси тіла у дівчаток досягає максимуму у віці 11-13 років, а у хлопчиків у 13-15. До 10 років маса тіла у дівчаток дещо менша, ніж у хлопчиків.

Можливі суттєві індивідуальні коливання темпів біологічного дозрівання і, відповідно, різниці між паспортним і біологічним віком. Так, у 13 років як у хлопчиків, так і у дівчаток відмічено виключно великі коливання у показниках зросту, маси тіла, максимального споживання кисню, а також сили, витривалості, швидкісних здібностей. Ці коливання значною мірою обумовлені темпами біологічного дозрівання.

Формування суглобів і суглобових поверхонь в основному завершується до 18-20 років, тоді ж повністю формуються і сполучні структури опорно-рухового апарату. Розвиток більшості м'язових груп відбувається значною мірою відповідно до розвитку кісткової системи. До 18-20 років поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення маси м'язів. Вона становить 40-45% маси тіла.

У процесі вікового розвитку значних змін зазнають і різні рухові можливості. Так, показники просторової орієнтації розвиваються до 16-17 років. Координаційні здібності формуються до закінчення статевого

дозрівання, а рівня, що є характерним для дорослої людини, досягають до 16-17 років. Ефективний розвиток витривалості під час роботи аеробного характеру також пов'язаний із закономірностями вікового формування відповідних систем, зокрема кисневотранспортної. Серцевий викид відносно даних спокою у 8-9-річних дітей може бути збільшений у 4 рази, у 14-15-річних – у 5-6 разів, у дорослих - у 6-7 разів. Найвищих темпів розвитку серцевого м'яза як у хлопчиків, так і у дівчаток відмічено у препубертатний і пубертатний періоди. Найбільшої маси серце досягає після завершення статевого дозрівання. Склад крові, характерний для дорослих людей, формується значно раніше. Так, показники кількості еритроцитів і вмісту гемоглобіну 10-11-річних дітей практично не відрізняються від показників дорослих.

Слід відзначити, що відносно різних рухових якостей відзначають відповідні сенситивні (чуттєві) періоди. Так, швидкісні здібності найбільш реактивні у віці 8-10 років і 15-17 років, а в 11-14 років темпи їх приросту помітно нижчі. Найбільші темпи приросту координаційних здібностей спостерігаються у 9-12 років, а гнучкості – у 7-12 років. Максимальні величини анаеробної продуктивності реєструють у жінок після 17-18 років, у чоловіків – після 20-22 років. Максимальних абсолютних величин аеробної продуктивності чоловіки досягають у віці 18-20 років, а жінки – у 14-16 років. Відносні показники досягають максимуму раніше.

Доведено, що рухові якості, не реалізовані в межах певного вікового періоду, у старшому віці можуть бути досягнуті шляхом тривалішого тренування, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути досягнуті взагалі (табл. 10.1)

Таблиця 10.1

Сприятливі періоди для розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку

Рухові якості	Вік, років									
	10		11		12		13		14	
	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
Швидкість рухів ніг	п/в	н		н		н		н		н
Загальна витривалість		в		в	н		н		в	
Гнучкість хребта	н	п/в		в		в	н	в	н	н
Статична рівновага	н	в		н		н		п/в	н	
Силова (динамічна) витривалість згиначів тулуба		н	н	н	н	н	в	в		
Статична витривалість згиначів плеча		н		в			в		в	в
Сила розгиначів тулуба	п/в	н	п/в	н		в	в		в	
Швидкісно-силові якості розгиначів ніг	п/в	н	п/в	н		н			в	п/в
Швидкісно-силові якості розгиначів тулуба									в	

Примітка: н – найвищі темпи розвитку; в – високі темпи розвитку; п/в – помірно високі темпи розвитку

Наведені періоди розвитку рухових якостей є підґрунтям для планування фізичної підготовки футболістів.

Слід звернути увагу на те, що при розробці методик фізичного виховання необхідно враховувати не лише вікові, а й індивідуальні можливості футболістів, зумовлені сукупним впливом спадкової схильності (різночасовий темп розвитку), умов життєдіяльності (режим дня, рівень рухової активності), стану здоров'я та фізичної підготовки.

2. Засоби відновлення та стимуляції працездатності футболістів. Усі засоби відновлення, що застосовуються у тренуванні, можна поділити на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Центральне місце у відновленні відводять педагогічним засобам, що передбачають управління працездатністю спортсменів та відновними процесами через доцільно організовану м'язову діяльність. Так, доцільна побудова різних ланок процесу підготовки від добору тренувальних вправ до планування макроциклів, передбачає застосування усього комплексу педагогічних засобів, здатних позитивно впливати на перебіг процесів відновлення після окремих вправ, навантажень, занять, мікроциклів тощо. Велике значення, як засіб відновлення, має компенсаторна робота - вправи, що виконуються з невисокою інтенсивністю між тренувальними і змагальними навантаженнями.

Відновлювальні заходи, що використовуються у багаторічній підготовці футболістів дитячо-юнацьких шкіл передбачають раціонально побудовану програму тренувань та змагань у сукупності з раціональним і адекватним харчуванням, що забезпечують таку динаміку фізичного стану юних гравців, при якій спеціальні засоби відновлення зайві. Повинні виконуватися всі вимоги щодо планування динаміки навантажень у міжігрових циклах. Необхідно обов'язково проводити:

- стретчинг і відновні вправи відразу ж після гри;
- відновлювальне тренування на наступний день після гри;
- зниження обсягу навантажень за два дні до гри;
- різні види масажу, лазні;
- електростимуляційні процедури.

Психологічні засоби. За допомогою психологічного впливу вдається швидко знизити нервово-психічне напруження, швидко відновити витрачену енергію. Найважливішими психологічними засобами відновлення є: аутогенне тренування, самонавіяний сон-відпочинок, відеопсихологічний вплив, психорегулююче тренування. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна застосувати метод довільного м'язового розслаблення. Одним з можливих напрямків

використання психологічних засобів відновлення є раціональне використання позитивних стресів, насамперед правильно спланованих тренувальних і змагальних навантажень та захист від негативних стресів.

