

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ЦЬОНКА ЕДУАРД АНДРІЙОВИЧ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

Кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21

Едуард ЦЬОНКА

підпис

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Маляр Е.І.

підпис

«___» _____ 2023 р.
В.О. завідувача кафедри

Підпис

Тернопіль 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	5
1.1. Структурні особливості процесу функціональної підготовки спортсменів.....	6
1.2. Проблемні моменти у процесі підготовки спортсменів	14
1.3. Рівень фізичної працездатності в залежності від амплуа футболіста.....	15
1.4. Оптимізація рівня психофізичної підготовленості спортсменів.....	18
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	24
3.1. Інтеграційні підходи до застосування додаткових засобів у навчально-тренувальний процес футболістів.....	24
3.2. Підвищення надійності виконання рухових дій футболістів.....	28
3.3. Удосконалення процесу організації та управління функціональною підготовкою футболістів	30
3.4. Засоби для розвитку психофізичної підготовки футболістів.....	32
Висновки до третього розділу.....	36
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Найважливішим завданням всієї спортивної підготовки є формування високого рівня функціональних можливостей тих, хто займається, так як вона виступає в якості основи зростання спортивної майстерності і спеціальної фізичної працездатності, будучи передумовою здатності організму ефективно пристосовуватися до змагальних і тренувальних навантажень [3].

Вважається, що «...функціональна пристосованість спортсменів - це відносно стійкий стан організму, який цілісно визначає рівень розвитку ключових функцій для даного виду спортивної діяльності та їх спеціалізованих властивостей, які прямо чи опосередковано визначають ефективність змагальної діяльності» [25]. Функціональна пристосованість спортсменів - це «...базова, складна, багатокomпонентна властивість організму, суть якої полягає в рівні досконалості фізіологічної механіки, їхньої готовності забезпечити в даний момент прояви всіх необхідних для спортивної діяльності якостей, що визначає, прямо або побічно, фізичну працездатність в рамках конкретного психічного рухового акту» [4, 65].

У зв'язку з цим особливого значення набуває функціональна підготовка на початкових етапах навчання, коли поряд з вирішенням найважливіших завдань фізичного виховання (зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, тренування техніці рухів) закладається основа розвитку всіх складових спортивної майстерності і формується функціональна спеціалізація [16, 52].

Об'єкт дослідження – процес підвищення рівня функціональної підготовленості футболістів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Предмет дослідження – засоби функціональної підготовки футболістів на початковому етапі.

Мета дослідження - визначення актуальних проблем цілеспрямованого розвитку функціональних можливостей футболістів та забезпечення шляхів їхнього вирішення.

Завдання дослідження:

1. Визначити та охарактеризувати актуальні проблеми підготовки спортивного резерву.
2. Визначити особливості інтеграції додаткових нетрадиційних засобів у

тренувальний процес футболістів.

3. Охарактеризувати особливості підвищення надійності рухової активності у футболі.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

В останні роки зросла напруга і щільність різноманітних турнірів, збільшилася кількість ігор, які вимагають повної мобілізації функціональних можливостей спортсменів. Особливу увагу слід приділити «...підвищенню ролі та ефективності цих колективних методів. Ігри, в основі яких лежить висока функціональна продуктивність і високі вимоги до техніко-тактичних дій в умовах силової протидії і дефіциту часу. На сучасному етапі розвитку спортивна підготовка і змагальна діяльність, в тому числі і у футболі, характеризуються підвищенням фізичних і нервових навантажень» [11, 31, 47, 49].

Сучасна спортивна гра, зокрема футбол, став більш комбінаційним, більш залежним від всіх складових гри, так і більш жорстким «...за рахунок зростання конкуренції і «вартості» перемоги. Кількість техніко-тактичних дій (прийомів), що виконуються від гри до гри, багато в чому залежить від сили суперника і складності турнірної ситуації. Усі ці фактори мають постійну тенденцію до збільшення, тому бажання (і необхідність) збільшити кількість прийомів, що виконуються під час матчу, зростає. Це неминуче тягне за собою збільшення інтенсивності ігор і підвищення вимог до комплексної функціональної підготовленості» [13, 18, 62].

Тому параметри навантаження у процесі тренувальної роботи досягли критичних значень, подальше зростання яких обмежені як біологічними можливостями людського організму, так і соціальними факторами.

На сучасний момент «...практична площа спортивних тренувань не може ефективно вирішувати свої основні завдання по розробці оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень без додаткової розробки і обґрунтування нових методів впливу і застосування нових адаптогенних засобів. Тільки залучення ефективних сучасних, науково обґрунтованих технологій в сукупності з гнучким управлінням дозволяє значно розширити діапазон адаптивних перебудов при досягнутому обсязі та інтенсивності тренувальних навантажень» [8, 19, 21, 33].

Тому, підвищення рівня функціональної підготовленості футболістів в даний час має особливе значення.

В рамках окресленої проблеми досить чітко вимальовується ряд завдань, без вирішення яких неможливо організувати навчально-тренувальний процес ефективного підвищення функціональних можливостей організму футболістів.

1.1. Структурні особливості процесу функціональної підготовки спортсменів

Важливим питанням є «...визначення оптимальних рівнів і відповідного співвідношення різних компонентів функціональної підготовленості. Це визначається розумінням того, що немає необхідності прагнути в процесі підготовки до розвитку всіх аспектів підготовленості. Оптимізація може ґрунтуватися на обліку специфіки гри та індивідуальних особливостях, схильностях футболістів до використання певних аспектів підготовленості» [18,44, 55].

Структурування функціональної готовності футболістів відзначається «...сучасними підходами до її вдосконалення, яке включає в себе як вивчення специфіки і структури, засобів розвитку, так і спеціальних методів контролю» [15].

Тому важливо розуміти «...саму суть функціонального тренінгу і функціональної готовності, його структуру, так як від цього безпосередньо буде залежати як методика навчання, так і підбір навчальних впливів. Причому техніко-тактичний потенціал гравців може бути реалізований тільки на основі досягнення адекватного рівня і структури функціональної готовності, в зв'язку з чим необхідно постійно вдосконалювати уявлення про його складових з урахуванням цілого комплексу ігрових факторів і здібностей футболістів» [3, 46, 54, 60].

Фахівці зазначають, «...що рівень досягнень у футболі залежить від фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовленості. Таке розуміння сприяє створенню відносно чітких уявлень про основні складові спортивних досягнень, дозволяє визначити основні напрямки вдосконалення, систематизувати засоби і методи впливу на організм спортсмена. Однак досягти цього не представляється можливим. до тих пір, поки структура підготовленості спортсменів аналізується тільки на основі таких понять, як рівень технічної, а також фізичної підготовленості» [13, 63].

Традиційне структурування підготовленості спортсменів багато в чому схематичне. Будь-яка якість або властивість організму, що відноситься до того чи іншого виду підготовленості, може проявлятися тільки в складному поєднанні з рядом інших якостей, багато в чому залежить від них, визначається ними і, в свою

чергу, визначає їхній рівень [16, 23].

На сучасному етапі сформовано різні точки зору при визначенні поняття «функціональна готовність». В першу чергу це пов'язано з його складністю, неоднозначністю і багатокомпонентністю. Якщо розглядати функціональну підготовленість на основі визначення поняття "функція", яке трактується як «...направлення організму, органів і систем органів їх дії, то у вузькому сенсі це є готовність організму до виконання певної діяльності» [16, 39].

