

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА
на тему: **Технологія формування спеціальних здібностей
кваліфікованих футболісток**

Студентки ступеня вищої освіти магістр

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Науковий керівник: доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор Костюкевич В.М.

Рак Катерина Сергіївна

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____

(ініціали, прізвище)
Члени комісії _____
(підпис)

(ініціали, прізвище)
Члени комісії _____
(підпис)

(ініціали, прізвище)
Члени комісії _____
(підпис)

(ініціали, прізвище)
Члени комісії _____
(підпис)

Вінниця – 2018

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1 Спеціальні здібності кваліфікованих футболісток та шляхи їх удосконалення	6
1.1 Теоретичні основи технології навчання.....	6
1.2 Структура і зміст тренувальних занять у футболі.....	12
1.3 Загальні організаційно-методичні основи системи управління підготовкою футболістів.....	17
Висновки до 1 розділу.....	22
Розділ 2 Методи та організація дослідження	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково - методичної та спеціальної літератури.....	23
2.1.2 Педагогічні методи дослідження.....	23
2.1.3 Методи математичної статистики.....	25
2.2 Організація дослідження.....	27
Розділ 3 Спеціальні здібності кваліфікованих футболісток та шляхи їх підвищення	28
3.1 Рівень розвитку спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток на початку дослідження.....	28
3.2 Характеристика модельних тренувальних завдань.....	31
Розділ 4 Застосування модельних тренувальних завдань у підготовці кваліфікованих футболісток	34
4.1 Вплив модельних тренувальних завдань на рівень спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів.....	34
Висновки	40
Практичні рекомендації	42
Список літератури.....	47
Додатки	55

Вступ

Актуальність. На сьогоднішній день проблема підготовки кваліфікованих футболістів вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери у своїй діяльності.

На основі наукових досліджень [7], зарубіжного і вітчизняного досвіду в Україні створилася власна система підготовки футболістів. Робота з ними вимагає кваліфікованого підходу, що обумовлюється обґрунтованістю застосування існуючих науково-методичних і практичних розробок та рекомендацій вже з перших кроків формування результативності. Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій [4].

Питанням розвитку спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів займалися: Ніколенко В.В.(2015), Костюкевич В.М. (2006,2016) та ін.

Слід зазначити, що внаслідок методичної недосконалості практикується формування технічних здібностей як окремого процесу, що має передувати розвитку рухових якостей або хоча б відбуватися паралельно з ним. Без сумніву футболісти не повинні володіти показником швидкості на рівні спринтера.

Специфіка футболу вимагає спеціального розвитку фізичних якостей. Однак наявні концепції свідчать про відсутність конкретного підходу до їх формування у футболі, оскільки в теорії та практиці спорту відомі тільки загальні основи.

Мета дослідження - розробити та впровадити технологію формування спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Для розв'язання мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми спеціальної підготовки кваліфікованих футболісток.

2. Визначити рівень спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

3. Розробити комплекси модельних тренувальних завдань для підготовчої та основної частини тренувального заняття кваліфікованих футболісток.

4. Обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань в тренувальний процес.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес кваліфікованих футболісток.

Предметом дослідження є методика розвитку спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Наукова новизна. Дослідження полягає в тому, що розроблені модельні тренувальні завдання, в яких визначені компоненти навантаження відповідають фізичному розвитку та рівню підготовленості кваліфікованих футболісток та спрямовані на розвиток спеціальних здібностей.

Практична значущість – результатів дослідження полягає в можливості застосування модельних тренувальних завдань в підготовці кваліфікованих футболісток.

Апробація результатів дипломної роботи. Результати проведеного дослідження доповідалися на X Всеукраїнській студентській науково – практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 18 – 19 травня 2017 року)

Публікації. З проблеми дослідження опубліковано дві наукові статті в збірниках наукових праць.

Структура і обсяг роботи : Дипломна робота викладена на 73 сторінках і містить: вступ, 4 розділи, практичні рекомендації, висновки, список використаної літератури, додатки. Список використаної літератури вміщує 72 джерела. Робота ілюстрована 6 таблицями і 5 рисунками .

РОЗДІЛ 1

СПЕЦІАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК ТА ШЛЯХИ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

1.1 Теоретичні основи технології навчання

Технологічний підхід характеризується спрямованістю педагогічних досліджень на вдосконалення навчання, підвищенню його результативності, інструментальності, інтенсивності. Технологія навчання як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів забезпечує реалізацію дидактичного проекту досягнення діагностичного результату. До основних характеристик технологій навчання належать системність, науковість, концептуальність, відтворюваність, діагностичність, ефективність, умотивованість, алгоритмічність, інформаційність[55].

Для моделювання технології навчання важлива постановка цілей і цільова орієнтація навчання. До основних технологій навчання належать: технологія проблемного і диференційованого навчання, технологія інтенсифікації та індивідуалізації навчання, технологія програмованого навчання, інформаційна технологія, технологія розвивального навчання, кредитно-трансферна система організації навчання.

У сучасних умовах технологічність стає домінантною характеристикою діяльності людини, означає перехід на якісно новий рівень ефективності та оптимальності.

Ряд науковців П.І. Матвієнко, С.Ф. Клепка, Н.І. Білик [54] використовують термін « технологія» на позначення сукупності прийомів і способів оброблення або виробництва певних продуктів і водночас – науки про такі способи. Останнім часом зміст цього поняття значно розширився: інформаційні технології, технології біологічних систем, освітні технології та ін.

Освітня політика передових держав акцентує увагу на розвитку особистості, її якостей, талантів і здібностей. Характеризуючи стан освіти,

вчені зауважують у ній кризові явища. Які є наслідком відставання освіти від науки і виробництва. Незважаючи на те, що освіта зумовлює науково-технічний прогрес, вона чинить опір інноваційним явищам у власному середовищі.

У теорії і практиці і вищої школи існують суперечності, які зумовлюють необхідність пошуку нових технологій навчання:

- між суспільною формою здійснення професійної чи навчальної діяльності, колективним характером праці і спілкування її суб'єктів та індивідуальною технологією оволодіння цією діяльністю;

- між необхідністю здійснення діяльності на рівні активності і творчості та функціонуванням репродуктивного мислення, пам'яті, індуктивної логіки процесу засвоєння знань під час навчання;

- між спрямованістю змісту навчальної діяльності на вивчення минулого соціального досвіду та орієнтацією суб'єкта навчання на результативність майбутньої професійної діяльності;

- між функцією відображення педагогічної реальності у системі психолого-педагогічних понять і категорій та необхідністю реалізації конструктивно-аналітичної функції в процесі вивчення навчальних дисциплін.

Окрім того, дидактика середньої і вищої школи не завжди оперативно реагує на інноваційні освітні процеси, а іноді й стримує їх впровадження в масову практику. Для вчителів і майбутніх фахівців дидактика була і залишається надто теоретичною наукою тому, що на шляху руху від теоретичних знань до їх практичного застосування існує вакуум. Щоб подолати цей розрив, забезпечити синтез теорії і практики, необхідно озброювати студентів прикладами, суто технологічними знаннями. Використання новітніх освітніх технологій передбачає не стільки поповнення теоретико-методологічних знань, скільки формування професійних умінь проектування, конструювати процес навчання, аналізувати його результати[25].

Про технологічні аспекти навчання писав ще Я. – А. Коменський, який прагнув знайти його загальний порядок (ідеальний метод навчання). За такої умови навчання можна характеризувати як майстерний розподіл часу, предметів і методу. Відтоді було багато спроб зробити навчання подібним на добре налагоджений механізм. Основною перешкодою на шляху до ідеального «єдиного методу» навчання є багатоваріантність, неоднозначність елементів змісту освіти, видів навчального матеріалу, прояву закономірностей пізнавальної діяльності, взаємин учителя й учнів.

Уперше термін «технологія» стосовно процесу виховання запропонував А. Макаренко. Запровадження педагогічних технологій у практику розпочалось у 60-ті роки XX ст. У зарубіжній теорії і практиці воно пов'язане з працями Б. Блума, Д. Брунера, Дж.Керола, С. Сполдінга, Д. Хамбліна, Ю. Бабанського, В. Беспалька, П. Гальперіна, Н. Щуркової, а в українській науці – А. Алексюка, В. Бондаря, В. Вонсович, В. Лозової, І. Підласого, А. Фурмана та ін..

Технологічний підхід характеризує спрямованість педагогічних досліджень на вдосконалення діяльності навчання, підвищення її результативності, інструментальності, інтенсивності. Технологія педагогічної діяльності враховує об'єктивні дидактичні закономірності і забезпечує в конкретних умовах відповідність результату діяльності попередньо поставленим цілям. Особливістю освітніх технологій є те, що сфера педагогічної діяльності не може бути охарактеризована чітким предметним полем, однозначністю функцій, відокремленістю професійних дій від особистісно - суб'єктивних параметрів. Крім того, віддаленість і варіативність результату навчальної діяльності не можуть забезпечити його чіткого прогнозування і моделювання. Водночас саме технологічний підхід може протиставити довільним діям жорсткі алгоритмічні приписи, систему логічно вмотивованих операцій, спрямованих на досягнення діагностично заданої мети.

У педагогічній літературі термін «технологія» використовують у таких значеннях: 1) як синонім понять «методика» чи «форма організації навчання» (технологія спілкування, технологія взаємодії, технологія організації індивідуальної діяльності); 2) як сукупність усіх використаних у конкретній педагогічній системі методів, засобів і форм (традиційна технологія навчання, іменна технологія тощо); 3) як сукупність і послідовність методів і процесів, спрямованих на одержання запланованого результату. Лише третє значення зберігає основний смисл технології, сукупність якої полягає в попередньому визначенні діагностичної мети і засобів її реалізації[66].

Технологія навчання – упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів, які забезпечують реалізацію проекту дидактичного процесу і досягнення діагностованого результату.

Предметом технології навчання є створення систем навчання і професійної підготовки. Розуміння сутності технологічного процесу і наявність різних підходів до його визначення вимагає знайти узагальнену інваріантну ознаку технології навчання.