Медико-біологічні засоби. Ця група засобів може сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидкій ліквідації гострих форм загальної і локальної втоми, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів розрізняють гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування.

Гігієнічні засоби. При плануванні процесу підготовки мають бути ураховані найважливіші гігієнічні чинники, здатні позитивно або негативно вплинути на працездатність і відновлення після навантаження. Для ефективного відновлення спортсмена дуже важливим є повноцінний сон. Суттєвий вплив на працездатність та перебіг відновних процесів має стан місць занять, спортивний одяг і взуття, характер розминки й заминки тощо. Не менш важливо дотримуватися раціонального і стабільного розпорядку дня та режиму харчування.

Фізичні засоби. Різні види масажу є найбільш застосовуваними засобами відновлення. Ефективними є парна, лазня і сауна. Електропроцедури стимулюють перебіг відновних процесів. Серед гідропроцедур найбільш ефективними є ванни (газовані, хвойні, сірководневі, з морською сіллю тощо).

Харчування. За умов тренувальних і змагальних навантажень, що ставлять великі вимоги найважливішим функціональним системам організму і призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективний перебіг відновних процесів. Речовини, що потрапляють в організм спортсмена у складі продуктів харчування і додатково у вигляді різних препаратів, що можна умовно поділити на декілька відносно самостійних груп:

- речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до умов стресу;
- препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації виснажених структур;
- речовини, що стимулюють функцію кровотворення;
- вітаміни та мінеральні речовини;
- адаптогени рослинного та тваринного походження;
- зігріваючі, знеболюючі, протизапальні препарати, мазі, креми.

Основою побудови системи застосування різних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції, є раціональне харчування спортсмена.

3. Організація адекватного і збалансованого харчування:

За умов тренувальних і змагальних навантажень, що ставлять великі вимоги до найважливіших функціональних систем організму і призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективну тренувальну та змагальну діяльність футболістів.

Особливо це стосується стану гравців 6-10 років. Надмірні тренувальні навантаження на етапі початкової підготовки і попередньої базової підготовки 11-15 років призводять до хронічної перевтоми нервово-м'язового апарату та серцево-судинної системи.

Такий же підхід повинен бути і з відновними заходами футболістів 16-19 років. Але у гравців цього віку значно вищі навантаження. По-перше, тому що у них більше змагальних ігор і кожна гра проводиться на стандартному полі. За час гри футболісти проходять і пробігають 8-12 км, а сумарні енерговитрати перевищують 800 ккал за гру. Відновлення функціональних систем триває 48-72 год, і організму потрібно допомогти прискорити його.

Крім правильно організованого тренування, в якому відсутні надмірні навантаження, має бути раціональне і адекватне віку футболіста харчування.

Раціональним називається таке харчування, яке забезпечує відновлення витраченої енергії на тренуваннях та іграх. Крім цього, воно має бути збалансованим по співвідношенню вуглеводів (50-60%), білків (15-20 %) і жирів (20-30%). В добовому раціоні харчування повинні бути представлені всі основні вітаміни та мікроелементи. Якість і вид приготовленої їжі повинні задовольняти смаки гравців, а при її приготуванні повинні використовуватися м'ясні, рибні та молочні продукти, фрукти і овочі, продукти з зерна. Їсти треба не менше 4 разів на день.

4. Гігієна – особиста, навчання, тренування, харчування і загартовування футболістів. У процесі занять не повинно бути випадків перетренування і порушення стану здоров'я учнів. Тренер-викладач повинен:

- ретельно готуватися до занять;
- стежити за станом і підготовкою місць занять, обладнання та інвентарю, одягу і взуття учнів;
- враховувати погодні умови, температуру повітря, стан ґрунту, не допускати переохолодження та перегріву учнів, враховувати їхні індивідуальні особливості.

Для того, щоб навчання мало виховний характер, слід забезпечити відповідний зміст навчального матеріалу, правильну методику і організацію навчального процесу. В основу навчання мають бути покладені основні принципи педагогіки: свідомість, активність, систематичність, доступність.

Тільки на основі цих принципів можна виховати в учнів необхідні вміння, фізичні якості - швидкість, силу, спритність і витривалість та координацію рухів. Увесь процес навчання має бути спрямованим на виховання в учнів морально-вольових якостей - волі, сміливості, рішучості, наполегливості, стійкості та ін.

Гігієнічні вимоги до одягу та взуття при заняттях фізичною культурою. Одяг і взуття для занять футболом, що відповідають гігієнічним вимогам, повинні забезпечувати оптимальну регуляцію теплообміну і не бути причиною травм і пошкоджень.

Вимоги до спортивного одягу. Гігієнічні властивості одягу оцінюються за наступними якостями: теплопровідність, повітропроникність, гігроскопічність, електростатичність, маса, знезаражуваність (здатність піддаватися знезараженню), обтічність (вплив одягу на стрічний опір повітря при русі).

а) *теплопровідність* одягу характеризується його здатністю проводити тепло. Чим вища теплопровідність, тим більше тепла організм віддаватиме в навколишнє середовище; чим теплопровідність нижча, тим більшою мірою одяг утримує тепло. У холодну погоду необхідний одяг із низькою теплопровідністю, в жарку - навпаки.

б) *повітропроникність* одягу характеризується його здатністю до обміну повітрям між простором під одягом і зовнішнім середовищем. При добрій повітропроникності простір під одягом вентилюється. Це сприяє диханню шкіри та видаленню продуктів виділення. Добра повітропроникність у шерсті, бавовняних тканин, льону, шовку.

в) *гігроскопічність* - здатність одягу вбирати вологу. Має важливе значення у зв'язку із підвищенням потовиділенням під час фізичних навантажень. Найвища гігроскопічність у шерсті 15-17 %, у бавовни - 8-12 %, у нейлону - 3,8 %, у лавсану - 0,5 % (при температурі повітря 24°C та вологості – 65 %).