Логічно розглядати функціональну підготовленість як «...базову, багатокомпонентну властивість організму, суть якого полягає в рівні досконалості фізіологічної механіки основ, їх готовності забезпечити в даний момент прояви всіх якостей, необхідних для конкретної діяльності, що визначає, прямо чи побічно, фізичну працездатність, а також відносно усталений стан організму, цілісно визначається рівнем розвитку ключових функцій для даного виду спортивної діяльності та їх спеціалізованими властивостями, які прямо чи опосередковано визначають ефективність змагальної діяльності» [51, 64].

Тому, зважаючи на вищесказане, «...рівень функціональної підготовленості трактується як рівень узгодженості взаємодії психічної, нейродинамічної, енергетичної та рухової складових, організований корою головного мозку і спрямований на досягнення заданого спортивного результату з урахуванням конкретного виду спорту і стадії підготовки спортсмена» [5, 66].

Виконання м'язової роботи в спорті забезпечується діяльністю великої кількості систем і органів, функціональну пристосованість слід розуміти не як окремий виліт будь-якого з цих органів, а як відхід функціональної системи, яка об'єднує ці органи для досягнення необхідного спортивного результату [65].

Зважаючи на наведене вище, функціональна готовність зрушень розглядається як «...здатність забезпечувати належний рівень активності органів, систем та організму, необхідний для виконання спеціальної (спортивної) м'язової (фізичної) активності (роботи) в рамках регламентованого рухового акту (техніки руху)» [4].

Рівень функціональної підготовленості є біологічною основою для здійснення інших видів спортивної підготовки. Функціональна підготовленість

може бути загальною і спеціальною. Завданням розвитку функціонального тренування є «...формування киснево-транспортних систем і систем утилізації кисню, що забезпечують підвищення аеробних резервів організму, енергозабезпечення, нервово-м'язової, гормонально-гуморальної систем» [57].

Функціональний тренінг – «...це процес вдосконалення фізіологічних механізмів функціонування організму, які так чи інакше забезпечують рухову активність, складаючи фізіологічну основу всіх інших видів тренувань» [51].

Структурну функціональну готовність до спортивних зрушень в тому чи іншому виді спорту необхідно цілеспрямовано розвивати завдяки обмежувальним і визначальним (саме в даному виді спорту) компонентам, фізіологічним механізмам і функціональним властивостям.

З огляду на це, функціональний тренінг - це «...систематичний, багатофакторний процес управління індивідуальними біологічними резервами організму людини з використанням різних засобів і методів фізичної, технічної, тактичної та розумової підготовки, спрямований на підвищення функціональних можливостей організму» [65].

Вирішення актуальних проблем формування високого рівня функціональних можливостей організму спортсменів неможливо без чітких уявлень про структуру функціональної підготовленості.

У зв'язку з цим цікаві думки фахівців на структурування підготовленості спортсменів, які запропонували власний варіант моделювання структури готовності спортсмена, в якому «...виділяють такі основні аспекти (підструктури його цілісної структури):

- фізіологічна пристосованість, що визначається адаптаційними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена в результаті тренувань з даного виду спорту;
- психологічна підготовленість, що характеризується адаптивними змінами, що відбуваються в психіці людини в зв'язку з особливою активністю в даному виді спорту;
- технічна готовність, яка визначається рівнем розвитку здатності спортсмена до виконання рухових дій, що визначається за формою та інтенсивністю;
- соціальна підготовленість, що визначається мотивами виконуваної

спортивної діяльності» [16, 25].

По відношенню до спорту функціональна підготовленість розглядається як «...рівень злагодженості взаємодії (взаємодопомоги) чотирьох складових:

- психічні (сприйняття, увага, оперативний аналіз ситуації, прогнозування, вибір і прийняття рішень, швидкість і точність реакції, швидкість обробки інформації, інші функції вищої нервової діяльності);
- нейродинамічні (збудливість, рухливість і стійкість, напруженість і стійкість вегетативної регуляції);
- енергетична (аеробна та анаеробна продуктивність організму);
- рухові (сила, швидкість, гнучкість і координаційні методиздатності або спритності)» [38, 64].

При впровадженні вищеназваних складових всі компоненти диференціюються за рівнями: «...перший рівень - "базовий рівень функціональної підготовленості" - складають енергетичні та нейродинамічні компоненти як неспецифічні компоненти; другий - "спеціально-базовий рівень функціональної підготовленості" - це рухова (фізична підготовка) і розумова; третій компонент - «особливий рівень функціональної готовності», становить техніко-тактичну готовність як інтегральні прояви функціональних можливостей, що визначаються розвитком властивостей і якостей компонентів першого і другого рівнів в конкретній руховій функції» [51, 70].

При певній взаємодії компоненти функціональної готовності підпорядковується певній ієрархії, яка, в свою чергу, пропонується в якості основи для умовного поділу компонентів і функцій на глобальні (інтегральні) і допоміжні (часткові).

Глобальні компоненти можуть включати "інформаційну функцію", "регуляторну функцію", "функцію енергетичного продукту" та "функцію водіння". Допоміжні або приватні функції є невід'ємними частинами глобальних [4].

На сучасному етапі функціональна підготовленість розглядається не як складова частина особливої підготовленості спортсменів, а як фізіологічна основа всіх інших видів підготовленості.

В даному випадку доречно висловлювання, «...що «фізіологічна - пристосованість» є основою всієї спортивної діяльності і особливо тієї, яка вимагає проходження ряду фізіологічних функцій організму спортсмена на максимальному рівні» [5, 57].

Тому, сутність функціональної підготовленості слід визнати «...як рівень досконалості фізіологічних механізмів, їх готовність забезпечити в даний момент прояв всіх якостей, необхідних для спортивної діяльності» [4].

Функціональна підготовленість спортсменів - це «...базова, складна, багатокомпонентна властивість організації, суть якої полягає в рівні досконалості фізіологічних механізмів, їх готовності забезпечити прояви необхідних для спортивної діяльності якостей, що визначає, прямо чи побічно, м'язову діяльність, фізичну працездатність в рамках конкретного регульованого рухового акту» [66].

Тому доцільним є розуміння функціональної підготовленості як основної загальної властивості організму, що є «...основою прояву специфічної рухової функції у вигляді спортивно-технічного результату, який реалізується через реалізацію фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена. Зазначені види підготовленості розглядаються саме як спортивно-технічні параметри для прояву конкретної рухової функції» [65].

Виходячи з цього, психічна підготовленість розглядається не як вид спеціально-технічної підготовленості, а як структурна ланка функціональної готовності, і позначається як психічна складова.

Таким чином, структуру функціональної підготовленості спортивних зрушень можна представити у вигляді наступних компонентів, «...розташованих на різних рівнях:

- інформаційно-емоційна складова (включає процеси чуттєвого сприйняття, пам'яті та емоційних проявів);
- регуляторна складова (об'єднує механізми рухового, вегетативного і коркового контурів регулювання);
- руховий компонент (включає функції опорно-рухового апарату);
- енергетична складова (відображає потужність, рухливість, ефективність аеробних і анаеробних механізмів вироблення енергії);

- психічна складова (проявляється в рівні розвитку психічних якостей, рівні психічного стану і працездатності)» [4, 7, 57].