Основними характеристиками (критеріями) технології навчання є :

- системність (взаємозв'язок і гармонізація цілей, змісту і дидактичного процесу);
- науковість (відповідність сучасним досягненням педагогічної науки, науковим критеріям, наявність психолого-педагогічної основи, цілісної теорії чи окремих наукових положень);
- концептуальність (опора на конкретну наукову концепцію або систему уявлень);
- відтворюваність (алгоритмізація конкретних дій, визначеність етапів, кроків, операцій, що забезпечують реалізацію мети і легке відтворення технології будь-яким суб'єктом освітнього процесу);
- діагностичність (наявність діагностичних цілей і відповідних результатів за оптимальних затрат на їх досягнення);

- ефективність (встановлення відповідності заданої мети одержаним результатам);

- вмотивованість (побудова пізнання як система пізнавальних завдань і проблемних ситуацій, спрямованих на формування внутрішніх мотивів уміння і самостійності учнів);

- алгоритмічність (чітка послідовність і порядок виконання дій на основі внутрішньої логіки дидактичного процесу, однозначність виконання передбачених процедур та операцій);

- інформаційність (наявність способів і засобів збору, обробки і передачі інформації для одержання нових відомостей про досліджуваний об'єкт);

- оптимальність (оптимізація дидактичного процесу, його економічність, досягнення запланованих результатів у найбільш стислі строки);

- закономірність (встановлення відповідності знань про способи і засоби організації технології навчання законам і закономірностям функціонування дидактичного процесу);

У технології навчання важливе місце належить забезпеченню зворотного зв'язку з метою виявляти учнів, у яких виникають труднощі із засвоєнням навчального матеріалу. Це дає змогу оперативно коригувати недоліки окремих методів і прийомів, з яких складається технологічний процес. Значну увагу в технологіях навчання приділяють питанням розвитку і максимального використання технічних засобів навчання, їх освітнім можливостям.

Технології навчання мають визначену структуру, що складається з таких основних компонентів:

1. Попередня діагностика рівня засвоєння навчального матеріалу (тестування) і формування класів з приблизно однаковим рівнем підготовки учнів.
2. Організація діяльності учнів для засвоєння і закріплення навчального матеріалу (основними є традиційна методика, іменна методики).
3. Контроль якості засвоєння матеріалу.

4. Вибір прийомів і методів додаткової роботи з групою чи окремими учнями у тому випадку, коли вони не засвоїли навчального матеріалу.

5. Діагностика причин відставання у навчання (використання тестів, діагностичних програм, завдань) у тому випадку, коли більшість учнів класу на засвоїла навчального матеріалу.

6. Вибір методики, яка забезпечує подолання прогалин у знаннях і в досвіді усього класу.

Особливу увагу в технології приділено питанням контролю якості засвоєння знань і діагностиці причин відставання учнів у навчанні. Процеси організації навчальної діяльності і контролю в ній рівнозначні, взаємопов'язані. Виокремлення контролю в самостійний компонент дає змогу ґрунтовніше розробити його систему: можливі рівні засвоєння матеріалу учнями, необхідні прийоми і методи подальшої роботи стосовно кожного рівня, всі наступні дії вчителя. До основних методів контролю рівня засвоєння знань належать: усні методи, письмові контрольні роботи, оцінювання, тести. Саме тести можуть забезпечити об'єктивну оцінку результатів навчальної діяльності учнів. Тест складається із завдань та еталона їх виконання. Порівнюючи виконання тестової вправи учнем з еталоном, необхідно співвіднести число правильно виконаних операцій тесту із загальною кількістю операцій у тесті і визначити коефіцієнт засвоєння навчального матеріалу, який коливається від 0 до 1. Матеріал можна вважати засвоєним, якщо коефіцієнт засвоєння (K) дорівнює чи більший 0,7. Процес навчання при $K > 0,7$ можна вважати завершеним, бо, незважаючи на те що учень робить багато помилок (до 30%), він має об'єктивну можливість їх долати і самостійно знаходити правильні варіанти.

Отже, основними характеристиками технологічного підходу у навчанні є: постановка діагностичної мети (із визначеним рівнем засвоєння); здійснення об'єктивного контролю ефективності навчання і визначення рівня

досягнення поставленої мети; досягнення кінцевого результату з точністю не менше 70%[70].

1.2.Структура і зміст тренувальних занять у футболі

Фахівці зі спортивного тренування у структурі тренувального заняття розрізняють три частини: підготовчу, основну і заключну [49,52,58].

В підготовчій частині проводяться організаційно – методичні впливи тренера (повідомлення задач тренування, ознайомлення з структурою тренувального заняття, якщо є необхідність дуже коротко дається аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

Під розминкою розуміють комплекс спеціально підібраних вправ , виконуваних спортсменами з ціллю підготувати організм до майбутньої роботи.

В процесі розминки вирішуються функціональна (прискорення періоду впрацьовування систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної тощо); рухова (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації і аферентної іннервації) і емоційна (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання (Жигло, Генюшкін , В. Ермаков, 1994).

В тренувальних заняттях футболістів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки складається з загально розвиваючих вправ. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної , дихальної систем організму, а також рухового апарату до спеціальної роботи (роботи з м'ячем).

Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативній настройці рухового апарату футболістів, системи енергозабезпечення і психологічній мобілізації на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення по часі загальної і спеціальної частини розминки – 30 – 40 % до 70 – 60 % .

Завдання заключної частини тренувального заняття являється поступове доведення всіх систем організму футболістів до рівня, близького до того, що був пере тренуванням. Підбір способів і методів в заключній частині повинен сприяти активному протіканню відновних процесів. Тривалість заключної частини тренувального заняття залежить від направлення, тривалості і величини навантаження в основній частині заняття[46].

В тренувальному процесі планується і проводяться основні додаткові заняття. В основних заняття вирішуються головні завдання відповідного етапу підготовки. В додаткових заняттях вирішуються приватні завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної робото спроможності.

Під направленістю тренувального заняття, Ю.В. Верхошанський, 1985 [20] розглядає способи впорядкування його змісту, передбачає цілеспрямоване використання навантаження різної переважної направленості поєднання і розміщення під час якого забезпечується необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

По признаку локалізації направленості засобів і методів, застосовуваних в заняттях, розрізняють заняття вибіркової і комплексної направленості.

В заняттях вибіркової направленості вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, визначаючи рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної і аеробної спрямованості спеціальної витривалості і т.д.

Заняття комплексної спрямованості будується з урахуванням одночасного розвитку різних якостей та здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на два або три самостійні частини. Наприклад, в першій частині застосовують засоби для швидкісних якостей, в другій і в третій для підвищення витривалості при роботі відповідного анаеробного і аеробного характеру. Бо в першій частині вирішуються завдання навчання новим технологіям

удосконалення і т.д. Другий варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток деяких якостей [60].

Форма проведення занять залежить від завдань, які вирішуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять протягом дня. Зазвичай, якщо проводяться двохразові заняття, то одне із них – односпрямоване, а друге – комплексне.

Виходячи з поставлених завдань, розрізняють наступні види занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні (Ж.К. Холодов, В.В. Кузнецов, 2001)[67].

У процесі підготовки футболістів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні і відновлювальні.

В тренувальних заняття в основному вирішуються завдання удосконалення техніко-тактичної майстерності і розвитку рухових здібностей. Найбільш часто такі заняття проводяться в змагальному періоді.

Навчально-тренувальне заняття більше проводиться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням засвоєного матеріалу вивчають нові елементи техніки і тактика гри.

Модельні тренувальні заняття як правило, проводиться в перед змагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. В таких заняттях проводиться гра двома складами, одним з яких представляє стартовий склад на майбутню гру. Завдання другого складу по можливості скопіювати гру майбутнього суперника. В плануванні тренувального процесу таке заняття зазначено як «модельна гра».

Відновлювальні заняття як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основне завдання – стимулювати відновні процеси і сприяти формуванню так званих відставних тренувальних ефектів.

У залежності від конкретних завдань і складу тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні

форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну Харре,1971[66].

При індивідуальній формі заняття спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує окремі завдання.

При фронтальній формі всі спортсмени одночасно виконують одні і ті ж завдання.

Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю зі сторони тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення заняття передбачають стаціонарну і кругову форму.

При стаціонарному тренуванні спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». Кругова форма передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу Л. Качани, Л. Горский, 1984, допускають проводити за такими організаційними формами: колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування [41].

При колективному тренуванні всі гравці виконують загальні завдання під керівництвом тренера який має можливість контролювати одночасно майже всю команду. Недоліки колективної форми тренування є недостатня можливість впливу на кожного гравця. Найбільш часто колективну форму тренування застосовують при розминці, розвитку рухових якостей, при виконання вправ відновного характеру.

При груповому тренуванні кожні група гравців тренується самостійно, виконують різні вправи, має різне навантаження і виконує свої допоміжні засоби. Зазвичай групове тренування проводять з гравцями на одній лінії. Досить часто при груповому тренуванні з метою рішення окремих завдань

техніко-тактичного характеру складаються дві групи гравців: перша – група гравців захисту; друга – атаки.

При індивідуальному тренуванні одному або декільком гравцям дається індивідуальне завдання, хоч інші гравці в той час можуть виконувати деякі загальні завдання.

З точки зору розподілу гравців і проведення вправ під час, Л. Качани, Л. Горский виділили такі організаційно-методичні форми вправ: поточна, вправи на встановлених місцях, маятникова, паралельна, кругова[41].

В процесі поточної форми футболісти виконують вправи послідовно один за одним, безперервно і в високому темпі.

Виконання вправ на місці: гравці розділені на групи кожна з яких на окремо мій ділянці поля виконують конкретні завдання.

Маятникова форма тренування передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців завдає удар по воротах, а друга удосконалює єдиноборство в парах. Після деякого часу групи міняються місцями.

Паралельна форма: в двох паралельних групах змагаються між собою в швидкому виконанні рухів, гравці виконують одні і ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар по воротах.

Кругова форма: гравці розбиваються на групи і кожна з груп, виконує окреме завдання по станціях, наприклад: на першій станції жонглювання м'ячем, на другій – квадрат 4х2, на третій – стрибки через бар'єри, на четвертому – вправи на розтягування. На всіх станціях гравці можуть пройти декілька кругів.

Крім організаційних форм і направленості, тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В.Н. Платонов (1984) рекомендує виділяти величину навантаження по степені втоми: мала, середня, значна, велика[57].

1.3. Загальні організаційно-методичні основи системи управління підготовкою футболістів.

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково – обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпечення гігієнічних умов [24,38,71].

Необхідність більш детального дослідження закономірностей управління тренувальним процесом футболістів на сучасному етапі викликана значним збільшенням інтенсифікації тренувального процесу, що обумовлено більш укороченими термінами підготовки до основних змагань. Адже основною вимогою сучасної системи спортивного тренування є необхідність співвідношення всіх її складових зі становленням основних компонентів ефективної змагальної діяльності.