г) *електростатичність* – здатність накопичувати статичну електрику. Найнижчу електростатичність має спортивний одяг, виготовлений із шерсті. Одяг із синтетичних матеріалів накопичує статичну електрику в 17 разів більше, ніж шерсть. Підвищений електричний заряд одягу негативно впливає на нервову систему і шкіру людини.

д) *знезаражуваність* - здатність піддаватися знезараженню. При забрудненні одягу на нього потрапляють мікроби. Синтетичні тканини не витримують температуру води вище 30-40°C, і тому при пранні мікроорганізми не гинуть. Тканина, торкаючись до шкіри, викликає її подразнення та інфікування з розвитком гнійних захворювань і екземи. Прання в гарячій воді шерстяних і бавовняних тканин дозволяє досягти їх знезараження. Бавовняні

тканини найбільш стійкі до високої температури, витримують температуру кипіння і знезаражуються найкраще.

Таким чином, одягу з шерстяних і бавовняних тканин властиві низька теплопровідність, добра повітропроникність, висока гігроскопічність, низька електростатичність, він ефективно піддається знезараженню, що найбільшою мірою відповідає гігієнічним вимогам.

Одяг із синтетичних тканин легкий, еластичний, облягає тіло і знижує стрічний опір повітря, проте володіє гіршими гігієнічними якостями в порівнянні з одягом із шерстяних і бавовняних тканин.

Вимоги до взуття. При виборі взуття для занять футболом необхідно враховувати індивідуальні особливості будови і розміру ноги, а також амортизаційні і корсетно-підтримуючі властивості взуття.

Взуття повинне відповідати наступним гігієнічним вимогам: сприяти збереженню постійності температури стопи (теплопровідність взуття); забезпечувати вентиляцію стопи (повітропроникність взуття); вбирати піт (гігроскопічність); не пропускати зовнішню вологу (вологостійкість); сприяти запобіганню пошкоджень покривів стоп (потертості, мозолі), травм і мікротравм опорно-рухового апарату (нижніх кінцівок, хребта).

Загартування – система заходів, які підвищують стійкість організму до дій зовнішнього середовища. Загартування є складовою частиною системи фізичного виховання, яка має важливе значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і захисних сил організму. Засобами загартування є повітря, вода, сонце. Ці чинники використовуються як самостійно, так і в поєднанні з фізичними вправами. Одночасне використання природних чинників і фізичних вправ взаємно прискорює і підсилює їх загартовуючу дію. *Основні принципи загартування:*

- поступовість;
- систематичність;
- різноманітність загартовуючих заходів;
- врахування індивідуальних особливостей дітей.

Загартування повітрям починають із того, що виробляють звичку до свіжого повітря. У теплу пору року слід завжди тримати відкритими вікна або квартирки, а в холодний час – періодично провітрювати спортивний зал.

У хорошу літню погоду для дітей організовують прийом повітряних ванн. Для цього вибирають зручне місце, захищене від вітру і прямого сонячного випромінювання.

Повітряні ванни починають при температурі повітря не нижче 20-22°C протягом 10 хв. Тривалість ванни можна поступово збільшувати, доводячи її до декількох годин. У цей час діти можуть у голому або напіводягнутому вигляді

рухатися, виконувати фізичні вправи, грати. У зимовий час повітряні ванни можна приймати в кімнаті, дотримуючись тих же вказівок. Приймати повітряні ванни натщесерце або безпосередньо після їжі не рекомендується.

Водні процедури. Водні процедури є енергійнішим способом загартування, ніж повітряні ванни. Водною, як засобом загартування, користуються у вигляді обтирань, обливань, різних ванн і купань залежно від віку, стану здоров'я дітей і пори року.

а) *Обтирання.* Самою помірно діючою, простою і доступною всім дітям процедурою є обтирання. Його проводять мокрим рушником або спеціальною губкою. Обтирання починають із температури води 30-32°C, поступово охолоджуючи її до 18-16°C. Послідовність обтирання: верхні кінцівки, груди, живіт, спина, нижні кінцівки. Корисно проводити цю процедуру вранці після ранкової гімнастики. Обтирання, як загартовувальний захід, особливо корисне для ослаблених дітей при проведенні в комплексі з іншими загальнозміцнюючими процедурами.

б) *Обливання.* Обливання починають з температури води 28-30°C, поступово знижуючи її до 18-16°C. Тривалість процедури 20-30 с.

в) *Купання.* Найбільш сильно діючою формою загартування водою є купання. Дія води при цьому доповнюється значною охолоджуючою дією повітря через посилене випаровування води з поверхні тіла при виході з водоймища, особливо за наявності вітру. Купання слід починати в ясні, сонячні дні без вітру, при температурі повітря не нижче 24-25°C, а води 20-22°C. Нижня межа температури води для більшості школярів 16-18°C. Рекомендуються різні ігри на воді, при умінні - плавання. Не можна допускати появи "гусячої шкіри", тремтіння, збліднення обличчя, посиніння губ. Після інтенсивних занять фізичними вправами купатися дозволяється лише після 15-20 – хвилинного відпочинку.

5. Лікарський контроль та самоконтроль. Профілактика травматизму та надання невідкладної медичної допомоги.

Загальні вимоги організації тренувальної роботи в ДЮСШ з футболу. Правила безпеки під час проведення занять з футболу поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу в освітніх навчальних закладах системи освіти України незалежно від форм власності. Нормативний акт ДНАОП 9.2.30-1.08-99 установлює вимоги безпеки, які є обов'язковими для виконання керівними, медичними працівниками, викладачів, тренерів, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальних та позаосвітніх закладах, установах освіти, в оздоровчих таборах тощо. Заняття з футболу в навчальних закладах

проводяться відповідно до програм, затверджених Кабінетом Міністрів України.