Інформаційно-емоційна, регулятивна та енергетична складові є неспецифічними і становлять "базовий рівень функціональної готовності".

При цьому інформаційно-емоційну і нормативну складову нам надає управлінська функція.

Специфічні (рухові та психічні) компоненти становлять "спеціальний-базовий рівень функціональної підготовленості".

«Особливий рівень підготовленості» -- це «...побудова над функціональною готовністю, включає в себе фізичну, технічну і тактичну складові готовності, за допомогою яких цілісно проявляються функціональні можливості, обумовлені розвитком властивостей і якостей компонентів першого і другого рівнів, у вигляді конкретної рухової функції» [39].

Наведена структура функціональної підготовленості видів спорту нова, наявність всіх цих компонентів буде однаковою для всіх видів спорту, але роль, важливість індивідуальних з них, досконалість конкретних рухів, рівень розвитку тих чи інших функціональних властивостей, їх сумісність і взаємозалежність будуть дуже специфічними для кожного виду спорту, причому навіть для певної спеціалізації в рамках виду спорту (амплуа, відстань і т.д.) [51].

Розуміння сутності такого явища, як «функціональна підготовленість», адекватне уявлення про її будову і сутнісної механізації, якостях і властивостях, її характеризуючих факторах; факторах, що визначають і обмежують її, відкриває нові, на більш високому якісному рівні, можливості діагностики рівня спеціальної підготовленості спортсмена. З'являється можливість дати «...саму «якісну» оцінку функціональної готовності спортсмена, виявлення його слабких і сильних ланок, які, в свою чергу, стануть основою для об'єктивації системи управління, послужать відправною точкою для фактичної індивідуалізації тренувального процесу, визначать функціональну межу його інтенсифікації» [8, 64].

У той же час в теорії і методиці спортивного тренування, функціональна підготовленість розуміється вже дещо вужче.

Найчастіше під функціональною підготовленістю розуміють рівень стану і

можливостей вегетативної складової реакції на навантаження.

Деякі фахівці визначають функціональну готовність як «...рівень аеробної працездатності, інші дещо розширюють її, але і обмежують себе рівнем розвитку і показниками енергозабезпечення м'язової діяльності, додаючи сюди деякі показники, що відображають реакцію внутрішнього середовища організму на навантаження» [33, 53]. Інші автори, говорячи про функціональну готовність, «...звужують питання виключно. до ступеня готовності вегетативного забезпечення м'язової роботи, від досконалості механізмів енергозабезпечення, або навіть відсилати тільки до рівня аеробної продуктивності, який, до речі, є лише невід'ємною функцією дихальної системи, що вказує на рівень окисного процесу» [5].

Ймовірно, в цьому є якийсь сенс, так як формальність та умовність поділу на складові подібного роду готовності полегшує і спрощує планування і структурування навчально-тренувального процесу.

1.2. Проблемні моменти у процесі підготовки спортсменів

На сучасному етапі все більш актуальною проблемою є підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу. Разом з тим, ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може забезпечуватися тільки при строгому науковому обґрунтуванні як системи в цілому, так і окремих її складових [13, 54].

Формування спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію забезпечується ефективною підготовкою юних спортсменів, яка повинна базуватися на гармонійній методиці тренувань. У зв'язку з цим в системі підготовки юних футболістів одним з ключових етапів є «...етапи початкової і поглибленої спортивної спеціалізації, яка припадає на віковий період з 11 до 15 років, коли рішення проблеми комплексного функціонального тренування дуже важливо. Це пов'язано з тим, що ці етапи тривалої спортивної підготовки збігаються з потужними онтогенетичними процесами, початком прояву індивідуальних особливостей в механізмах регуляції функцій та адаптаційних процесів, на підставі яких, зокрема, скорочується ігрова спеціалізація юних футболістів» [12, 54].

Проектування ефективної технології тренувального процесу, формування програм тренувань, підбір адекватних засобів і методів тренувального впливу і цілеспрямованого відновлення може ґрунтуватися тільки на врахуванні закономірностей вікового розвитку, відомостей про психічні та функціональні особливості спортсменів [18].

1.3. Рівень фізичної працездатності в залежності від амплуа футболіста

Актуальною є проблема визначення амплуа, яка характерна для всіх командних видів спорту. Необхідно з'ясувати, хто з гравців більш схильний до тієї чи іншої ролі. Звичайно, ідеально було б мати різнобічних гравців, здатних грати як в обороні, так і в атаці. Універсалізм розуміється як «...якийсь загальний стандартний рівень майстерності, як основа, на якій вже побудована спеціалізація. У той же час, поспішаючи, не можна розвивати все в однаковій мірі. У кожному гравцеві необхідно знайти індивідуальність, яка стане основою спеціалізації. Цю індивідуальність необхідно розвивати на основі загальної підготовки, виходячи з певних типових вимірів. Звідси і завдання максимальної орієнтації на індивідуальні задатки і здібності кожного окремого спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, ігрового амплуа, розвитку всієї системи тривалих тренувань, визначення раціональної структури конкурентної діяльності та ін.» [14,31, 49].

Розвитку футболу на сучасному етапі вимагає більш диференційованого підходу до проблеми підвищення функціональної підготовленості. Зокрема, дуже важливо враховувати такі фактори, як вік, кваліфікація, ігрова роль, період навчання, які роблять істотний вплив на рівень фізичної працездатності.

Визначення сильних і слабких сторін підготовленості кожного гравця на ранніх етапах тренувань є дуже важливим, відповідно до генетичної схильності визначати ігрову спеціалізацію і в довгостроковій перспективі.

Необхідно розвивати сильні сторони навички, необхідні для виконання ігрової функції відповідно до певного амплуа.

Організаційні тактичні дії футбольної команди досягається «...чітким розподілом функцій (ігрових спеціалізацій: воротар, фулбеки і центральні захисники, гравці півзахисту, вінгери і центральні нападники) між окремими гравцями і об'єднанням ігрових спеціалізацій в певну систему. У футболі під системою розуміють таке розташування гравців, що забезпечує більшу маневреність як в атаці, так і в обороні в повній відповідності з певною системою. індивідуальні особливості гравців» [2, 3]. Відзначається, що глибока

диференціація рухової активності в грі визначає ефективність вирішення конкурентної задачі.

Тому, «...рівень функціональної підготовленості гравців різних амплуа повинен плануватися і реалізовуватися відповідно до їх ігрової спеціалізації. Фахівці відзначають, що саме час переглянути традиційні погляди на тренувальний процес, коли всім гравцям був наданий однаковий обсяг і інтенсивність навантаження. У тренуванні слід максимально враховувати індивідуальні можливості кожного гравця, необхідно забезпечити формування якостей, властивих представникам його ролі, з урахуванням можливості заміни гравців» [47, 48].

Розвиток футболу у практичній площині говорить про необхідність ретельного врахування у тренувальному процесі особистості особливості організму спортсменів і особливості їхньої ігрової спеціалізації. Підсумки наукових досліджень свідчать про відмінності в розвитку окремих аспектів фізичної підготовленості футболістів різних амплуа. У результаті видається доцільним «...використовувати диференційоване тестування щодо оцінки фізичного стану та виступ футболістів різної ігрової спеціалізації, а також до вдосконалення окремих компонентів фізичної підготовки» [30, 63].