У цьому питанні варто дотримуватися субординаційної відповідності складових:

- 1) Змагальної діяльності як інтегральної характеристики підготовленості спортсмена;
- 2) Основних компонентів змагальної діяльності, які забезпечують її успішність (ефективність захисних і атакуючих);
- 3) Основних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної) у сукупності з тими, що визначають ефективність змагальної діяльності;
- 4) Інтегральних якостей, які визначають ефективність дій спортсмена під час виконання основних складових змагальної діяльності (спеціальної витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей);
- 5) Основних функціональних параметрів і характеристик, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей (так, наприклад, відносно спеціальної витривалості такими характеристиками є показники міцності і ємкості систем енергозабезпечення, економності, стійкості і рухливості діяльності основних функціональних систем);

6) Окремих показників, які визначають рівень основних функціональних параметрів і характеристик (наприклад, відносно максимального споживання кисню – інтегральній характеристиці міцності аеробної системи енергозабезпечення; такими показниками є відсоток червоних м'язових волокон, об'єм серця, хвилинний обсяг кровообігу, максимальна вентиляція легенів, ємкість капілярної сіті, активність аеробних ферментів).

Багаторічна система підготовки футболістів забезпечується управлінням, головним завданням котрого є підвищення якості тренувальної роботи та ефективності процесу підготовки, що складається з організаційно-методичних, соціально-економічних, морально-етичних та інших чинників, що охоплюють широке коло найрізноманітніших питань. До головних з них відносять чітку організацію роботи, ритмічність, ретельне виконання командних і індивідуальних планів, сучасне технічне оснащення, раціональну систему контролю та управлінських корекцій.

Управління процесом підготовки складається з планових завдань і одержання інформації про їх виконання, підготовки рішень про подальші дії і корекції. Завдяки управлінню система підготовки футболістів переходить у новий, більш високий стан, що відповідає прогнозованим модельним вимогам на визначений, відносно тривалий період підготовки.

Метою управління процесом підготовки є оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренуваності і підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів.

Процес спортивної підготовки слід розглядати як складну динамічну систему, де роль управління виконує тренер-педагог, а роль об'єкта управління – спортсмен, команда, тренувальна група.

Об'єктом управління у спортивному тренуванні є діяльність спортсмена і його стан – оперативний, поточний, етапний, що є наслідком тренувальних і змагальних навантажень, усього комплексу впливів у системі спортивного тренування.

Управління тренувальним процесом передбачає застосування спортивного тренування (закономірностей, положень, засобів, методів тощо) та інших чинників системи спортивної підготовки (спеціального обладнання, устаткування, тренажерів, засобів відновлення, кліматичних умов, організаційних моментів тощо). З одного боку, це визначає велику складність в управлінні спортивною підготовкою, а з іншого – його велику ефективність і випадку обґрунтованості реалізованих рішень.

У кожній системі управління, незалежно від спрямованості її використання виділяють організаційну побудову та доцільне функціонування, що взаємно поєднанні.

Управління тренувальним процесом здійснюється тренером за активної участі спортсмена і передбачає три групи операцій:

1) Збір інформації про стан спортсменів, рівень їхньої фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, реакції функціональних систем на тренувальні і змагальні навантаження, показники змагальної діяльності футболістів тощо;

2) Аналіз цієї інформації на основі порівняння фактичних і запланованих показників, розробка шляхів планування і корекції характеристик тренувальної і змагальної діяльності, що забезпечують досягнення запланованих результатів;

3) Реалізація рішень шляхом розробки завдань, планів і програм, засобів та моментів, що забезпечують досягнення необхідних ефектів тренувальної і змагальної діяльності.

У зв'язку з необхідністю управління будь-яким станом спортсмена у процесі тренування відрізняють такі види управління:

- Етапне, що спрямоване на оптимізацію підготовки у великих структурних формуваннях тренувального процесу (етапах багаторічної підготовки, макроциклах, періодах);

- Поточне, що забезпечують оптимізацію поведінки спортсмена у межах мезоциклів, мікроциклів, окремих змагаль;

- Оперативне, завданням якого є оптимізація реакцій організму, режиму роботи і відпочинку, характеристик рухової діяльності футболіста під час виконання окремих вправ, їх комплексів, програм тренувальних занять, змагальної діяльності тощо.

Ефективність *етапного управління* визначається такими чинниками:

- Рівнем тренуваності і підготовленості, якого має досягти гравець у кінці конкретного елемента макроструктури;
- Пошуком, відбором і раціональним використанням у кожному елементі макроструктури засобів і методів розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовки;
- Впровадження об'єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки та його корекції.

Кожний з етапів багаторічної підготовки, кожний макроцикл і період має свою мету та завдання. Наприклад, на першому етапі багаторічної підготовки – початкової підготовки процес управління спрямований на формування різнобічної технічної підготовленості, досягнення певного рівня фізичних якостей (швидкісно-силових, координації, витривалості, гнучкості); становлення відповідного рівня тактичної, ігрової і психологічної підготовленості[45].

На етапі максимальної реалізації можливостей спортсмена стоїть завдання підготовки до найвищих досягнень та їх демонстрація у змаганнях. Тому процес управління має іншу спрямованість, що відповідає формуванню найвищого рівня спортивної майстерності.

Поточне управління передбачає розробку і реалізацію таких сполучень чинників тренувальних впливів, змагань, засобів спрямованого відновлення і стимулювання працездатності, днів відпочинку і т. ін., котрі могли б забезпечити ефективні умови для прояву спортсменом максимальних можливостей під час підготовки і змагальної діяльності. До таких умов слід віднести:

- Забезпечення у тренувальному процесі оптимального співвідношення занять з різними навантаженнями, що у необхідній мірі могло б стимулювати адаптаційні процеси і створювати умови для їх повноцінного перебігу;

- Раціональне співвідношення у мезоциклах спеціальних мікроциклів, що стимулювати б адаптацію футболістів до навантажень та відновлення;

- Оптимальне співвідношення у мікроциклах і мезоциклах роботи з різнобічною переважною спрямованістю тренувальних і змагальних навантажень;

- Спрямоване управління працездатністю відновлювальними і адаптаційними процесами шляхом комплексного використання педагогічних і додаткових засобів (фізичних, фармакологічних, психологічних, матеріально-технічних і т. н.)

Оперативне управління передбачає досягнення заданих характеристик рухових дій, реакцій функціональних систем організму під час виконання окремих тренувальних вправ та їхніх комплексів, під час змагальної діяльності.

В оперативному управлінні використовують показники, що складають арсенал оперативного контролю, порівняння одержаних даних з модельними показниками, і на цій основі розробляють шляхи корекції тренувальної і змагальної діяльності. Під час управління на основі оперативного контролю визначаються такі характеристика параметрів тренувальних навантажень, як тривалість і кількість окремих вправ, їх інтенсивність, тривалість пауз між окремими вправами тощо. Під час змагань управління поведінкою футболістів здійснюється на основі оперативного аналізу ігрової діяльності шляхом виявлення помилок в основних показниках виконання прийомів техніки, тактики, єдиноборств в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті[35,61].

Висновки до I розділу:

Основними характеристиками технологічного підходу у навчанні є: постановка діагностичної мети (із визначеним рівнем засвоєння); здійснення об'єктивного контролю ефективності навчання і визначення рівня досягнення поставленої мети; досягнення кінцевого результату з точністю не менше 70%.

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні та додаткові заняття. В основних заняттях вирішуються головні завдання відповідного етапу підготовки. В додаткових заняттях вирішуються приватні завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності.

У тренуваннях футболістів застосовується заняття вибіркової і комплексної спрямованості. Форма проведення занять залежить від завдань, які вирішуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять протягом дня. Зазвичай, якщо проводяться двохразові заняття, то одне із них – односпрямоване, а друге – комплексне.

Управління тренувальним процесом передбачає застосування спортивного тренування (закономірностей, положень, засобів, методів тощо) та інших чинників системи спортивної підготовки (спеціального обладнання, устаткування, тренажерів, засобів відновлення, кліматичних умов, організаційних моментів тощо). З одного боку, це визначає велику складність в управлінні спортивною підготовкою, а з іншого – його велику ефективність і випадку обґрунтованості реалізованих рішень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення завдань нами були використані такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури;
2. Педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент) ;
3. Методи математичної статистики .

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково - методичної та спеціальної літератури

Обробка даних літератури з їх аналізом здійснюється на всіх етапах дослідження. Вивчення результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, приведених в науковій і методичній літературі, дозволено оцінити стан проблеми, визначити рівень актуальності питань і вирішення їх у процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету і завдання роботи, проаналізувати результати власних досліджень.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження

У процесі дослідження проводились *педагогічні спостереження* за тренувальним процесом команди студенток Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського з міні-футболу.

Для визначення рівня спеціальних здібностей футболісток проводилось педагогічне тестування. Це дозволило зафіксувати та вивчити динаміку показників спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток під впливом експериментального чинника.

Використовувалися наступні контрольні випробування:

1. Удар по м'ячу на точність. Виконується по нерухомому м'ячу правою або лівою ногами з відстані 17 м. М'яч посилається по повітрю у

прямокутник висотою 3 м і завширшки 2 м. Удари виконуються будь-яким способом. Зараховується кількість влучень.

2. Жонглювання м'ячем . Виконується жонглювання м'ячем однією або двома ногами максимальна кількість разів за 1 хвилину.
3. Ведення м'яча з одночасним обведенням фішок . Виконується ведення м'яча лівою та правою ногою з одночасним обведенням фішок на час.
4. Човниковий біг 180м. Виконується на час.
5. Стрибок в довжину з місця. На виконання стрибка дається три спроби. Зараховується краща спроба.

Педагогічний експеримент з метою впровадження модельних тренувальних завдань у тренувальний процес, спрямованих на розвиток спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Розроблені модельні тренувальні завдання застосовувалися на тренувальних заняттях впродовж 8 тижнів. МТЗ передбачали використання спеціальних вправ з м'ячем в підготовчій та основній частині тренувального заняття . Час застосування МТЗ під час тренувального заняття регламентувався в межах 10 – 15 хв.

Модельне тренувальне завдання для удосконалення швидкісних здібностей кваліфікованих футболісток

Мета: удосконалення спеціальних швидкісних здібностей гравців.

Місце: футбольне поле.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Техніко-тактична вправа: гравці 1 і 2 знаходяться біля центральної лінії на своїй половині поля. Гравець 1 виконує передачу гравцю 2 і направляється до штрафної зони з метою відбору м'яча.	5'	М	45''	162-174	22,23, 38

	Завдання гравця 2 як можна швидше провести м'яч в штрафну зону і вдарити по воротах. Таким образом вправу виконують гравці 3 і 4.					
2 крок	Пасивний відпочинок	2'	-	-	120-132	
3 крок	Удари по воротах з штрафної лінії.	2'	В	-	162-174	
4 крок	Той самий, як і 1 крок, але гравці міняються місцями.	3'	М	45''	174-180	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	-		120-126	

Розроблені модельні тренувальні завдання застосовувалися на тренувальних заняттях впродовж 8 тижнів. МТЗ передбачали використання спеціальних вправ з м'ячем в підготовчій та основній частині тренувального заняття. Час застосування МТЗ під час тренувального заняття регламентувався в межах 10 – 15 хв.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Результати отримані під час педагогічних спостережень, були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики, описаних у спеціальній літературі [42]. Враховувалися такі основні показники, як середнє арифметичне ($\bar{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного ($\pm m$), t – критерії Ст'юдента.