Під час проведення занять з футболу тренер-викладач має дотримуватися таких правил:

- з перших занять слід привчити учнів виконувати вправи тільки за командою тренера;

- вправи, спрямовані на виховання швидкості і навчання техніки, слід виконувати на початку основної частини уроку;

- в арсеналі використовуваних вправ у спортсменів-початківців значне місце має бути відведено природним рухам, а також вправам для зміцнення і розвитку рухливості зв'язково-суглобового і м'язового апарату, що виконуються з широкою амплітудою без зайвого напруження;

- тренеру необхідно обов'язково переконатися в наявності дозволу (акту) на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізкультури і спорту. Даний дозвіл дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому рай(міськ)ради, у складі представників виконкому рай(міськ)ради (голова), районного (міського) відділу освіти, місцевих (районних) органів Держнаглядохоронпраці, пожежного нагляду, районної (міської) санепідемслужби та представника профспілки галузі;

- відповідно до Положення про організацію охорони праці і порядок розслідування нещасних випадків у ДЮСШ до занять з футболу допускаються особи, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

Керівництво та організацію лікарського контролю за станом здоров'я осіб, які займаються футболом, здійснюють органи охорони здоров'я відповідно до чинних нормативних документів та Інструкції про роботу медичного персоналу освітніх закладів, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я і Міністерства освіти від 14.09.76 №885/143.

Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожної особи навчально-виховного процесу, записані в лікарсько-контрольних картах, котрі повинні бути опрацьовані тренером.

Під час проведення занять з футболу тренер користується спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

У всіх спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках – переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь, відповідно до інструкції щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

Під час проведення змагань слід проводити заходи щодо забезпечення безпеки їх учасників відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.12.98 №2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових культурно-видовищних заходів”.

Майданчики для футболу повинні бути встановлених розмірів, які визначаються правилами проведення змагань, затвердженими ФФУ. Відповідно до СП 1567-76 “Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту” відкриті майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що приводять до травмування. Майданчики не повинні бути огорожені канавами, обмежені дерев'яним або цегляними бровками. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму. Освітленість відкритих спортивних майданчиків згідно зі СНиП II-4-79 “Естественное и искусственное освещение” має відповідати встановленим показникам.

Вимоги до спортивного інвентарю й обладнання. Усі спортивні прилади й обладнання, які використовуються під час проведення занять з футболу згідно з навчальними програмами та типовими переліками навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти України, повинні бути справними і надійно закріпленими.

Експлуатація спортивних приладів у спортивних залах та на відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам “Типовых правил эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий” та НАОП 9.1.70-5.01-81 “Инструкция по технике безопасности при эксплуатации спортивных сооружений”.

Маса і розміри м'ячів для гри повинні відповідати віку й статі особи відповідно до Правил змагань з футболу, затверджених ФФУ. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовленості осіб. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у футбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців. Ворота для гри у футбол мають бути жорстко закріплені.

Дотримання вимог безпеки під час проведення занять з футболу. Під час занять, тренування та змагань особи мають виконувати вказівки вчителя, викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення і послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і падіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

Одяг осіб, які займаються футболом, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - футболістів - на жорсткій підшві. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців. Особам, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям - рукавички.

Профілактика травматизму. Аналіз причин травм під час занять спортом свідчить про те, що більшість з них можна було попередити. Тому лікарю і тренеру необхідно приділяти значну увагу питанням профілактики спортивних травм і надання першої допомоги при них.

Техніка безпеки. Футбол належить до одного з найбільш травмонебезпечних видів спорту, тому потрібно особливу увагу звернути на техніку безпеки під час проведення тренувань. Зазвичай виділяється три групи основних причин травматизму.

Першою групою причин є недоліки в їх організації і недоліки в методиці проведення тренувань: перевантаження місць занять; велика кількість дітей, що займаються в одній групі, внаслідок чого увага педагога розсіюється; низький рівень кваліфікації тренера; недотримання послідовності і поступовості у збільшенні навантажень; підбір вправ, котрий не відповідає віку та фізичний підготовленості дітей; порушення правил лікарського контролю.

Другою групою причин є недоліки в підготовці місць занять, устаткування і інвентарю: нестандартні розміри залу і спортивних майданчиків; слабе або сліпуче освітлення; погана вентиляція; слизька підлога в спортивному залі; дуже тверде або нерівне покриття майданчиків; низька якість, несправність спортивних снарядів; невідповідність розмірів, маси устаткування та інвентарю фізичному розвитку дітей; ігнорування індивідуальних захисних пристосувань (щитків, масок) і т.д.

Третю групу причин складають несприятливі метеорологічні умови і порушення особистої гігієни: дуже висока або низька температура повітря; сильний дощ, вітер, сніг; висока відносна вологість повітря; прийом значної кількості їжі або рідини перед заняттям; заняття на голодний шлунок; невідповідність одягу і взуття особливостям фізичних вправ або погодним умовам - тісне взуття може викликати потертості і відмороження, а дуже вільне - пошкодження зв'язкового апарату стопи; дуже тісний одяг може привести до перегріву, а занадто легкий взимку може бути причиною застудних захворювань і відморожень.

Істотною причиною можуть бути недисциплінованість, порушення встановлених правил, неуважність учнів при поясненні і показі вправ, зайва азартність і грубість, відсутність елементарної обережності тощо.

Попередження травматизму під час тренувань. Під час тренувань попередження травматизму забезпечують:

- повноцінна розминка (покращується стан ЦНС, провідність нервових імпульсів, розігріваються м'язи і суглоби);
- дотримання санітарно-гігієнічних вимог (температура в спортивному залі, вологість, освітлення, вентиляція й т. ін.);
- дотримання методичних принципів (від простого до складного, від відомого до невідомого, систематичності занять, поступове збільшення навантаження, врахування підготовленості і стану здоров'я);
- перевірка місць занять (необхідна відстань між спортивним обладнанням, рівне і неслизьке покриття);
- перевірка інвентарю і обладнання (весь інвентар і обладнання має бути повністю справним та мати надійне кріплення);
- правильний підбір вправ (не використовувати для розвитку фізичних якостей погано освоєних вправ, не виконувати їх в неналежних умовах);
- контроль за правильним виконанням вправ.