У процесі спортивної підготовки тренерам необхідно володіти інформацією про достатні рівні розвитку основних компонентів фізичної підготовки футболістів найбільш сприятливому їх співвідношенні. При такому підході «...одні аспекти фізичної підготовки повинні бути збільшені до максимально можливих індивідуальних рівнів, а інші - тільки до мінімально незамінного рівня» [44, 62]. На думку деяких дослідників, в даний час це об'єктивна вимога до побудови підготовки футболістів.

Результати наукових досліджень говорять про необхідність диференціації фізичної підготовки гравців різних амплуа, навіть дають практичні характеристики основних параметрів фізичної підготовки футболістів різних ігрових ліній. «Завдяки вродженій стійкості гравців з високим рівнем фізичної підготовки вони будуть відрізнятися швидкістю спринту, витривалістю до спринту або аеробною енергетичною витривалістю» [19, 43].

Важливою позицією сучасного навчально-тренувального процесу спортсменів є «...пріоритетний акцент на розвиток і вдосконалення сильних (домінуючих) здібностей залучених, а не на «підтягуванні» слабких ланок» [19].

Вузька спеціалізація спортсменів екстра-класу може поєднуватися з низькими показниками тих чи інших факторів фізичної працездатності.

При цьому не має сенсу надмірно підвищувати рівень «відстаючих фактів» фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів.

На думку спеціалістів, «...необхідно відштовхуватися від якостей, які стають в розвитку, до модельних характеристик. Часто доводиться підвищувати ті можливості спортсмена, які багато в чому обмежені генетично або стримуються виключно високим рівнем розвитку інших якостей. При цьому тренування, як правило, не тільки не дають позитивних результатів, але і «приглушають» найсильнішу якість. Вона згладжує індивідуальні риси спортсмена, які були запорукою успіху» [13, 25, 42].

Це вимагає індивідуалізації тренувального процесу не тільки з точки зору технічної і тактичної, а й фізичної підготовки. Дуже важливо вже на ранніх етапах підготовки визначити сильні і слабкі сторони підготовленості кожного спортсмена, відповідно до його фізичної схильності визначати спеціалізацію і в подальшому розвивати саме сильні сторони підготовленості, необхідні для виконання конкурсної діяльності [14].

1.4. Оптимізація рівня психофізичної підготовленості спортсменів

На сучасному етапі актуальною є «...проблема належного рівня психофункціональної підготовленості спортсменів, а особливо футболістів. Це пов'язано з тим, що сучасний футбол характеризується високим ступенем емоційного і психічного напруження як в тренувальній роботі, так і в змагальній діяльності» [18, 54, 73].

Насамперед, рівень розвитку комплексу психічних якостей і рис особистості спортсмена, його психофункціональної підготовленості, багато в чому залежить від ідеального і надійного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

Тому, психофізіологічний стан спортсменів, їхня психофункціональна пристосованість, робить значний, а іноді і вирішальний вплив на ефективність спортивної діяльності [36].

На даному етапі тренувальний процес і змагальна діяльність спортсменів, в тому числі і в футболі, характеризується «...підвищенням фізичних і нервових навантажень. Це викликає високий ступінь емоційного і психічного напруження, що в більшості випадків негативно впливає на ефективність тренувального процесу і змагальні показники» [7].

Тому, велике значення набуває психофункціональна готовність спортсменів, як до розвитку великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до інтенсивної змагальної діяльності.

У наш час, футболіст- це рухово обдарований, мислячий спортсмен, від якого потрібна «...надзвичайна концентрація, цілеспрямованість і прояв максимальних вольових зусиль при виконанні складних тренувальних і змагальних завдань. Причому спортсмен повинен ефективно реалізовувати свій потенціал в різних ситуаціях колективної взаємодії, проявляти цей потенціал як елемент реалізації потенціалу команди» [21].

У сучасному спорті особлива увага приділяється психофункціональної підготовки спортсменів. Втім, у повній мірі поки що, не існує науково

обґрунтованих психолого-педагогічних методів оптимізації та поліпшення психофункціональної підготовленості спортсменів, які могли б бути використані в широкій практиці, а ті, що є в наявності, використовуються в основному при підготовці тільки дорослих спортсменів.

У той же час в спортивних іграх, особливо у футболі, «...питання психофункціонального стану спортсмена, його загальної психологічної підготовки, мають першорядне значення саме на ранніх етапах занять, оскільки рівень розвитку психічних якостей багато в чому залежить від успішності оволодіння складними технічними навичками, тактичної готовності і зростання фізичної підготовленості» [19, 30, 40, 42].

У зв'язку з вищесказаним представляється вкрай важливим розвиток у юних футболістів психічних якостей, важливих для конкретної ігрової діяльності, навичок і умінь управляти психофункціональним станом вже на етапі поглибленої спеціалізації, а також їхньої інтеграції в навчально-тренувальний процес.

Висновки до першого розділу

1. Сучасні тенденції розвитку спорту і реальна потреба в практиці у більш раціональних технологіях для забезпечення високого рівня функціональної підготовленості спортсменів говорять про необхідність удосконалення системи підготовки спортивного резерву.
2. «Формування необхідного рівня функціональних можливостей тих, хто займається, виступаючи в якості основи зростання спортивної майстерності і спеціальної фізичної працездатності є одним з найважливіших завдань спортивної підготовки та необхідною умовою здатності організму ефективно адаптуватися до змагальних і тренувальних навантажень і забезпечувати ефективне відновлення» [51].
3. Впровадження функціональної підготовки необхідно базувати на передовій методології, інноваційних технологічних схемах, конкретних завданнях щодо забезпечення цілеспрямованої складності з урахуванням функціональної спеціалізації та індивідуально-типологічних потреб юних футболістів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні основні «...групи методів дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження і хронометраж.
3. Анкетування (метод експертного опитування).
4. Аналіз навчально-методичної та змагальної документації.
5. Педагогічне тестування.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики» [15, 29].

Достовірність отриманих результатів забезпечувався «...методологічною базою дослідження, адекватністю використовуваних методів поставленим завданням, великим обсягом експериментальних матеріалів, репрезентативністю випробовуваних і правильністю статистичної обробки емпіричних даних із залученням сертифікованих програмних засобів» [32].

З метою визначення надійності виконання технічних елементів футболістів проводилося соціологічне опитування в формі роздаткового анкетування. Всього анкетуванням було охоплено 10 тренерів ДЮСШ м. Тернополя, м. Рівного та м. Хмельницького. Анкета складалася з 10 питань. У процесі анкетування проводилася усна співбесіда з опитуваними фахівцями на предмет розробленості процесу технічної підготовки футболістів. При цьому фіксувалися думки про досліджувану проблему.

Результати досліджень оброблені за допомогою методів математичної статистики, «...широко описаних у спеціальній літературі.

Визначалися наступні показники:

- середня арифметична M ;
- середньоквадратичне відхилення σ ;

- помилка середнього арифметичного т.

Достовірність відмінностей визначалася по параметричного критерію Стьюдента (t)» [29].

При обробці результатів експертизи визначено ступінь узгодженості думок експертів. «Для чого обчислений коефіцієнт конкордації за формулою:

$$W = \frac{12 S}{n^3 - m}$$

; де:

S - сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним спортсменом, від середньої суми рангів;

m - кількість експертів» [32].

2.2. Організація дослідження

Експериментальні дослідження проводилися в три основні етапи.