Дані отримані, в дослідженнях, були опрацьовані на ЕОМ програмою Microsoft EXCEL.

Середнє арифметичне визначалося за формулою :

$$\bar{X} = \frac{\sum v}{n}, (2.1)$$

де $\bar{X}$ - середнє арифметичне;

Σ – сума результатів ;

v – отримані результати;

n – кількість варіантів (досліджуваних).

Визначення середнього квадратичного відхилення:

$$S = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, (2.2)$$

де, **V max** – найбільше значення варіантів (вибірки);

V min – найменше значення варіантів (вибірки);

K - табличний коефіцієнт (коефіцієнт кількості випадків).

Визначення стандартної похибки середнього арифметичного:

$$\pm m = \frac{S}{\sqrt{n-1}}, (2.3)$$

де, **S**- середнє квадратичне відносне

n – кількість досліджуваних.

Для визначення якісної оцінки видів підготовленості нами визначені граничні показники з розрахунку:

середній рівень – $X \pm S$

високий рівень – $> x + 1S$

низький рівень – $< x - 1S$

Для визначення неоднакової вибірки використовують t-критерій

Стьюдента:

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, (2.4)$$

де, t - критерій Стьюдента;

$\bar{X}$ – середнє арифметичне;

S – середнє квадратичне;

n – кількість досліджуваних.

Для визначення однакової вибірки використовують t-критерій

Стьюдента:

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \sqrt{n}, (2.5)$$

де, t - критерій Стьюдента;

$\bar{X}$ – середнє арифметичне;

S – середнє квадратичне;

n – кількість досліджуваних.

2.2 Організація дослідження

Дослідження були організовані і проведені на базі Вінницького державного педагогічного університету ім.. М. Коцюбинського. У дослідженнях брали участь 12 студенток збірної команди ВДПУ ім.. М. Коцюбинського з міні футболу

Всі дослідження проводилися в другій половині дня на тренувальному занятті. Перед кожним тестом давалась інструкція про зміст і правильність виконання контрольного завдання.

Дослідження проводились протягом чотирьох етапів.

На **першому етапі** (вересень 2016 – лютий 2017р.) вивчалась спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, в джерелах висвітлювався стан проблеми. Було визначено експериментальну базу.

На **другому етапі** (березень 2017 – вересень 2017р.) у процесі проведення педагогічного контролю визначалися кількісні та якісні показники спеціальний здібностей футболісток на тренувальних заняттях. Були розроблені МТЗ для розвитку спеціальних здібностей футболісток .

Терміни тестування були встановлені програмою експерименту.

Третій етап дослідження (вересень 2017 – жовтень 2017 р.) У процесі педагогічного експерименту в тренувальний процес. кваліфікованих футболісток впроваджено розроблені МТЗ. Повторне тестування дозволило визначити вплив МТЗ на рівень спеціальної підготовленості кваліфікованих футболісток.

На заключному **четвертому етапі** (жовтень 2017 – грудень 2017 р.) відбувалася подальша підготовка й оформлення магістерської роботи. Магістерська робота пройшла попередній захист на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту.

Розділ 3

Спеціальні здібності кваліфікованих футболісток та шляхи їх підвищення

3.1 Рівень розвитку спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток на початку дослідження.

Метою нашого дослідження було розробити та впровадити технологію формування спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток, їх оцінка та пошук шляхів удосконалення. Спеціальні здібності кваліфікованих футболісток визначалися нами за такими тестами: жонглювання м'ячем, удари по воротах на точність, ведення м'яча з обведенням фішок, човниковий біг 180 м, стрибок в довжину з місця (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Результати початкового тестування кваліфікованих футболісток

Тести	Статистичні показники			
	X	S	M	V
Жонглювання м'ячем, за 1 хв	17,3	1,23	0,49	7,1%
Удари по воротах на точність по воротах, 10 разів	6,9	1,23	0,49	1,7%
Ведення м'яча з обведення фішок, с	6,2	0,30	0,12	4,8%
Човниковий біг 180 м, с	42,7	1,22	0,49	2,8%
Стрибки в довжину з місця, м	173,7	9,2	3,68	5,2%

Жонглювання м'ячем дозволяє оцінити координаційні здібності. На початку дослідження середній показник кваліфікованих футболісток становив $17,3 \pm 0,49$ с. Коефіцієнт варіації становив 7,1%.

Удари по воротах на точність дозволяє оцінити не тільки технічні навички, але й здатність координувати свої дії у точнісних рухах. На початку

дослідження середній показник у кваліфікованих футболісток склав $6,9 \pm 0,49$. Коефіцієнт варіації 1,7%.

Ведення м'яча з обведення фішок характеризує поєднання швидкості з координаційними здібностями. Початкові показники становили $6,2 \pm 0,12$. Коефіцієнт варіації становить 4,8%.

Човниковий біг 180 м характеризує швидкісну витривалість, а також координаційні здібності кваліфікованих футболісток. На початку дослідження середній показник становив $42,7 \pm 0,49$. Коефіцієнт варіації становить 2,8%.

Стрибок в довжину з місця має великий вплив на розвиток координаційних здібностей. На початку дослідження середні показники становили $173,7 \pm 3,68$. Коефіцієнт варіації становив 5,2%.

Для визначення якісної характеристики отриманих результатів нами було розроблено і впроваджено 3-х рівневу шкалу оцінки, де високому рівню відповідали результати вище за $X+1S$, низькому рівню - результати нижче $X-1S$, а середньому рівню показники $+1S - 1S$.

Відповідно до розробленої шкали всі результати кваліфікованих футболісток були віднесені до певного рівня (табл.3.2).

Отримані результати тестування дають можливість зробити наступні висновки: у виконанні тесту жонглювання м'яча кваліфіковані футболістки на початку дослідження мали показники: на високому рівні знаходилися 5-х (41%) студенток, на середньому рівні знаходилися 3-х (25%) студенток, на низькому рівні знаходилися 4-х (34%) студентки.

У тесті «Удар м'яча на точність» початкові показники, що відповідали високому рівню визначено у 8-х (66%) студенток, низькому рівні у 1-ї (9%) студентки, на середньому рівні 3-х (25%) спортсменок..

У веденні м'яча з обведенням фішок на високому рівні було виявлено у 5-х (42%) футболісток, низького рівня у 6-х (50%) студенток, відповідно середнього рівня знаходилися у 1-ї (8%) студентки.

Таблиця 3.2.

Якісна оцінка координаційних здібностей кваліфікованих футболісток

Тести	Високий		Середній		Низький	
	п	%	п	.%	N	%
Жонглювання м'ячем	5	41%	3	25%	4	34%
Удар м'яча по воротах на точність	8	66%	3	25%	1	9%
Ведення м'яча з обведення фішок	5	42%	1	8%	6	50%
Човниковий біг 180 м	8	67%	0	0	4	33%
Стрибок в довжину з місця	6	50%	0	0	6	50%

За результатами тесту човниковий біг 180 м високий рівень показали 8 (67%) студенток, у 4 (33%) студенток було виявлено низький рівень, середнього рівня у футболісток виявлено не було.

В тесті стрибок в довжину з місця на високому рівні знаходилися результати 6-х (50%) студенток, стільки ж результатів знаходилися на низькому рівні, середнього рівня виявлено не було.

Отримані результати дослідження дають можливість говорити про необхідність підвищення спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

З метою підвищення рівня спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес модельних - тренувальних завдань. (див. Розділ 2, 2.1.2).

3.2 Характеристика модельних тренувальних завдань.

Модельні тренувальні завдання (МТЗ) відрізняються від тренувальних програм, як метою так і змістом. Перш за все, це обумовлено завданнями, які вирішуються в тренувальному занятті. Якщо за допомогою тренувальних програм вирішуються завдання фізичної підготовки і кожна тренувальна програма направлена на удосконалення якоїсь окремої фізичної здатності, наприклад, витривалості, з допомогою МТЗ можна вирішити комплексне завдання в підготовці спортсменів, або удосконалити одночасно декілька фізичних здібностей, або комплексне вирішення завдань фізичної і техніко-тактичної підготовки.

Ю. В. Верхошанский (1988), тренувальні завдання розглядає як структурний елемент моделювання тренувального процесу. Про необхідність використання тренувальних завдань в підготовці спортсменів вказується в працях В.Н. Платонова (1980,1984,1997, 2004); Б.А. Шустина (1995), А. Г. Рибковского (1998), В.А. Романенко (1999), Е. В. Федотовой (2001).

Спеціалістами теорії і практики спорту протягом останніх десятиліть приділяється достатньо велика увага використанню тренувальних завдань в процесі підготовки спортсменів. В той же час, використання модельних тренувальних завдань в підготовці спортсменів, в тому числі і футболістів, являється достатньо перспективним і ефективним. При цьому, необхідно зазначити основні відмінності між тренувальним завданням і модельним тренувальним завданням.

По-перше – тренувальні завдання в цілому зміст вправ. КЛ як МТЗ включає в себе не тільки зміст тренувальної роботи, а також її направленість згідно основної мети тренувального навантаження.

По-друге – на відмінну від тренувальних завдань, які направлені на вирішення. Як правило, одного вибіркового завдання, МТЗ вирішує це завдання комплексно. Наприклад, удосконалення швидкісних можливостей спортсменів.

По-третє – головною особливістю МТЗ на відмінну від ТЗ є суворо розписаний алгоритм виконання тренувальної роботи.

Модельні тренувальні завдання повинні відповідати таким вимогам:

- Основній меті тренувального процесу:
- Конкретному змісту рухової діяльності:
- Обліку основних компонентів тренувального навантаження:
- Суворості послідовності виконання тренувальної роботи.

Таким чином, модельні тренувальні завдання являє собою суворо регламентований зміст рухової діяльності спортсменів, з обліком контролю компонентів тренувального навантаження, відповідає основній меті і напрямку тренувального процесу.

Далі наведений приклад розроблених нами модельних тренувальних завдань розминки (табл. 3.3) та основної частини тренувального заняття (тал 3.4.).