Практика показує, що при систематичній цілеспрямованій, сумісній роботі лікарів і тренерів по профілактиці травм та регулярній і ретельній виховній роботі з юними спортсменами пошкоджень при заняттях фізичними вправами майже не буває.

Надання невідкладної долікарської допомоги. Під час проведення занять з футболу у спортивних залах та на відкритих майданчиках, під час змагань внаслідок необережного поводження під час гри можливі травми і пошкодження. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін післятравмового періоду реабілітації.

Першу (долікарську) швидку допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу або особи, які пройшли навчання щодо правил надання першої допомоги при характерних пошкодженнях. Під час надання першої (долікарської) допомоги слід використовувати всі стерильні засоби, препарати, ліки, інструменти з аптечки, яка повинна зберігатися у спеціально відведеному місці. Після надання першої долікарської допомоги слід направляти потерпілого до лікувальної установи або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.

Навчальний заклад чи спортивний майданчик повинен бути забезпечений носилками, мати адресу і телефон найближчої лікувальної установи, де можуть надати медичну допомогу.

Забиття – це механічне пошкодження м'яких тканин без порушення цілісності шкіри. При забиттях характерний біль, викликаний пошкодженням нервових стовбурців та їх закінчень. На місці забиття з'являється припухлість з синьо-ліловим забарвленням шкіри (синяк). Для послаблення болю та зменшення припливу крові до ушкодженого місця необхідно якнайшвидше прикласти до цього місця холод (лід, сніг, холодний компрес), а потім накласти на нього тугу пов'язку.

Струс мозку виникає, зазвичай, при закритій черепно-мозковій травмі внаслідок удару голови. Мозкові тканини при цьому не пошкоджуються, але виникає тимчасове порушення роботи нервових клітин, втрачається взаємозв'язок між різними відділами мозку, що проявляється порушенням його функцій. При цьому потерпілий втрачає свідомість на місці події (від декількох секунд до декількох годин), у нього виникає нудота, блювання, запаморочення, шум у вухах, уповільнюється пульс, знижується температура тіла. Часто такі потерпілі не пам'ятають, що з ними сталося. Їм необхідно створити абсолютний спокій, прикласти до голови холодний компрес. Обов'язково транспортувати до лікарні на ношах.

Удари, розтягнення. Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця у місці удару. Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв). У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв. За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самотійно йти в лікарню.

Переломи, вивихи. Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар. У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток. Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини - твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У

разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу - уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою. У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Поранення. Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря. Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо - намазати пальці йодною настоянкою. Не дозволяється обмивати рану водою та доторкатися до рани навіть вимитими руками. При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові. При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекисню водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекисню водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою, або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються у медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмینی під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати її в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Непритомність. Потерпілому слід надати горизонтальне положення з низько опущеною головою і підведеними ногами; розстібнути одяг, який утруднює дихання, забезпечити приток в приміщення свіжого повітря; далі обприскати обличчя холодною водою, розтерти шкіру, дати понюхати нашатирний спирт.

Практика показує, що при систематичній цілеспрямованій, спільній роботі лікарів і педагогів з профілактики травм та регулярній і ретельній виховній роботі з учнями кількість пошкоджень під час занять фізичними вправами значно скорочується.

У спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках - переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь та інструкцію щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень (табл. 10.2).

Таблиця 10.2

Перелік медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для аптечки

Перелік засобів	Кількість одиниць
1. Бинт стерильний і нестерильний	По 2 шт.
2. Серветки стерильні	2 уп.
3. Вата гігроскопічна	1 уп.
4. Спирт етиловий	50 мл
5. Перманганат калію	15-20 г
6. Розчин йоду спиртовий	1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий	1 фл.
8. Розчин аміаку 10% -ий	1 фл.
9. Валідол	1 уп.
10. Вазелін борний	1 уп.
11. Розчин перекису водню 3% -ий	50 мл
12. Ножиці медичні	1 шт.
13. Пінцет	1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир)	25 мл (3 пак)
15. Джгут	1 шт.

Тепловий удар виникає внаслідок неможливості тепловіддачі при сильному перегріванні в дуже нагрітому приміщенні при відсутності руху повітря, високій вологості і т. ін. *Ознаки:* загальна кваліть організму, головний біль, нудота, блювання, пришвидшення серцебиття та дихання, почервоніння шкіри обличчя, можлива втрата свідомості.

Сонячний удар виникає внаслідок перегрівання голови сонячним промінням, що призводить до посиленого приливу крові до мозку, що викликає підвищення внутрішньочерепного тиску. *Ознаки:* головний біль, головокружіння, шум у вухах, нудота і блювання, підвищення до 40° і більше температури тіла, прискорення серцебиття і дихання, посилення потовиділення, запаморочення.

Невідкладна допомога при тепловому та сонячному ударах:

- терміново вивести постраждалого з зони перегрівання;
- до носа піднести ватку з нашатирним спиртом;
- змочити холодною водою обличчя;
- витерти тіло мокрим рушником;
- до голови і ділянки серця прикласти холод;
- дати випити води.

Організаційно-методичні вказівки щодо МБЗ під час проведення теоретичних навчально-тренувальних занять можуть бути наступними:

- увесь навчальний матеріал, передбачений програмою, розподіляється по роках навчання у послідовності відповідно до віку футболістів;

- теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій з демонструванням наочних посібників і показом навчальних фільмів;

- для груп футболістів початкової підготовки та попередньої базової підготовки теоретичний матеріал з МБЗ слід викладати у популярній і доступній формі у вигляді 15-20 хв. групових та індивідуальних бесід, широко застосовувати наочні посібники і навчальні фільми.

- для груп спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей заняття з теорії МБЗ проводять у формі лекцій, демонстрації ілюстративного матеріалу, показом навчальних фільмів, кіно- і фотодокументів.

- слід також давати завдання для самостійного вивчення популярної та спеціальної літератури з футболу, періодично заслуховувати повідомлення у вигляді короткої інформації.