На першому етапі вивчалася та аналізувалася науково-методична література, документи для планування навчально-тренувального процесу ДЮСШ з ігрових видів спорту та Академії футболу міста Тернополя.

На другому етапі були обґрунтовані та розроблені експериментальні технології цілеспрямованої функціональної підготовки юних футболістів, що забезпечують застосування додаткових засобів у вигляді спрямованого розвиваючого впливу на дихальну систему футболістів (диференційованих залежно від ігрової спеціалізації та періоду тренувального циклу), цілеспрямованого психофункціонального навчання, підвищення надійності цільових рухових дій; розроблено технологію блочно-модульного програмування функціональної підготовки юних футболістів; організовано та проведено ряд педагогічних експериментів для оцінки ефективності розроблених технологій.

На третьому етапі були критично проаналізовані результати педагогічних спостережень, матеріали власних експериментальних досліджень, узагальнені дані науково-методичної літератури, а також дані директивних і робочих документів планування навчально-тренувального

процесу з юнацького футболу, сформульована загальна концепція цільової функціональної підготовки юних футболістів, мобілізовані основні положення роботи.

РОЗДІЛ 3

3.1. Інтеграційні підходи до застосування додаткових засобів у навчально-тренувальний процес футболістів

На думку фахівців, «...тренувальним впливам та перебігу процесів відновлення працездатності футболістів, пов'язаних зі специфікою фізичних навантажень у футболі, переважно швидко-силового характеру слід приділити особливу увагу в плані контролю та регулювання. Тому необхідне більш широке використання додаткових засобів стимулювання розвитку тих чи інших функціональних властивостей з урахуванням можливостей їх мобілізації та прискорення» [13, 19, 44].

Необхідність та актуальність широкого застосування додаткових нетрадиційних засобів обумовлена ще й тим, що «...в дитячому і підлітковому віці небажано використовувати максимальну інтенсивність фізичних навантажень, оскільки вони можуть негативно позначитися на реалізації генетичної програми розвитку організму. Знайти компроміс між режимами тренувальної роботи і її високою ефективністю можна за рахунок використання додаткових цілеспрямованих впливів на ті органи і системи організму, від яких потрібно високий функціональний рівень готовності» [12].

На сьогодні проблема широкого застосування нетрадиційних засобів підготовки спортсменів є дуже актуальною: «...використання пристосувань, обладнання та методичних прийомів, що дозволяють більш повно розкрити функціональні резерви організму спортсмена; використання тренажерів, що забезпечують поєднане поліпшення різних рухових якостей (наприклад, сили і гнучкості), фізико-технічного вдосконалення; проведення тренувань в середніх горах і високих горах, що дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до факторів тренувального впливу, підвищити ефективність безпосередньої підготовки до основних змагань» [38].

У процесі сучасної підготовки футболістів необхідно використовувати не тільки фізичні вправи в рамках певних методів, але і в обов'язковому порядку

необхідно застосовувати не як додатковий, а як інтегративно складові засоби цілеспрямованого впливу на функціональні процеси, ключові для визначення конкретної спортивної діяльності, властивості, функціональні системи. Такі засоби приготування «...безпосередньо впливають на функціональний потенціал організму. В одних випадках цей ефект носить загальний характер і викликає функціональну-перебудову на рівні всього організму, в інших вплив обмежується якоюсь однією функцією» [45, 54].

Для прискореного розвитку процесу адаптації під час тренувань і досягнення помітного збільшення спортивних результатів в найближчому майбутньому «...необхідно знайти нові екстратренінгові засоби впливу, здатні викликати необхідні адаптаційні зміни в організмі. Це перевірено при підготовці висококваліфікованих спортсменів, тренуваннях в горах, використанні штучно індукованої переривчастої гіпоксії, гіпербаричних камерних тренуваннях, ергогенної дієтології, застосуванні фармакологічних засобів і особистих видів фізіотерапевтичного впливу і т.д. У зв'язку з цим необхідно вирішити наступну проблему: здійснити корегування впливу традиційних тренувальних засобів за допомогою використання додаткових дієтичних, фармакологічних, фізіотерапевтичних і біокліматичних засобів (проблема ергогенних засобів в спорті). При цьому такі технології повинні диференціюватися в залежності від специфіки досліджуваних біологічних механізмів і спрямованості фізико-логічних ефектів додаткових засоби для стимуляції термінового, відстроченого і кумулятивного впливу тренувань» [30, 40, 71].

Передбачається, що «...в міру вивчення особливостей впливу і отримання адекватних умов застосування нетрадиційних ергогенних засобів, вони перейдуть з розряду додаткових, що застосовуються від випадку до випадку, в категорію основних засобів препарату, систематично використовуваних на відповідних його етапах» [5].

Для ефективного застосування функціональних резервів організму використовуються різні традиційні і нетрадиційні засоби попередньої стимуляції (потенціювання) здатності. У зв'язку з цим дуже важливі медичні та біологічні засоби. Вони можуть «...надавати потужний вплив на енергетичний обмін,

підвищувати ферментативну та імунологічну активність, посилювати розвиток Сприятливі властивості організму і стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища, інтенсифікують пластичні процеси, забезпечують ліквідність «шлаків» виробництва енергії» [4, 66].

У процесі підготовки футболістів необхідним є використання додаткових засобів підвищення ефективності. Наприклад, у вигляді «...додаткових функціональних навантажень на дихальну систему (дихальна гімнастика, тренування в умовах середніх гір при «гіпоксичної гіпоксії», притаманне високому опору диханню, дихання через додаткове «мертве виття» простір, довільна гіповентиляція у вигляді дозованих затримок дихання ін.)» [5].

У наукових працях багатьох фахівців доведено, що «...застосування різних засобів впливу на організм через органи дихання (регульованих режимів дихання), підсилює вплив тренувальних навантажень на організм, сприяє формуванню більш досконалих адаптивних механізмів і підвищує працездатність спортсменів» [56].

Ці засоби, насамперед, були випробувані в циклічних видах спорту. Останнім часом робляться спроби застосування цілеспрямованого впливу на дихальну систему і в тренуваннях в командних видах спорту, зокрема в футболі, які показали свою високу ефективність [13].

Застосування вищеперерахованих засобів дозволяє більш повно розкрити функціональні резерви спортсмена, «...забезпечують інтенсифікацію процесів адаптації до факторів тренувального впливу, підвищують ефективність безпосередньої підготовки до основних змагань, сприяють індивідуалізації функціональної підготовки спортсменів» [62].

Різні додаткові нетрадиційні засоби, зокрема, цілеспрямований вплив на дихальну функцію, різноманітні, як за формою, так і за наслідками впливу.

Фахівці вважають, що «...в сучасному футболі необхідно диференціювати розвиток функціональних можливостей гравців різних амплуа. Звідси видається доцільним диференціювати не тільки тренувальні ефекти в залежності від ігрової спеціалізації гравців, а й широкий спектр додаткових засобів, оскільки різні засоби мають різні напрямки впливу» [19].

Значне підвищення інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності футболістів «...ставить багато питань до необхідності досягнення високого рівня функціональної підготовленості в досить короткі терміни в підготовчому періоді і збереження його протягом тривалого часу в змагальному періоді. Вирішенню даної проблеми може сприяти диференційоване застосування різних ергогенних засобів, найбільш зручними з яких для використання на заняттях, є регульованими дихальними режимами в різних формах» [61].