Таблиця 3.3

Модельний комплекс розминки

№ п/п	Назва і зміст	Тривал. впр.	Інтенсив. наван.	ЧСС
1.	Повільний біг	2'	М	120 – 130
2.	Бігові вправи	4'	С	140 – 150
3.	Передача м'яча в парах довільно по всьому полю.	2'	С	150 – 160
4.	Індивідуальне ведення м'яча з подальшим обіграванням воротаря.	2'	С	130 – 150
5.	Пасивний відпочинок	3'		120 – 130

Таблиця 3.4

Модельне тренувальне завдання**Мета :** удосконалення техніко – тактичної майстерності гравців.**Місце :** спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження			
		Тривал. впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС
1 крок	Виконання ігрових вправ на 3 станціях: Удари по воротах після діагональної передачі. Передача м'яча в один дотик. Квадрат 4х2.	5'	В	30"	155 – 160
		3'	В		150 - 170
		3'	В		140 – 160
2 крок	Повільний біг	2'	С	5"	120 – 130
3 крок	Те саме, що і крок 1, але гравці переходять на другу станцію.	2'	С	10"	160 – 170
4 крок	Повільний біг	2'	С	5"	120 – 130
5 крок	Пасивний відпочинок	4'	-	-	120 – 126

Розділ 4

ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК

4.1 Вплив модельних тренувальних завдань на рівень спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів

Ефективність наших модельних тренувальних завдань визначалася за результатами повторного тестування.

Таблиця 4.1.

Показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток

Тести	Результати			
	Початкові		Кінцеві	
	X	S	X	S
Жонглювання м'ячем, за 1 хв	17,3	1,23	19,3	0,30
Удари по воротах на точність, кількість влучень	6,9	1,23	8,7	0,61
Ведення м'яча з обведенням фішок, с	6,2	0,30	5,9	0,15
Човниковий біг 180 м, с	42,7	1,22	40,7	0,61
Стрибки в довжину з місця, м	173,7	9,2	180	5,5

На початку дослідження футболістки в середньому за 1 хвилину виконували 17,3 разів жонглювань м'ячем. В результаті впровадження МТЗ в тренувальну програму кінцеві показники були покращенні і становили 19,3 разів. Покращення результату жонглювання м'ячем свідчить про покращення координаційних здібностей кваліфікованих футболісток.

Початкові та кінцеві показники тесту жонглювання м'ячем зображені на рис.4.1.

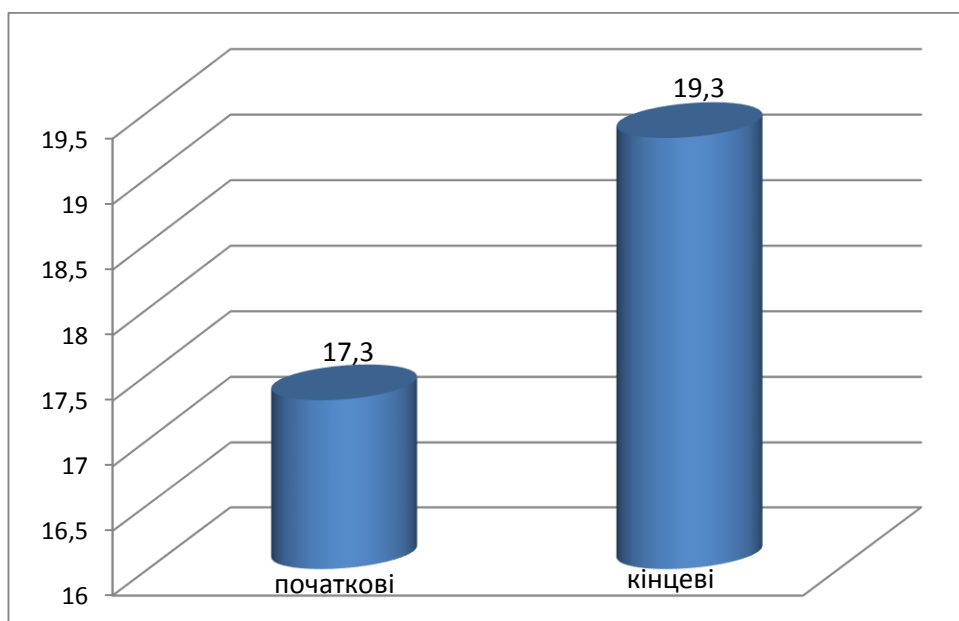


Рис. 4.1. Початкові та кінцеві показники тесту жонглювання м'ячем до та після впровадження експериментального чинника.

Удар по воротах на точність на початку дослідження становили 6,9 разів. Кінцеві показники були покращенні і становили 8,7 разів. Це свідчить про поліпшення точності попадання м'яча по воротах.

Початкові та кінцеві показники тесту удар м'яча по воротах на рис.4.2.

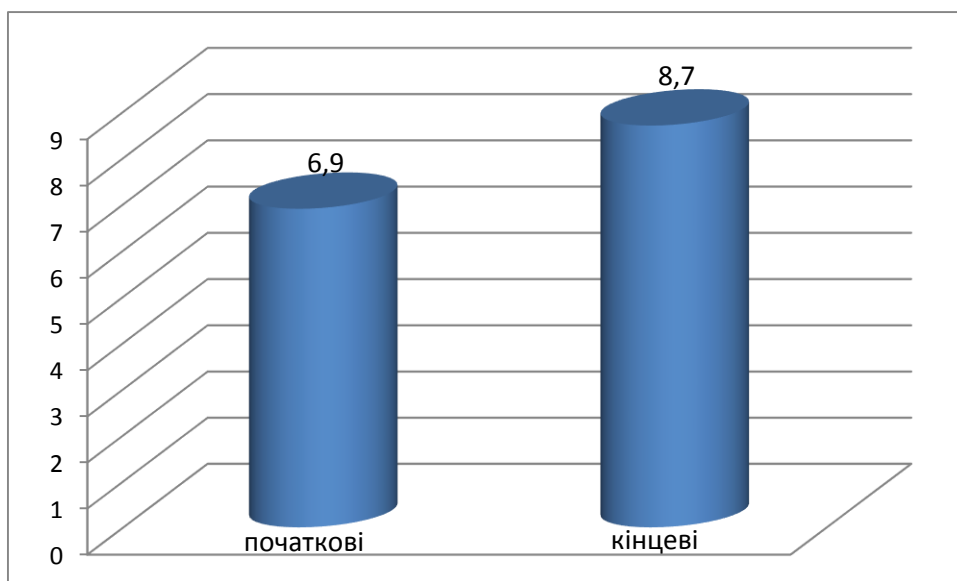


Рис.4.2. Початкові та кінцеві показники удару м'яча на точність до та після впровадження експериментального чинника.

Вміння ведення м'яча з обведенням є важливою здібністю для кваліфікованих футболісток для ефективної гри. Тест у веденні м'яча з обведенням фішок дає можливість визначити спритність і швидкість у переміщеннях, а також ступінь володіння м'ячом. Початкові показники становили 6,2 с. Кінцеві показники були покращенні і становили 5,9 с.

Початкові та кінцеві показники ведення м'яча з обведенням фішок на рис. 4.3.

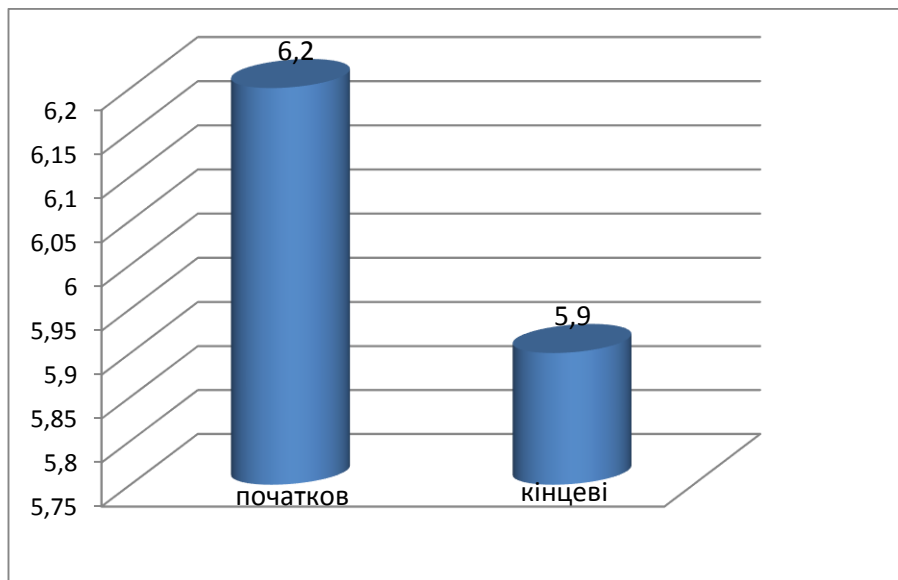


Рис.4.3. Початкові та кінцеві показники ведення м'яча з обведенням фішок до та після впровадження експериментального чинника.

На початку дослідження дані отримані в результаті проведення тесту човниковий біг 180 м становили у середньому 42,7 с. Кінцеві показники покращилися і становили 40,7 с. Отже це дає можливість свідчити, що під час тренувального процесу у футболісток покращилися координація та швидкість рухів.

Початкові та кінцеві показники тесті «човникового бігу 180 м» представлені на рис.4.4.

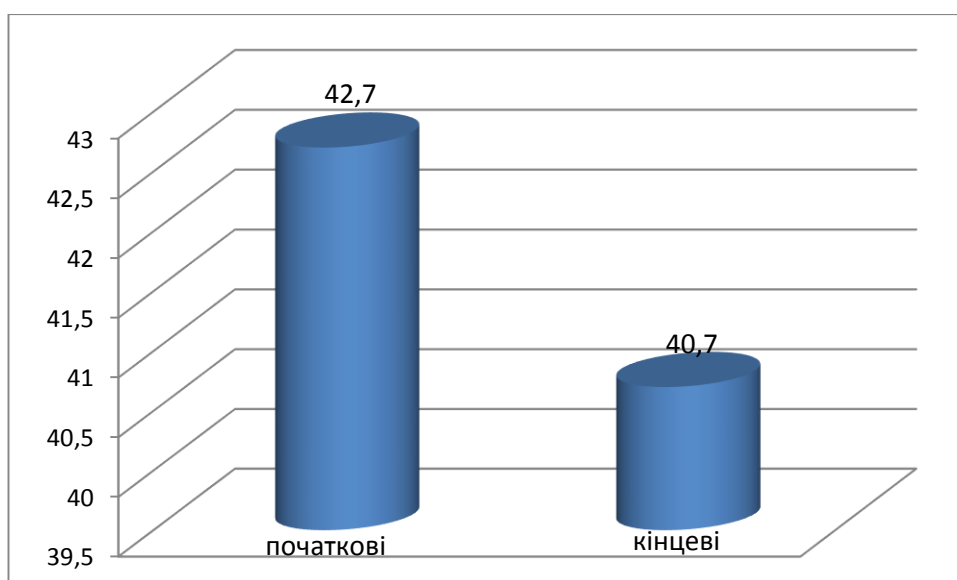


Рис. 4.4. Початкові та кінцеві показники човникового бігу 180 м до та після впровадження експериментального чинника.