Організаційно-методичні вказівки щодо проведення МБЗ навчально-тренувальних занять можуть бути наступними:

- МБЗ здійснюють силами медичного персоналу шкіл і залучених у потрібних випадках фахівців.

- обов'язковий мінімум, що дозволяє якісно надавати медичну допомогу, включає в себе обладнання для здійснення екстреної медичної допомоги: апарат ЕКГ, портативний апарат для штучної вентиляції легенів, термометр, тонометр, стетоскоп, компресійний інгалятор, кровозупиняючий джгут, пневматичні шини, милиці, носилки, дефібрилятор, жорсткий шийний корсет, ротовий воздуховід, набір для внутрішньовенних ін'єкцій, стерильний шовний набір, стійку, систему для переливання, канюлі різних діаметрів, сольові розчини не менше 4 літрів, ВІЛ- укладку;

- до стандартного оснащення спортивних шкіл повинні входити: ростомір, ваги, сантиметрова стрічка, каліперометр, холодильник, автоклав для дезінфекції інструментів;

- з метою попередження порушень здоров'я у футболістів, що навчаються у спортивних школах з футболу рекомендується передбачати:

1) поглиблене комплексне етапне медичне обстеження (диспансеризація) у спеціалізованих центрах спортивної медицини не менше 2 разів протягом навчального року;

2) регулярні лікарсько-педагогічні спостереження за реакцією і переносимістю тренувань юними футболістами, адаптацією організму спортсменів на обсяг та інтенсивність фізичних навантажень відповідно з біологічним віком;

3) додаткові медичні огляди перед участю у спортивних змаганнях, а також після перенесених травм і захворювань юних футболістів;

4) контроль за використанням фармакологічних засобів.

Офіційно прийняті вимоги до правильно заповненої довідки :

1) довідка видається або тільки на тренування, або тільки на змагання із зазначенням дати його проведення;

2) довідка дійсна тільки для надання в ДЮСШ із зазначеного виду спорту;

3) довідка дійсна лише протягом зазначеного в ній терміну;

4) довідка має містити 2 (дві) печатки: круглу особисту печатку лікаря і трикутну печатку установи (довідка – допуск до змагань, які проходять за межами місця проживання футболіста, додатково завіряється круглою печаткою установи).

Довідка центру спортивної медицини як консультативно- діагностичного закладу з багаторічним диспансерним наглядом футболіста повинна містити інформацію:

- про офіційне застосуванні (або незастосування) з лікувальними цілями фармпрепаратів, речовин і методів, заборонених антидопінговими правилами у спорті;

- про тимчасові обмеження або відсторонення на період реабілітації і ін. за станом здоров'я з проходженням курсу лікування (оперативне лікування в плановому порядку тонзиліту, синуситу, санації порожнини рота і ін.);

- про проходження додаткового обстеження (у спеціалістів з використанням високотехнологічних медичних програм, наприклад у кардіолога, ортопеда -травматолога, ендокринолога, ЛОРа, окуліста, стоматолога, ортопеда, невропатолога і ін.).

Особливу увагу слід приділити боротьбі із застосуванням деяких препаратів, які штучно стимулюють функціональні системи організму. Футболісти повинні знати, що допінг руйнує організм спортсменів, призводить до хронічних захворювань. Боротьбу з допінгом ведуть спортивні федерації, в тому числі ФФУ. Футболіст, що приймає допінг підлягає дискваліфії і йому загрожує кримінальне переслідування.

Забезпечення безпеки юних футболістів – це найважливіше завдання тренувань. Для її вирішення необхідно, щоб в кожній ДЮСШ та СДЮШОР та ШВСМ був лікар.

При проведенні МБЗ необхідно враховувати особливості багаторічного тренування футболістів:

1. У підготовці юних футболістів особливо важливим є принцип цілеспрямованої різнобічної спеціальної підготовки, без реалізації котрого неможливо створити передумови для досягнення високих спортивних результатів. Успішне розв'язання завдання цілеспрямованої спеціальної різнобічної підготовки юних спортсменів багато у чому залежить від умілого добору засобів фізичної підготовки, правильного співвідношення загальної і спеціальної підготовки у процесі багаторічних занять спортом.

2. Для того, щоб тренери, котрі працюють зі збірними командами дорослих спортсменів, отримували повноцінне поповнення, дуже важливим завданням є здійснення планування багаторічної підготовки спортивних резервів, щоб досягнення найвищих результатів відбувалося у оптимальному для спортсмена віці.

3. Процес фізичного виховання людини, що починається у ранньому віці і триває багато років, досягає високої ефективності у тому випадку, якщо він здійснюється систематично, на основі перспективного плану, розробленого з урахуванням вікових особливостей організму спортсмена.

4. Перспективний план є основою підготовки юних футболістів. Залежно від того, чи правильно накреслено перспективу удосконалення спортсмена на ряд років, чи раціонально сплановано засоби і методи тренування, навантаження, контрольні нормативи, будуть залежати темпи росту його досягнень, результативність підготовки у річних циклах.

5. При складанні перспективного плану слід керуватися певними методичними положеннями. Насамперед, слід дотримуватися методичних положень даної програми. Перспективний план має бути цілеспрямованим. Успіх планування полягає у правильному виборі мети, залежно від віку і підготовленості спортсмена, режиму його життя і навчання та індивідуальних особливостей.

6. Плануючи спортивну підготовку на ряд років наперед слід дотримуватися певної послідовності у постановці завдань і не намагатися розв'язати їх одразу за один рік. Наприклад, у перші два-три роки перебування учнів у школі тренер має зосередити увагу, головним чином, на створенні міцного фундаменту загальної фізичної підготовленості учнів і на навчанні їх раціональної техніки рухів. У наступні роки будуть послідовно розв'язуватися завдання щодо розвитку фізичних якостей, удосконалення спортивної техніки та інші, відповідно до вікових особливостей учнів, рівня їх підготовленості та інших чинників.