У наукових працях багатьох фахівців у сфері підготовки футболістів описані ефекти від використання тих чи інших засобів оптимізації адаптації переважно в підготовчому періоді [17, 19]. Практичні рекомендації щодо застосування додаткових засобів в інші періоди багаторічної підготовки даються тільки в одиничних роботах [45].

При цьому в різні періоди річного циклу тренувань також вирішуються різні завдання. У футболі, на підготовчому етапі, в основному підвищуються функціональні можливості організму, так як вирішуються різні завдання. Провідними для конкретної діяльності вводяться фізичні якості. У змагальний період основним завданням є «...підтримка високого рівня функціональної підготовленості, яка покликана забезпечити вам високі спортивні показники, а в певній мірі, особливо в другій частині тривалих змагань, нарощування фізичних умов» [46, 71].

Відповідно до цих завдань в навчальному-тренувальному процесі повинні використовуватися «...регульовані режими дихання в різних їх формах, оскільки вони мають як загальні напрямки впливу, так і певні особливості, що дозволяє диференціювати їх для використання в різні періоди річного навчального циклу» [4].

3.2. Підвищення надійності виконання рухових дій футболістів

Надійність виконання технічних елементів в спорті, а особливоу футболі, є однією з ключових і найбільш актуальних проблем на сучасному етапі розвитку спорту. Важливість цього питання для футболу спонукає до інтенсивного пошуку засобів і методичних підходів, які сприяють «...підвищенню рівня цього важливої функціональної властивості гравців. У якості одного з перших методологічних прийомів в даний час розглядається біоконтрольна методика з біологічним зворотним зв'язком для корекції тієї чи іншої дії і регулювання функціонального стану організму спортсмена» [17, 42, 54].

Висока стабільність досягнень у футболі може бути забезпечена тільки на основі «...сукупності функціональних показників і високого рівня виробничої майстерності, незважаючи на підвищені вимоги до фізичного стану гравців, що, в черговий раз, показали останні міжнародні футбольні турніри. Тому рівень майстерності футболіста визначає сукупність цих складових» [19, 61].

«Ступінь оволодіння розширеним сплетінням фізичної підготовки залежить від показників помилковості у виконанні технічних прийомів. Особливо це проявляється в результатах другої половини ігор, а також в процесі турнірів з щільним ігровим графіком» [45].

Яскравий ефективний прояв досягнутого рівня підготовленості спортивних зрушень на змаганнях завжди вважався ознакою високого рівня підготовленості, а останнім часом він взагалі виступає на одному з перших місць. Тому «...зросла необхідність підвищення надійності реалізації технічних прийомів як одного з найважливіших функціональних властивостей футболістів» [2, 13, 21].

Актуальні проблеми забезпечення точності техніко-тактичних прийомів і переходу від тренувань до змагальної діяльності вирішується завдяки розробці методичних аспектів підвищення надійності в спорті [31].

Усі технічні елементи в ациклічних видах спорту так чи інакше пов'язані з проявом координаційних здібностей. А координація багато в чому визначається здатністю до розслаблення.

Проте, «...у тренувальній та змагальній діяльності, де було б потрібно розслаблення, і в той же час високий ступінь надійності різних рухових дій, особливо

в ациклічних видах спорту, таких досліджень дуже мало. Саме тому, може представляти особливий інтерес вивчення можливості навчання спрямованої корекції, при якій розслаблення центральної нервової системи не супроводжується зниженням координаційних здібностей спортсмена» [7, 64].

Особливу роль відіграє індивідуальний рівень стійкості до різного роду заплутаних факторів, необхідних для успішності спортивної діяльності. Крім того, «...важливим фактором є фактор низьких знань співвідношення ступеня надійності спортсменів і здатності мобілізувати всі системи організму. Методи управління станом організму спортсмена (аутогенне тренування, електросон) використовуються вже давно. У той же час багаторічні наукові дослідження показали, що ступінь розслаблення важлива для виконання складних координаційних дій, які постерігаються в спортивних іграх, оскільки визначають ступінь надійності їх виконання» [51].

Застосування інструментальних і природних зворотних зв'язків для корекції тієї чи іншої дії і регуляції функціонального стану організму спортсмена є одним з перспективних напрямків в цьому плані. У даний час ці методи набувають всебільного поширення в спортивній практиці [16].

Тому «...використання спрямованого біоконтролю є необхідним для вивчення індивідуальних змін функціонального стану спортсменів. Це актуально для командних видів спорту в цілому, і для футболу, зокрема, де є як складна координаційна діяльність, так і високий рівень психоемоційного напруження» [54, 72].

Таким чином, «...спрямований біоконтроль відкриває можливості для підвищення надійності цільових рухових дій при впровадженні в навчальний процес юних футболістів спеціальної програми навчання біоконтролю стану центральної нервової системи, яка дуже актуальна для теорії і практики спортивної підготовки» [55].

3.3. Удосконалення процесу організації та управління функціональною підготовкою футболістів

На сучасному етапі проблема підвищення якості та ефективності управління процесом підвищення функціональних можливостей розглядається як основний резерв вдосконалення спортивної підготовки [52].

У зв'язку з цим «...одним з перспективних підходів до організації та управління навчальним процесом може стати блочно-модульна технологія організації навчальних ефектів. Експериментальні дані, отримані в ряді досліджень, дозволяють зробити висновок про доцільність використання принципу поліфоризму замість комплексу жорстких структурних продуктів тренування річному навчально-змагальному циклі. Робочий процес спортсмена на основі блочно-модульних конструкцій дозволяє проводити різні гнучкі перебудови і варіативні сценарії. Блочно-модульний принцип передбачає використання стандартизованих тренувальних завдань, які виявляються виключно зручним інструментом для індивідуально-орієнтованої побудови процесу підготовки і управління юними спортсменами, особливо на початкових етапах тривалого вдосконалення» [8, 16, 41].

Основна сутність управління виражається «...в зміні стану керованого об'єкта (системи, процесу) відповідно до деякого заданого критерію ефективності його функціонування або розвитку» [33]. Тому, у практичній площині ідеї управління, перш за все, необхідні для конкретного уявлення про структуру (структуру) керованого об'єкта і закономірності його переходу з одного стану в інший [51].

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури з футболу показав, що інформація з аспектів даної проблеми представлена фрагментарно [19, 55], і в основному стосуються кваліфікованих зрілих гравців. При цьому «...керування розвитком адаптації, рівнем функціональної підготовленості, оптимізацією тренувального процесу юних футболістів має надаватися особливе на ранніх етапах навчання. Особливо це пов'язано з тим, що ці етапи багаторічних досліджень збігаються з потужними онтогенетичними процесами, початком

прояву індивідуальних особливостей механізмів регуляції функцій і адаптаційних процесів, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація юних футболістів» [13, 73].

Тому одним з перспективних інноваційних підходів до конструювання тренування юних спортсменів може стати блочно-модульна технологія організації тренувальних ефектів [44].

3.4. Засоби психофізичної підготовки футболістів

Психомоторна підготовка (підвищення швидкості і точності реагування (- рухових дій і точності реакцій на рухомий об'єкт).