Дані отримані на початку дослідження стрибка в довжину з місця становили 173,7 м. Кінцеві показники відрізнялися від початкових показників та як вони були покращенні до 180 м. Отже розроблені нами МТЗ покращили результати початкових показників.

Початкові та кінцеві показники стрибка в довжину з місця на рис.4.5.

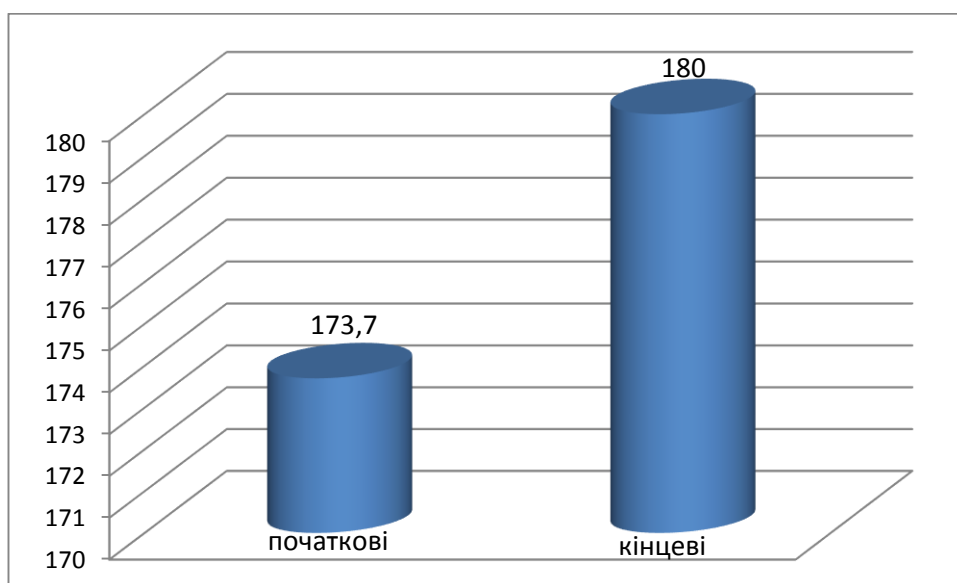


Рис. 4.5. Початкові та кінцеві показники стрибка в довжину з місця до та після впровадження експериментального чинника.

Таблиця 4.2

Якісні показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Тести	Рівень спеціальних здібностей футболісток					
	Високий		Середній		Низький	
	на початку	в кінці	на початку	в кінці	на початку	в кінці
Жонглювання м'ячем	5 (41%)	4 (33%)	3(25%)	8(67%)	4 (34%)	0
Удари по воротах на точність	8(66%)	8(67%)	3(25%)	4(33%)	1(9%)	0
Ведення м'яча з обведенням фішок	5(42%)	6(50%)	1(8%)	4(33%)	6(50%)	2(17%)
Човниковий біг 180 м	8(67%)	7(58%)	0	5(42%)	4(33%)	0
Стрибок в довжину з місця	6(50%)	6(50%)	0	2(17%)	6(50%)	4(33%)

Кінцеві показники кваліфікованих футболісток змінилися високий рівень у тесті жонглювання м'ячем показали 4 студенток (33%), середній рівень показали 8 студентки (67%), низького рівня виявлено не було.

В тесті «Удар м'яча по воротах на точність» за кінцевими показниками кваліфікованих футболісток високий рівень виявлено у 8 студенток (67%), середній рівень виявлено у 4 студенток (33%), низького рівня виявлено не було.

За результатами кінцевих показників тесту ведення м'яча з обведенням фішок високий рівень у 6 студенток (50%), середній рівень у 4 студенток (33%), низький рівень виявлено у 2 студенток (17%).

У тесті «Човниковий біг 180 м» за кінцевими показниками високий рівень було виявлено у 7 студенток (58%), середній рівень виявлено у 5 студенток(42%), низького рівня виявлено не було.

Високий рівень у тесті стрибок в довжину з місця показали 6 студенток (50%), середній рівень визначений у 2 студенток (17%), низький рівень виявлено у 4 студенток (33%).

Отже впровадження МТЗ у тренувальний процес кваліфікованих футболісток доводить, що цілеспрямоване застосування спеціальних вправ дозволяє значно покращити спеціальні здібності кваліфікованих футболісток за досить не тривалий термін.

ВИСНОВКИ

1. Технологія навчання як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів забезпечує реалізацію дидактичного проекту досягнення діагностичного результату. Аналіз літературних джерел довів, що на різних етапах тренування кваліфікованих футболісток поряд з іншими якостями, спеціальні здібності є одними з основних. Засобами для розвитку спеціальних здібностей під час тренувального процесу можуть слугувати вправи з футболу. Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних публікацій засвідчив, що дослідження визначеної проблеми може доповнити уявлення про спеціальні здібності кваліфікованих футболісток.

2. Одними із основних засобів контролю за спеціальними здібностями кваліфікованих футболісток на сучасному етапі є система контрольних нормативів, що дає змогу тренеру визначити рівень спеціальних здібностей. Для кваліфікованих футболісток можна застосовувати такі контрольні нормативи: жонглювання м'ячем, удар м'яча по воротах на точність, ведення м'яча з обведенням фішок, човниковий біг 180 м, стрибок в довжину з місця.

3. Використання оціночних шкал, розроблених для визначення рівня спеціальних здібностей футболісток дозволяє цілеспрямовано впливати на слабкі сторони і розвивати сильні якості футболісток. Методика складання оціночних шкал (за В.М. Заціорським) передбачає розподіл результатів за таким критерієм: високому рівні відповідали результати $X + 1S$, а низькому $X - 1S$, середньому $X \pm 1S$. Відповідно до отриманих результатів можна розподілити футболісток відповідно їхньому рівню підготовленості.

4. Для підвищення спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток було розроблено 16 модельних тренувальних завдань, які містили в себе вправи з м'ячем і без м'яча. МТЗ передбачали впровадження вправ у підготовчу і основну частину тренувального процесу. Інтенсивність виконання – від середньої до високої.

5. Ефективність розроблених модельних тренувальних завдань підтверджується якісною оцінкою кінцевих показників у тестах. Жонглювання м'ячем високий рівень виявлено у 4 студенток (33%), середній рівень виявлено у 8 студенток (67%), низького рівня виявлено не було. Удар м'яча по воротах на точність високий рівень виявлено у 8 студенток(67%) , середній рівень виявлено у 4 студенток (33%), низького рівня виявлено не було. Ведення м'яча з обведенням фішок високий рівень показали 6 студенток (50%), середній рівень у 4 студенток (33%), низький рівень виявлено у 2 студенток (17%). Човниковий біг 180 м високий рівень виявлено у 7 студенток (58%), середній рівень виявлено у 5 студенток(42%), низького рівня не виявлено. Стрибок в довжину з місця високий рівень виявлено у 6 студенток (50%), середній рівень виявлено у 2 студенток(17%), низький рівень виявлено у 4 студенток (33%).

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Футбол – це спортивна гра, яка вимагає від гравців комплексного прояву техніко – тактичної майстерності і рухових можливостей: витривалості, швидкісних можливостей, координації, сили.

Удосконалення витривалості футболістів включає в себе загальні поняття, визначальні фактори. З двох основних форм проявлення витривалості - загальної і спеціальності, для футболістів як і для спортсменів інших ігрових видів спорту, більш значним є рівень розвитку спеціальної витривалості. Перш за все, це обумовлюється специфікою змагальної діяльності, яка характеризується достатньо об'ємним виконанням рухових дій, вимагаючи як аеробно - анаеробних, так і анаеробних механізмів забезпечення.

Футбол відноситься до тих спортивних ігор, в яких швидкісні можливості є визначальним фактором для спортивного результату. В процесі гри футболісту необхідно постійно переміщатися з високою швидкістю бігу, для того, щоб відірватися від суперника і зайняти більш вигідне положення на полі, або навпаки, для залишити його можливості атаки воріт.

Координація – необхідна якість для футболіста. Перш за все, це обумовлено правилами гри. З другої сторони, в футболі як і в других командних ігрових видах спорту, удосконалення діяльності здійснюється в багатоваріантних умовах, вимагаючи від гравців постійного прояву високої координаційної підготовленості.

На перший погляд сила не є дуже важливою якістю, яким повинен володіти спортсмен, граючий у футбол. При виконання технічних прийомів у великій мірі використовується спеціальні силові можливості, особливо при передачах м'яча і удар по воротах. В той же час, недооцінювати значення силової підготовки у тренувальному процесі футболістів буде неправильно. Перш за все, це обумовлено рівнем силової підготовленості, особливо удосконаленням швидкісно – силових можливостей футболіста. Футболіст з

більш високим рівнем швидко - силових можливостей буде ефективно приймати участь в різних єдиноборствах (обведення, перехват м'яча, тощо), а також значно швидко переключатися від одних ігрових ситуацій до інших.

Для розробки модельних тренувальних завдань варто використовувати спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи, що дозволяють впливати на розвиток окремих фізичних якостей та здібностей кваліфікованих футболісток. З цією метою наводимо тренувальні програми для кваліфікованих гравців у футбол.

№ п/п	Назва вправи та її зміст	Інтенсивн ість	Трив. відпоч. між впр.	Кіл-сть повт. В серії	Кільк. серій	Інтер. Відпоч.	ЧСС
Спеціальні вправи на витривалість							
1.	Вправа з 3 м'ячами футболістка веде м'яч від лівого кутового флангу до вершини кута удару по воротах, далі побігає до правого кутового флангу, підбирає м'яч , веде його до вершини кута удару і б'є по воротах. Потім біжить до лівого кутового флангу за другим м'ячем далі до правого кутового флангу. І так всі гравці один за одним.	В	3'	2	1	-	180 - 190
Спеціальні вправи на швидкість							
2.	Естафета з веденням м'яча 30 м (не більше 5 дотиків)	М	45"	10	2	4'	160 - 170

3.	Естафета з веденням м'яча і обведення п'яти фішок. Відстань між стійками 3 м, дистанція 30 м. Перша стійка знаходиться на відстані 18 м від старту.	В	60"	6	2	4'	160 - 170
Вправи на координацію							
4.	Естафета з передачею м'яча по коридору. Гравці діляться на команди, у кожної з яких м'яч. В.п. упор лежачи прогнувшись вперед. За командою перший через коридор робить пас заключному і стає на початку ряду. Заключний веде отриманий м'яч вдовж колони і стає на місце першого. Перемагає команда яка повернулася в в.п. раніше інших.	С	30"	8	1	-	130 — 140
5.	Естафета з веденням і жонглюванням м'яча. Гравець з лінії старту обводить 5 фішок, потім через 5 м в квадраті виконує жонглювання м'ячем і біжить з м'ячем дот лінії старту і передає м'яч другому гравцеві.	С	40"	10	1	-	140 — 150
6.	Передачі м'яча в парах (	С	1'	6	2	3'	150