7. Слід передбачити раціональне чергування завдань тренування, обсягу та інтенсивності навантаження, контрольних нормативів та інших показників у різні роки підготовки.

8. Постановка нових завдань, розробка контрольних нормативів мають ґрунтуватися на глибокому аналізі змісту і методів тренування спортсмена у попередні роки, наприклад, за останні 2-5 років. При цьому слід з'ясувати: які пункти попереднього плану залишилися невиконаними і з яких причин, чи досягнуто намічених темпів росту результатів тощо. Допомогти з'ясуватит ці питання може лікарський контроль, котрий дає вихідні дані щодо стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональних можливостей спортсмена, а своєчасно внести зміни у тренувальний процес.

9. Підготовленість спортсмена буде прогресивно підвищуватися лише у тому разі, якщо навантаження на всіх етапах повністю відповідатиме функціональним можливостям його організму.

10. Кожний період наступного річного циклу має починатися і закінчуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу. Періоди тимчасового зниження і підвищення навантажень мають відбиватись у поточних (річних) планах, виходячи з конкретних завдань підготовки і стану футболіста. Після закінчення кожного місяця і року тренер і спортсмен мають підбивати підсумки

і аналізувати дані щодо обсягу та інтенсивності навантажень, зіставляти їх з досягнутими результатами.

Практичні заняття мають проводитися цілорічно. Для повноцінного проведення тренувальних занять спортивна школа повинна мати навчально-тренувальну базу і стаціонарний спортивний табір. Практичні заняття проводяться у формі навчально-тренувальних уроків з урахуванням вікових особливостей учнів. Уся навчально-тренувальна робота будується з урахуванням розпорядку дня. В основу педагогічного процесу має бути покладений один з основних принципів системи фізичного виховання - принцип оздоровчого спрямування. Велика роль має бути відведена санітарно-медичному обслуговуванню учнів. Контроль за режимом праці і відновних заходів - найважливіший чинник успішної багаторічної підготовки спортсменів високого класу. Тому тренери - викладачі повинні не тільки мати знання з футболу, а й бути теоретично підготовленими з медико-біологічних питань.

11. Науково-методичне забезпечення роботи футбольних шкіл

Метою науково-методичного забезпечення роботи футбольних шкіл є забезпечення принципу науковості в процесі підготовки юних футболістів.

Центром науково-методичного забезпечення роботи футбольних шкіл є методичний кабінет.

Організація і проведення науково-методичної роботи тренерів футбольної школи покладається на старшого тренера-методиста, який підпорядковується директору і завучу школи і відповідає за такі напрямки роботи:

- 1) аналітична робота щодо тенденцій розвитку футболу і на цій основі корекція програм підготовки юних футболістів;
- 2) рецензія перспективного і річного планів підготовки кожної із груп спортивної школи;
- 3) організація комплексного контролю за рівнем підготовленості юних футболістів;
- 4) перевірка та аналіз документів оперативного та поточного планування (планів-конспектів, мікроциклів і місячних планів підготовки);
- 5) підтримання ефективного функціонування методичного кабінету школи.

Методичний кабінет школи має бути обшарований необхідними технічними засобами (відеокамера, відеокомп'ютерний комплекс – комп'ютер, проектор, екран, прилади для контролю інтенсивності тренувальних навантажень – «Polar», «Торком» та ін.; засоби для друку і розмноження друкарської продукції – принтер, сканер, ксерокс; засоби для електронної пошти – комп'ютер, факс; засоби для контролю за підготовленістю юних футболістів – велоергометр, динамометри, секундоміри, стійки, що; засоби для проведення теоретичних занять – макети, плакати, стенди тощо).

У методичному кабінеті обов'язково має бути міні-бібліотека.

У міні-бібліотеці методичного кабінету мають бути основні фундаментальні праці з теорії і методики спортивної підготовки, книги з теорії і методики футболу, програми підготовки юних футболістів, методичні розробки

з основних сторін підготовки футболістів, зразки документів планування, планів-конспектів тощо.

Важливо, щоб для роботи у методичному кабінеті футбольної школи була введена посада лаборанта.

12. Матеріально-технічне забезпечення

Ефективність тренувального та змагального процесів у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу значною мірою залежить від матеріально-технічної бази, створення спеціальних умов для якісної підготовки, резерву для футбольних клубів і збірних команд України, забезпечення комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення дітей, підлітків та молоді шляхом цілеспрямованого використання всіх можливостей матеріально-технічного забезпечення виду спорту.

Кардинальне вирішення проблеми матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького футболу в масштабах України включає вирішення наступних завдань:

1. Будівництво регіональних центрів розвитку дитячо-юнацького футболу (Академія футболу) в обласних центрах України.

2. Створення та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального центру підготовки юнацьких і дівочих збірних команд України з футболу.

3. Надання підтримки футбольним клубам в їх планах розвитку і вдосконалення матеріально-технічної бази для підготовки дитячо-юнацьких команд.

4. Створення та матеріально-технічне забезпечення регіональних центрів підготовки фахівців з футболу згідно з тренерською конвенцією УЄФА.

5. Продовження реалізації програми будівництва футбольних міні-майданчиків зі штучним покриттям для дитячих футбольних шкіл, загальноосвітніх середніх і спеціальних навчальних закладів.

Матеріально-технічна база ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ повинна включати спеціалізовані матеріальні площі, обладнання та інвентар.

Спеціалізовані площі:

- 1) футбольні поля – 4 (одне – синтетичне з підігрівом);
- 2) дві ігрові зали 36x18 м (40x20 м);
- 3) спортивні майданчики (баскетбольний – 1; волейбольний – 1; тенісний корт – 1; малі футбольні поля: 60x40 м – 1; 42x22 м – 2);
- 4) тренерська кімната;
- 5) методичний клас, обладнаний сучасною апаратурою (відеокамера, проектор, комп'ютер, відео- та аудіоапаратура);
- 6) роздягальні для учнів (душові та туалетні кімнати) згідно з санітарними нормами;
- 7) медико-відновлювальний центр (сауна, басейн тощо);
- 8) автотранспорт (автобус – 40 місць – 1 од., мікроавтобус – 16–20 місць – 2 од.).