Для розвитку швидкості і точності рухових реакцій необхідно включати в заняття «...різні швидкісні вправи, що вимагають швидкого переходу на інші вправи з різними несподіваними і нелогічними продовженнями. Наприклад: тренер на відстані 30 м від гравців, що стоять в колоні один за одним, гравці по черзі розганяються, тренер піднімає по черзі праву або ліву руку і вказує напрямок бігу; «Лідер» (тренер, технічний гравець) веде м'яч, різко змінюючи напрямок, зупиняючись, повертаючись назад і т. Д. Гравці з м'ячами повинні повторювати рухи «лідера»» [59, 62].

Використовуються вправи, які одночасно «...розвивають точність і швидкість рухів: ведення м'яча в замкнутому просторі у вигляді «коридору», що складається з гімнастичних лавок (наведення м'яча виконується однією ногою); ведення м'яча по прямій лінії з великою швидкістю (ведучий виконується однією ногою «ударним кроком»)» [12].

Розвиток сприйняття і відчуттів (чутливість опорно-рухового апарату, зорові сприйняття та ін.).

Відчуття і диференціація. Для розвитку опорно-рухової чутливості в навчанні футболістів необхідно використовувати більше різних вправ, що «...сприяють розвитку диференціації м'язових зусиль. До таких вправ відносяться різні удари по м'ячу на задану дальність і точність.

Удари по м'ячу на заданій відстані виконуються від бічної лінії поля в сторону воріт, де є розмітка на дистанціях 10, 15, 20 і 25 м.

Удари по м'ячу на точність виконуються по нерухомому м'ячу в коліві цілі радіусом 5 м з відстаней 30, 35 і 40 м або ж застосовуються удари м'ячем в стіну з розміткою і різними числами.

Крім того, дуже корисні й інші спортивні ігри - гандбол, волейбол, баскетбол, теніс і т.д.» [18, 19, 28].

Зорові сприйняття. Оскільки периферичний зір і точність зору відіграють

значну роль у футболі, важливе місце у навчально-тренувальному процесі повинні займати «...різні техніки і вправи для розвитку зорового сприйняття.

При виробленні «почуття дистанції» головною вимогою є використання зміни дистанцій на тренуваннях, при веденні та ударів по м'ячу.

Для розвитку периферичного зору, вправи з веденням м'яча і ударами по ньому, групові вправи з м'ячем із завданням поперемінно контролювати м'яч, потім партнера і т.д. Глибинний зір добре розвинений волейболом, баскетболом, тенісом і т.д.» [43]

Підвищена вестибулярна стійкість. Швидкі рухи, стрибки, несподівані зміни напрямку руху, різкі поштовхи, падіння, швидкі повороти голови під час орієнтації викликають значне роздратування всіх відділів вестибулярного апарату. Тому для розвитку вестибулярної стійкості тренувальні заняття включають в себе «...комплексно скоординовані вправи з арсеналу акробатики і гімнастики, обертальні рухи, плавання і т.д.» [30, 61].

Інтелектуальна підготовка. Інтелектуальна підготовленість спортсмена визначається «...наступними основними факторами: 1) світогляд, широта поглядів на все різноманіття фактів і дійсності. У тому числі сутність спортивної діяльності; 2) якість об'єктивних закономірностей сучасної спортивної підготовки, основи біологічних, медичних, психологічних і соціальних знань, необхідних для ефективного тренувального процесу; 3) вміння працювати один раз і реалізовувати раціональну тактичну схему проходження змагальної дистанції, проведення поєдинку тощо» [48, 63].

Специфічними компонентами інтелектуальних здібностей є: «...здатність концентруватися на ефективному вирішенні завдань в процесі навчання і змагання, ефективно сприймати знання; здатність запам'ятовувати спеціальні знання, логічне, послідовне і нестандартне мислення, особливо в складних ситуаціях; здатність швидко обробляти інформацію, отриману в результаті спостережень і сприйняття, і його реалізація у відповідних діях» [11].

Розвиток властивостей уваги (інтенсивність, стійкість, обсяг, розподіл і перемикання). Для розвитку вміння розподіляти і перемикаєти увагу на підготовку футболістів необхідно включати «...різні вправи з декількома м'ячами і

різноманітними рухами: вправи, що вимагають швидкого перемикання уваги з предмета на об'єкт, з однієї дії на іншу, виділення найважливіших об'єктів, моментів» [49, 60].

Імітаційні вправи дуже важливі. Ось деякі з них: «...один гравець водить м'яч при постійній зміні напрямку бігу. Ті, хто бере участь, повторюють всі його рухи, поміщаючи себе в потилицю один одного і повторюючи рухи партнера перед ним» [21].

Вправа за участю трьох гравців. Двоє, за вказівкою тренера, біжать від центральної лінії до штрафного майданчика зі зміною місць (завдання тренера - 10 разів помінятися місцями). Провідний м'яч в коридорі і на фланзі повинен порахувати і сказати в кінці гри, скільки разів партнери мінялися місцями.

Розвиток тактичного мислення, пам'яті, уявлень і уяви. Для вдосконалення тактичних навичок футболістам необхідно розвивати такі здібності: «...спостережливість - вміння швидко і грамотно помічати протягом матчу важливі моменти змагальної боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній ігровій обстановці; швидко і правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки; ініціативність - здатність швидко і самостійно застосовувати ефективну тактику; передбачення (екстраполяція) - вміння розгадати тактичні плани противника і спрогнозувати результати і його дії» [19, 28, 40].

Емоційна складова.

Емоційна підготовка. Особливого значення ця підготовка набуває в процесі змагань, оскільки в сучасних умовах «...змагальна діяльність у футболі за своєю психоемоційною напругою значно перевищує тренувальну роботу і близька до екстремальних умов діяльності. У зв'язку з цим навички реалізації методів самоконтролю і саморегуляції психоемоційного стану виступають як найважливіша умова успішної спортивної діяльності» [7].

Оптимізація емоційних станів (управління емоційними станами, розслаблення, зняття або зменшення фізичної втоми, зняття або сон / зменшення нервової втоми. Характер і зміст емоційних станів має великий вплив на діяльність футболістів. Розроблено «...спеціальні методики, які можна використовувати з метою:

- зняття або зменшення фізичної втоми та відновлення спортивних результатів;
- зняття або зменшення нервової втоми і перевтоми, пов'язаних з емоційним перенапруженням під час тренувальних занять;
- зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганнями і під час гри, заспокоєння при надмірному нервовому збудженні;
- боротьба з безсонням» [7, 46].

Вольова підготовка. Свідома орієнтація на поставлені цілі, наполегливість і сміливість, ініціативність і терпіння позначаються як вольова готовність.

Виховання вольових якостей. Існують умови «...для виховання вольових якостей:

- поступове ускладнення вправ;
- ускладнення виконання завдань з фізичних вправ;
- збільшення обсягу та інтенсивності навантаження;
- вправи на максимальне м'язове зусилля, на досягнення максимальної швидкості рухів» [59, 62].

Виховання рішучості та мужності. Для виховання рішучості і сміливості використовуються «...вправи, виконання яких вимагає подолання почуття страху:

- вправи в боротьбі за володіння м'ячем із завданням утримання м'яча;
- вправи в боротьбі за катання на м'ячах;
- двосторонні ігри із завданням використання силових прийомів, дозволених правилами;
- баскетбол, регбі» [14, 49].

Виховання ініціативи та дисципліни. Одним з ефективних засобів виховання ініціативи є «...двосторонні ігри, що проводяться зі спеціальними завданнями в умовах, що вимагають від гравців максимального прояву цієї якості» [47].