	відстань 15 – 20 м);						– 160
7.	Гравці розташовані в центрі поля. На відстані 15 м від центра поля ставиться бар'єр висотою від 1 м до 5 м від нього лабіринт «змійка» і 5 прапорців. Гравець веде м'яч, б'є м'яч в круг удару. Потім виконує перекид вперед, стрибок через бар'єр, біг «змійкою» між 5 прапорцями і за межі круга удару з ходу виконує удар по воротах.	В	1'	6	2	3'	150 – 160
Спеціальні вправи на силу							
8.	Серія вправ з набивним м'ячем вагою 4 кг. В.п. стійка ноги нарізно, підняти набивний м'яч над головою. Глибокі нахили, заводячи м'яч як можна даліше назад. В.п. стійка ноги разом. Поштовхом двома ногами перестрибнути набивний м'яч вправо і вліво. В. п. стоячи на правій нозі поставити на перекладину шведської стінки, набивний	С	3'	3	1	-	140 – 150

м'яч підняти над головою. Нахили назад і вперед. В.п. лежачи на спині, підняти набивний м'яч над головою. Нахиляючись вперед, м'ячем торкнутись пальців ніг. В.п. ноги нарізно, руками прижатись до потилиці набивний м'яч. Виконується 10 нахилів вперед, торкаючись м'ячем полу між ногами.						
--	--	--	--	--	--	--

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л. Г. Айрапетянц. — М., 1992. — 41 с.
2. Аладашвили Г. А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика её оценки : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. А. Аладашвили. — М., 1998. — 20 с.
3. Алёшин И. Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Н. Алёшин, В. В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 10 — С. 43—45.
4. Ангелов В. Индивидуальная подготовка футболиста / В. Ангелов, Н. Аладжов — София : Медицина и физкультура. — 1973. — С. 10—26.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол /С.Н. Андреев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. 2. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя /С.Н. Андреев– М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
6. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик — М. : Б.и., 1980.— 128 с.
7. Асанов Б.И. Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе. /Практикум з футболу. / Б.И. Асанов – К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. – С. 34-37.
8. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. / В.З. Бабушкин – К.: Здоровье, 1981.-161 с.\
9. Базилевич О. П. Моделирование тренировочных занятий футболистов / О. П. Базилевич, А. М. Зеленцов. // Управление процессами

восстановления в спортивной тренировке. — К., 1973. — С. 101—108.

10. Базилевич О. П. Оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочного процесса / О. П. Базилевич. // Футбол : Ежегодник. — М : Физкультура и спорт, 1980. — С. 39—41.

11. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — №5. — С.19-22.

12. Барбашов С.В. Физическая культура в школе: методология разработки личностно-ориентированного образования / С. В. Барбашов // Науч. труды: Ежегодник. — Омск, 2005. — С.100-106.

13. Барамидзе А. М. Построение тренировки в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры» / А. М. Барамидзе. — М., 1990. — 23 с.

14. Баталов А. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних циклических видах спорта / А. Баталов // Наука в олимпийском спорте, 2003. — № 1. — С. 38—49.

15. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. — 116 с.

16. Благущ П.К. К теории тестирования двигательных способностей. / П.К. Благущ — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 165 с.

17. Бойченко Б. Висхідні положення спортивного відбору футболістів. /Б. Бойченко //Практикум з футболу. — К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. — С. 86.

18. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль. // Теория и практика физ. культуры —2001.

— № 5. — С. 32—33.

19. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах / А. Бузник, О. Джус. — К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. — 40 с.

20. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.

21. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. / К. Вихров, В. Догадайло – К: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 66 с.

22. Вихров К.Л. Игры в тренировке футболистов. / К.Л. Вихров – К: Здоровье, 1983. – 91 с.

23. Вихров К. Л. Разминка футболистов : методическое пособие. / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. — К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. — 192 с.

24. Вовк С. И. Диалектика спортивной тренировки : монография / С. И. Вовк. — М. : Физическая культура, 2007. — 212 с.

25. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В. Волков– К.: Здоров'я, 1984. – 144 с.

26. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 244 с.

27. Гненний Е. Використання неспецифічних засобів у тренуванні юних футболістів 12-13 років //Актуальні проблеми юнацького спорту: Матер. 5 Всеукр. науково-практичної конф. / Е. Гненний, І. Богун– Херсон: Вид-во ХДУ, 2007. – С. 65-66.

28. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик– М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

29. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. / С.В. Чирва, Б.Г. Голомазов – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.
30. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хелемс – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
31. Дулібський А.В. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу / А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський // Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – С. 69-78.
32. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. — К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. — 130 с.
33. Жмарев Н.В. Управленческая и организационная деятельность тренера. / Н.В. Жмарев – К: Здоровье, 1986. – 126 с.
34. Журид С.Н. Эффективность применения стандартных тренировочных заданий в решении стратегии защитных действий футбольных команд / С.Н. Журид // Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – С. 31
35. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский – К.: Здоровье, 1986. – 126 с.
36. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. / В.В. Иванов – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.,
37. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання /В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси. – Ч. 1., 2006. – 420 с. 4. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста /В.С. Келлер, В.В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975.
38. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-методическое пособие / [под. ред. Н. М. Люкшинова]. — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.

39. Карпман А.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов. / А.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.Н. Гудков – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 91 с.
40. Качалин Г.Ф. Тактика в футболе. / Г.Ф. Качалин – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 177 с.
41. Качани Л. Тренировка футболистов. : пер. со словац. А.Н.Самыгина /Л. Качани, Л. Горский – Братислава: Шпорт, 1984. – 239 с.
42. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболістів. / В.С. Келлер, В.В.Соломонко – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.
43. Келлер В.С. Теоретико- методичні основи підготовки спортсменів. /В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
44. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд із баскетболу / Т. В. Вознюк // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті / [В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін.]. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. – С. 49.
45. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособ. / Н.К. Коробейников. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. школа, 2005. – 384 с.
46. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 19-22.
47. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе./ В.М. Костюкевич – Киев: КНТ, 2016 – 208 с.
48. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. / В.М. Костюкевич - Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
49. Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. / В.М.Костюкевич – Киев: «Освіта України», 2010. – 270 с.

50. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет). / А.А. Кузнецов – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 160 с.
51. Кузнецов В.В. , Новіков А.А. Основні напрямки теоретичних і експериментальних дослідів сучасної систем підготовки спортсменів/ В.В. Кузнецов, А.А. Новіков// Теор.і практ. Фіз..культ. – 1971. – 66 - 68 с.
52. Лалак Г.Є. Структура та зміст тренувальних навантажень футболістів різного віку і кваліфікацій.- Омськ, 2000.- 198с.
53. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
54. Матвієнко П.І. Педагогічні системи, технології. Досвід. Практика: Довідник / За ред. П.І. Матвієнка, С.Ф. Клепка, Н.І. Білик. - 2-е вид., переобл. і допов.. - У 2 ч. Ч.1. А - М. - Полтава: ПОІППО, 2007. - 220 с.
55. Новолков Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н. П. Наволокова. — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 176 с.
56. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2008. — № 1.
57. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
58. Полуренко К. Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля :автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.
59. Романенко В.С. Тренировка футболистов. / В.С. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин – К.: Здоров'я, 1987. – 261 с.

60. Романенко В.С. Книга тренера по футболу. / В.С. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин – К.: Здоров'я, 1988. – 252 с.
61. Соломонко В.В. Футбол: Підр. для студ. Вузів фіз.. вих.. і спорту / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко – К.:Олімпійська література, 1997. – 286 с.
62. Соломонко В.В. Побудова тренувальних занять з футболу. / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко – К.: Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. – 40 с.
63. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.
64. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. / Н.А. Фомин , В.П.Филин. – М.Н Физкультуры и спорт, - 1972. – 176 с.
65. Футбол: Учебник для институтов физической культуры /Под ред.. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
66. Харрі Л., Вчення про тренування. - / Л. Харрі. – М.: фізкультура і спорт, 1971. – 107 с.
67. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2-е изд. испр. и доп.]. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.
68. Цимбалюк Ж.О. Особливості розвитку тактичного мислення юних баскетболістів [Ж.О.Цимбалюк, Ф.Н.Должко, А.В.Козлов, О.С.Лідо] //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – №4. – С. 142-145.
69. Шамардин В.Н. Футбол: Метод. пособие. / Шамардин В.Н., Савченко В.Г. – Днепропетровск: ГДИФК, 1997. – 213 с.

70. Шамардин В.Н., Шамардина Г.Н., Коптева В.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса у юных футболистов 12-16 лет: Метод. пособие. – Днепропетровск: ГДИФК, 1987. – 40 с.
71. Шестаков М. П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования / М. П. Шестаков // Теория и практика физ.культуры. — 1998 — № 3. — С. 51—54.
72. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

Додаток А

Протокол спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток
початкові дані

Список студенток	Жонглювання м'ячем	Удар м'яча по воротах на точність	Ведення м'яча з обведенням фішок	Човниковий біг 180 м	Стрибки в довжину з місця
Котлінська	16	6	6,3	43	175
Кучинська	17	7	6,5	40	170
Левчук	16	6	6,9	41	165
Москалюк	18	8	6,2	42	180
Рак	16	7	6	43	170
Семикрас	17	5	6	42,9	190
Сеник	19	9	5,9	44	160
Смирнова	20	7	6	43,2	185
Парфенюк	16	7	5,9	43,2	165
Чурікова	17	8	6	44	170
Шабновська	18	6	6,3	43,8	175
Шевчук	19	7	6,4	43,6	180

Додаток Б

Протокол спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток
кінцеві дані

Список студенток	Жонглювання м'ячем	Удар м'яча по воротах на точність	Ведення м'яча з обведенням фішок	Човниковий біг 180 м	Стрибки в довжину з місця
Котлінська	19	9	5,9	40	180
Кучинська	19	9	6,1	40	181
Левчук	20	8	6,3	40	176
Москалюк	20	9	6	41	183
Рак	19	9	5,8	41	176
Семикрас	19	8	5,9	41	192
Сеник	20	10	5,9	41	170
Смирнова	19	9	6	42	190
Парфенюк	19	9	5,9	40	174
Чурікова	19	8	5,8	42	175
Шабновська	19	8	6	41	180
Шевчук	20	9	6	40	185

Додаток В

Модельне тренувальне завдання № 2

Мета: підвищення рівня швидкісної – силової та швидкісної підготовленості.