Обладнання:

- 1) стандартні ворота (футбольні) – 4 шт.
- 2) футбольні ворота 2x5 м – 4 шт.
- 3) футбольні ворота 2x3 м – 4 шт.
- 4) футбольні ворота 1,5 x2 м – 4 шт.
- 5) малі ворота 1x1 м – 4 шт.
- 6) стійки для обведення – 20 шт.
- 7) стійки для підвісних м'ячів – 2 шт.
- 8) малі відбиваючі стінки (батути) 1x2 м – 4 шт.
- 9) стінка, що відбиває – 1 шт.
- 10) легкоатлетичні бар'єри (різної висоти) – 20 шт.

Інвентар:

- 1) прапорці кутові – 20 шт.
- 2) конуси тренувальні – 20 шт.
- 3) комплект конусів (маркерів) – 2x40 шт.
- 4) комплект бар'єрів різної висоти – 20 шт.
- 5) м'ячі футбольні – 100 шт.
- 6) планшет магнітний – 2 шт.
- 7) сітка для м'ячів – 10 шт.
- 8) компресор для накачування м'ячів – 2 шт.
- 9) ігрова форма двох кольорів – 8–10 комплектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булгакова Н. Ж., Румянцев В. А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 21–24.
2. Вихров К. Л. Дулибский А. В. Разминка футболистов : методическое пособие. Киев : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. 192 с.
3. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант Киев : Вежа, 1997. 128 с.
4. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 138 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
6. Воронова В. Основные направления деятельности спортивного психолога в спорте высших достижений. Наука в олимпийском спорте. 2009. № 2. С. 108—112.
7. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
8. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Москва: Терра – спорт, 2003. 206с.
9. Джус О. Н. Инструкция по составлению целевых программ подготовки сборных и клубных профессиональных команд по футболу. Киев : Федерация футбола Украины, 2008. 104 с.
10. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 130 с.
11. Дулібський А. В., Ніколаєнко В. В., Яценко А. Г. Спортивний відбір у футболі. Київ : ФФУ, 2003. 136 с.
12. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе [2-е изд. перераб. и доп.]. Киев : Альтерпресс, 1998. 216 с.
13. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посібник [для студентів факультетів фізичного виховання]. Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 260 с.
14. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с.
15. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев : КНТ, 2016. 208 с.
16. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа.

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків, 2009 № 9. С. 67–70.
17. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер. 2016. 159 с.
 18. Костюкевич В. М. Модели тактики игры в футболе : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 2019. 168 с.
 19. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимп. лит., 2003. 272 с.
 20. Ложкін Г. В., Драчук А. І., Костюкевич В. М., Бринзак С. С. Психологічний клімат спортивної команди : навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
 21. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. Луганск : Знание, 2002. 424 с.
 22. Максименко І. Г. Основы відбору, навчання та тренування футболістів [Електронний ресурс] : посібник. Луганськ : Центр інформ. технологій ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2004. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). Систем. вимоги : Pentium-266 ; 32 Мб RAM ; CD-ROM Windows 98/2000/NT/XP. – назва з титул. екрану.
 23. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика : моногр. Москва : Советский спорт, 2007. 288 с.: ил
 24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
 25. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир». 2004. С. 112–131.
 26. Родионов А.В., Родионов В.Р. Психология детско-юношеского спорта: ученик для студентов высших учебных заведений. Москва: Физическая культура, 2013. 277с.
 27. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки спортсменов : дис. на соискание науч. степени докт. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01. Киев, 1997. 309 с.
 28. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. Москва : Физическая культура, 2007. 352 с.
 29. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. Москва : Компания Спутник. 2001. 245 с.

30. Футбол : навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності] / [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.
31. Чанади Арпад. Футбол. Тренувки [пер. с венг.] [предисл. Климина В.Л.] Москва : Физкультура и спорт, 1985. 256 с.
32. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов : монография. Москва : ТВТ «Дивизион», 2008. 336 с.
33. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности футболистов : учеб. пособ. Днепропетровск : Пороги, 2002. 200 с.
34. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск : «Інновація», 2012. 352 с.
35. Aboutoïhi S. Football: guide de l'educateur sportif. Paris : Editions Actio, 2006. 178 p.
36. Amram M., Andusse E. Football: un terrain ideal pour l'education Editions E.S.F, 2002. 250 p.
37. Kostiukevych V., Stasiuk V. Training process programming of gualified football players in higher education establishments. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Вип. 2. 2017. С. 41-50.
38. Kostiukevych V., Skrypko A., Vrublevskiy J., Lamcha I. Tactics and movement control in football : monograft. Kaliskic Towarzystwo Przxjaciot Nauk. 2020. 127 p.
39. Calvin Y., Waty J. Entraîneur de football: la technique, corriger pour progresser Paris : Editions Actio, 2007. 194 p.
40. Maksimenko I., Mutate A.-S. Soccer training foundations. Daraltakfa, 2006. 352 p.
41. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entrainement des debutants. Paris : Editions Actio, 2008. 144 p.
42. Waty J. Calvin Y. Football: l'entraineur amateur entre objectifs et contraintes Paris : Editions Actio, 2004. 188 p.

Навчальне видання
Костюкевич Віктор Митрофанович

**Організаційно-методичні аспекти розробки
навчальних програм підготовки футболістів
у дитячо-юнацьких спортивних школах,
спеціалізованих дитячо-юнацьких школах
олімпійського резерву**

Комп'ютерна верстка – Ольга Сокольвак,
Дизайн обкладинки – Олександра Грінберг

Підписано до друку 19.11.2020 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк різнографічний
Друк. арк. 9,50. Умов. друк арк. 8,84
Наклад 100 прим. Зам. № 7517/1

Віддруковано з оригіналів замовника
ФОП Корзун Д. Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. Келицька, 51а, прим. 143.
Тел.: (0432) 603-000, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>