Висновки до третього розділу

1. Необхідною умовою вдосконалення організації та управління процесом адаптації юних спортсменів є забезпечення особливого акценту функціональної підготовки у навчально-тренувальному процесі вже на етапах попередньої та поглибленої спеціалізації.
2. Тренувальним впливам та перебігу процесів відновлення працездатності футболістів, пов'язаних зі специфікою фізичних навантажень у футболі, переважно швидкісно-силового характеру слід приділити особливу увагу в плані контролю та регулювання. Тому необхідне більш широке використання додаткових засобів стимулювання розвитку тих чи інших функціональних властивостей з урахуванням можливостей їх мобілізації та прискорення.
3. Застосування інструментальних і природних зворотних зв'язків для корекції тієї чи іншої дії і регуляції функціонального стану організму спортсмена є одним з перспективних напрямків в цьому плані. У даний час ці методи набувають всебільного поширення в спортивній практиці. Тому використання спрямованого біоконтролю є необхідним для вивчення індивідуальних змін функціонального стану спортсменів. Це актуально для командних видів спорту в цілому, і для футболу, зокрема, де є як складна координаційна діяльність, так і високий рівень психоемоційного напруження.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Застосування різних засобів впливу на організм через органи дихання (регульованих режимів дихання), підсилює вплив тренувальних навантажень на організм, сприяє формуванню більш досконалих адаптивних механізмів і підвищує працездатність спортсменів.
2. Цільову функціональну підготовку юних футболістів необхідно здійснювати системно та комплексно, вибудовувати з урахуванням індивідуально-типологічних функціональних профілів, орієнтувати на ігрову спеціалізацію, базувати на використанні різноманітних тренувальних впливів.
3. Експериментальні дані, отримані в ході дослідження, дозволяють зробити висновок про доцільність використання принципу поліфоризму замість комплексу жорстких структурних продуктів тренування у річному навчально-змагальному циклі. Робочий процес спортсмена на основі блочно-модульних конструкцій дозволяє проводити різні гнучкі перебудови і варіативні сценарії.
4. Для прискореного розвитку процесу адаптації під час тренувань і досягнення помітного збільшення спортивних результатів в найближчому майбутньому необхідно знайти нові екстратренінгові засоби впливу, здатні викликати необхідні адаптаційні зміни в організмі, а саме: тренуваннях в горах, використанні штучно індукованої переривчастої гіпоксії, гіпербаричних камерних тренуваннях, ергогенної дієтології, застосуванні фармакологічних засобів і особистих видів фізіотерапевтичного впливу.

СПИСОК ВИКЛИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М.Ю. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник / М.Ю. Антомонов, Г.В. Коробейніков, І.В. Хмельницька, Н.В. Харковлюк-Балакіна. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
2. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. К. : Олимп. лит., 2011. 164 с.
3. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. К. : Олимп. лит., 2012. 176 с.
4. Босенко А.І., Орлик Н.А., Топчій М.С. Фізіологія спорту : навч. посіб. / Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
5. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 655 с.
6. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
7. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
8. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с
10. Кобрин Б., Михалюк Ю. Львівське коріння українського футболу. Л.: Піраміда, 2005. 72 с.
11. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. Х., 2009. 396 с.
12. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / Актуальні проблеми здоров'язберігаючих

технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460–464.

13. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків, 2009. № 9. С. 67-70.
14. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
15. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. : навч. пос. / В. М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Соколькова. – Вінниця: ТОВ Нілон-ЛТД, 2015. 256 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
17. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие / Киев: КНТ, 2016. 208 с.
18. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2017. 310 с.
19. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Киев: Олимпийская литература. 2003. 272 с.
20. Люпа Б.М., Грисьо Я.А., Яремко І.Я. Хроніки львівського футболу. – Львів: Піраміда, 2015. Т.1. 596 с.
21. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: Монография. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
22. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
24. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 72 с.

25. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 48 с.
26. Мандзюк Д. Копаний м'яч. Львів: в-во Старого Лева, 2016. 416 с.
27. Михалюк Ю. Таємниці львівського футболу. Л.: Піраміда, 2004. Кн. 1. 192 с.
28. Навчальна програма з дисципліни "Підвищення спортивної майстерності" (футбол) / розроб. Фалес Й. Г., Борейко В. І., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Івасяк В. І., Левицький В. М. Львів, 2003. 24 с.
29. Надикто В.Т. Основи наукових досліджень: підручник. Херсон: ОЛДІПЛЮС, 2017. 268 с.
30. Николаенко В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху / В.В. Николаенко, В.М. Шамардин. Киев, 2015. 360 с.
31. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
32. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посібник. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
33. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.
34. Павлюк Є. О. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник / Є. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. Хмельницький : ХНУ, 2010. 254 с.
35. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. К.: НУЦФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. 184 с.
36. Петровська Т.В. Види професійних деформацій тренера-викладача з позиції інтерперсональної поведінки / Т.В. Петровська, А.А. Картузова // Теорія і методика фіз. виховання. 2011. № 2. С. 114-117.
37. Платонов В. М., Профессиональный спорт / Платонов В. М., Гуськов С. И., Юшко Б. Н., Лынец М.М. К. : Олимпийская литература, 2000. 487 с.
38. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

39. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
40. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
41. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
42. Сіренко Р.Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р.Р. Сіренко. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.
43. Соломонко В.В., Фалес І.Г., Хоркавий Б.В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького С.З., 2007. 134 с.
44. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2005. 295 с.
45. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К: Олімпійська література, 2005. 193 с.
46. Степанов, Василий. Модели программ тренировки совершенствования физической подготовленности футболистов : Монография / Василий Степанов. Кишинев : Б и., 2016 (Tipogr. US Tiraspol). 117 р.
47. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. Т. 1. Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. 200 с.
48. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 т. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова; під заг. ред. канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. Ж. Л. Козіної. Харків, 2010. Том 2. 227 с.
49. Спортивні ігри / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко. Кам'янець-Подільський : ППП «Лібрис», 2005. 127с .

50. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основні теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навч.-метод. посібник. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. 213 с
51. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. метод. посіб. для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III - IV рівнів акредитації / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
52. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
53. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 221–239
54. Теорія і методика викладання футболу. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання. / А. Веселовський. Дрогобич. Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2007. 255 с.
55. Теорія та методика викладання футболу (методичні рекомендації до проведення практичних занять) / А. Веселовський, В. -К. – 2009. – 165 с.
56. Фізіологія [Текст] : Підручник для студ. вищ. мед. навч. заклад. IV р. акред. (Протокол №з від 16.10.2012 р. МОНмолодьспорту України) / За ред. В.Г. Шевчука. Вінниця : Нова Книга, 2012. 48 с.
57. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник / 3-тє вид., випр. Київ : Медицина, 2015. 488 с
58. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Спортивна наука України. 2017. № 2 (78). Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
59. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.- метод. реком. / Львів : Українські технології, 2007. 60 с.

60. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Дніпропетровськ: Пороги, 1998. 134 с.
61. Шамардин В.Н. Футбол: учеб. пособие / Днепропетровск: «Пороги», 1997. 238 с.
62. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов / Днепропетровск, 2001. 104 с.
63. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов / Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
64. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К. 2013. 136 с.
65. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія. Львів, Сполом, 2006. 159 с.
66. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, ЛП, 2010. 180 с.