Місце: спортивний зал

Алгоритм М МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Повільний біг, прискорення, повільний біг, прискорення.	5'	М	30"	155 – 160	4,8
2 крок	Повільний біг	2'	С	5"	120 – 130	
3 крок	Стрибок в і довжину прискорення.	2'	С	10"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	2'	С	5"	120 – 130	
5 крок	Пасивний відпочинок	4'	-	-	120 – 126	

Додаток Г

Модельне тренувальне завдання № 3

Мета: підвищення рівня швидкісно – силової витривалості

Місце: спортивна площадка, спортивний зал.

Алгоритм М МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Біг	2'	С	15"	130 – 120	1,17
2 крок	Ходьба і вправи для відновлення дихання	2'	С	20"	120 – 115	
3 крок	Біг з поєднання стрибків: 1 коло біг, 2 коло стрибки в довжину.	5'	С	10"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	3'	М	5"	120 – 130	
5 крок	Пасивний відпочинок	2'	-	-	120 – 126	

Додаток Д

Модельне тренувальне завдання № 4

Мета: підвищення координаційних здібностей в поєднанні з швидкістю

Місце: спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Біг 30 м (поєднання звичайного бігу і біг спиною вперед через кожних 5 метрів).	5'	В	30"	160 – 170	2,25
2 крок	Повільний біг	2'	С	15"	120 – 126	
3 крок	В.п. перші номери стоять спиною вперед на лінії старту , другі номери за 5 м від них. За сигналом тренера перші номери біжать 5 м спиною вперед і розвернувшись на 180° виконують ривок 20 м. Завдання других номерів догнати перших і торкнутись їх.	5'	С	10"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	3'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	-	-	120 – 110	

Додаток Е

Модельне тренувальне завдання № 5

Мета: підвищення координаційних здібностей**Місце:** спортивний майданчик, спортивний зал

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Біг по сторонам квадрата 20×20 м: по першій – легкий біг, по другій - стрибки з ноги на ногу, по третій прискорення, по четвертій – стрибки з ноги на ногу.	6'	С	25"	156 – 152	6,32
2 крок	Повільний біг	2'	М	5'	120 – 126	
3 крок	Біг з максимальною частотою, перекид вперед, ривок вперед на 20 м.	3'	С	10"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	2'	С	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	-	-	120 – 110	

Додаток Є

Модельне тренувальне завдання № 6

Мета: підвищення рівня швидкісно – силової підготовленості.

Місце: спортивна площадка, спортивний зал.

Алгоритм М МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Біг 10 м повільно, 10 м прискорення, 30 м ривок.	7'	С	30"	160 – 170	3,16, 20
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Прискорення з різних вихідних положень 30 м.	3'	С	5"	170 – 180	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток Ж

Модельне тренувальне завдання № 7

Мета: підвищення рівня швидкісно – силової підготовленості.

Місце: спортивна площадка, спортивний зал.

Алгоритм М МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Прискорення з різних вихідних положень на 30 м.	7'	М	30"	170 – 180	7,19, 29
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Стрибки через 10 бар'єрів і прискорення 10 м.	3'	В	5"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток 3

Модельне тренувальне завдання № 8

Мета: підвищення координації футболісток у зв'язку з швидкістю

Місце: спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Естафета з міною напрямку руху. Гравці поділенні на дві команди. За сигналом перші номери з кожної команди починають біг « слалом» між стійками і добігають до мітки, повертаються до лінії старту і так.	7'	М	30"	160 – 170	24,33, 37
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Стрибки через бар'єри, прискорення 20 м.	3'	В	5"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток І

Модельне тренувальне завдання № 9

Мета : підвищення координації футболісток

Місце : спортивний майданчик, спортивний зал

Алгоритм М МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал. . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Три перекиди вперед, стрибки через три бар'єра, перекид вперед, прискорення на 15 м	7'	С	30"	160 – 180	10,39
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Естафета зі зміною напрямку руху з двома набивними м'ячами в руках. За сигналом перші з кожної команди починають біг слалом між стійками добігши до лінії повертаються назад.	3'	М	5"	170 – 180	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток І

Модельне тренувальне завдання №10

Мета : удосконалення спеціальної швидкості у зв'язку з технікою гри у футбол.

Місце : Спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Вправа виконується на майданчику. Розпочинає вправу гравець №1 він робить швидкий пас гравцю №2 і біжить на його місце. Гравець №3 отримавши м'яч виконує передачу гравцю №4 і біжить на його місце.	7'	С	30"	160 – 170	5,9,28
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Біг з максимальною частотою, перекид вперед 20 м.	3'	С	5"	160 – 170	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток Й

Модельне тренувальне завдання №11

Мета : удосконалення швидкісної техніки і функціональної підготовленості кваліфікованих футболісток.

Місце : спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Гравці №1,№2,№3 на максимально можливій швидкості бігу з передачею м'яча від лінії старту біжать до лінії удару. Захисники розташовані за 10 м і переслідують гравців. Після виконання удару по воротах вправа виконується в протилежну сторону.	7'	М	30"	180 – 190	11,30, 35
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Прискорення з різних вихідних положень 30 м.	3'	С	5"	170 – 180	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток К

Модельне тренувальне завдання № 12

Мета : удосконалення техніки передачі, ведення та ударів по воротах.

Місце : спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Техніко – тактичні вправи: із станції А гравець №1 ведення м'яч до лінії, виконує передачу гравцеві №2, потім робить ривок в другу сторону приймає м'яч робить удар по воротах і біжить в станцію Б.	7'	С	30"	160 – 180	12,18, 21
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Удари по ворота з різної довжини.	3'	С	5"	130 – 140	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток Л

Модельне тренувальне завдання № 13

Мета : удосконалення групової взаємодії гравців

Місце : спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Ігрова вправа. Позиційний контроль м'яча з атакою воріт. Гравцями групи атаки і відбору м'яча гравцями групи захисту: перехватив м'яч, гравці захисту повинні вести його за центральну лінію.	7'	В	30"	160 – 170	13,26, 40
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Удари по воротах	3'	С	5"	130 – 140	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток М**Модельне тренувальне завдання № 14****Мета :** удосконалення спеціальної витривалості футболісток**Місце :** спортивний майданчик, спортивний зал.

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Гравці стають в дві колони. На відстані 5 м ставлять стійки. За сигналом гравець №1 веде м'яч до першої стійки обводить її виконує передачу гравцеві №2 і робить ривок в кінець колони. Те саме виконують інші гравці.	7'	С	30"	160 – 170	14,27, 36
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Те саме, що і крок один, але змінюється відстань до стійки.	3'	С	5"	170 – 180	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

Додаток Н

Модельне тренувальне завдання №15

Мета : удосконалення техніко – тактичної майстерності футболістів

Місце : спортивний майданчик, спортивний зал

Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Компоненти навантаження				
		Тривал . впр.	Велич. навант.	Інтерв. відпоч.	ЧСС	№ занят.
1 крок	Гравці №1 і №2 виконують передачі між собою в напрямку воріт. Завдання двох нападників прийняти м'яч і нанести удар по воротах. Повертаються в вихідне положення дріботливим бігом.	7'	С	30"	150 – 160	15,31, 34
2 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
3 крок	Те саме, що і 1 крок, але змінюється відстань.	3'	С	5"	150 – 160	
4 крок	Повільний біг	2'	М	5"	120 – 126	
5 крок	Пасивний відпочинок	1'	М	5"	110 – 120	

АНОТАЦІЯ

Актуальність. На сьогоднішній день проблема підготовки кваліфікований футболістів вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери у своїй діяльності.

На основі наукових досліджень, зарубіжного і вітчизняного досвіду в Україні створилася власна система підготовки футболістів. Робота з ними вимагає кваліфікованого підходу, що обумовлюється обґрунтованістю застосування існуючих науково-методичних і практичних розробок та рекомендацій вже з перших кроків формування результативності. Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій.

Мета дослідження - розробити та впровадити технологію формування спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Для розв'язання мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

5. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми спеціальної підготовки кваліфікованих футболісток.

6. Визначити рівень спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

7. Розробити комплекси модельних тренувальних завдань для підготовчої та основної частини тренувального заняття кваліфікованих футболісток.

8. Обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань в тренувальний процес.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес кваліфікованих футболісток.

Предметом дослідження є методика розвитку спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток.

Ключові слова: кваліфіковані футболістки, МТЗ, спеціальні здібності.

АННОТАЦИЯ

Актуальность. На сегодняшний день проблема подготовки квалифицированных футболистов решаются согласно имеющимся условиям и возможностям. Однако существуют и общие принципы, которыми руководствуются тренеры в своей деятельности.

На основе научных исследований, зарубежного и отечественного опыта в Украине создавалась собственная система подготовки футболистов. Работа с ними требует квалифицированного подхода, определяется обоснованностью применения существующих научно-методических и практических разработок и рекомендаций уже с первых шагов формирования результативности. Успешность игры спортсмена во многом зависит от того, насколько быстро он реагирует на действия соперника и партнера по команде, реализует собственные практические замыслы. Отсюда и возникает особая важность усовершенствования способности футболиста к быстрым и внезапным действиям.

Цель исследования - разработать и внедрить технологию формирования специальных способностей квалифицированных футболисток.

Для решения цели исследования были определены **следующие задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме специальной подготовки квалифицированных футболисток.
2. Определить уровень специальных способностей квалифицированных футболисток.
3. Разработать комплексы модельных тренировочных заданий для подготовительной и основной части тренировочного занятия квалифицированных футболисток.
4. Обосновать эффективность внедрения модельных тренировочных задач в тренировочный процесс.

Объектом исследования является тренировочный процесс квалифицированных футболисток.

Предметом исследования является методика развития специальных способностей квалифицированных футболисток.

Ключевые слова: квалифицированные футболистки, МТЗ, специальные способности.

SUMMARY

Topicality. To date, the problem of training skilled players is being solved in accordance with the existing conditions and opportunities. However, there are general principles that guide coaches in their activities.

On the basis of scientific research, foreign and domestic experience in Ukraine, has developed its own system of training football players. Working with them requires a skilled approach, which is conditioned by the validity of the use of existing scientific and methodological and practical developments and recommendations from the first steps of the formation of the effectiveness. The success of an athlete's game depends to a large extent on how quickly he reacts to the actions of an opponent and teammate, realizing his own practical plans. Hence, there is a special importance of improving the player's ability to act quickly and suddenly.

The purpose of the research is to develop and implement a technology for the formation of special abilities of skilled football players.

To solve the research purpose, the following tasks were identified:

1. To analyze scientific-methodical literature on the problem of special training of qualified football players.
2. Determine the level of special abilities of qualified football players.
3. To develop complexes of model training tasks for the preparatory and main part of the training session of skilled football players.
4. To substantiate the efficiency of implementation of model training tasks in the training process.

The object of research is the training process of qualified football players.

The subject of the study is a technique for the development of special abilities of skilled football players.

Key words: qualified football players, MTZ, special abilities