

5. Соронович І.М. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці. *Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання*. 2012. № 15. С. 142–150.
6. Хуртенко О., Шевчук М. Психолого-педагогічні технології впливу комплексної хореографічної підготовки на розвиток рухових здібностей юних акробатів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №35. С. 448-459
7. Шипиллина І.А. Хореография в спорте. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.
8. Яковлів В., Хуртенко О., Яковлів Є. Удосконалення координаційних здібностей у дітей 6-7 років, які займаються акробатикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №4(8). С. 71-78

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хуртенко О.В, Кісарчук Б.В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано тренувальний процес футболістів 11-12 років. Розглянуто структуру змагальної діяльності юних футболістів. Визначено забезпечення «надійності» змагальної діяльності юних футболістів.

Вступ. Проблема підготовки спортивного резерву в футболі зачіпає широке коло організаційних, методичних і наукових питань, тісно пов'язаних з наступними спортивними результатами на рівні клубних і збірних команд. В даний час відчувається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про деяке зниження ефективності роботи системи підготовки спортивного резерву, а, отже, і якості професійної майстерності тренерів, які працюють з групами початкової підготовки [2].

Мета дослідження. Проаналізувати тренувальний процес юних футболістів на основі показників змагальної діяльності.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Змагальна діяльність передбачає безпосередню демонстрацію можливостей футболіста відповідно до правил, оцінку і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Змагання також є засобом відбору та підготовки спортсменів, пізнання їх резервних можливостей.

У спортивних іграх змагальна діяльність отримала визнання як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена [5]. У футболі така методологія оцінки підготовленості широко апробована на висококваліфікованих спортсменах [3].

Відсутність даного методологічного підходу в дитячо-юнацькому футболі обмежувало можливості подальшої оптимізації підготовки спортивного резерву.

Рішенням даної проблеми послужили роботи В.А. Вижгіна [1]; А.Ю. Шевченка та С.В. Бойченка [6] та ін. Причому в своїй роботі В.А. Вижгін (2002), встановив домінантні показники, від яких залежить певною мірою рівень спортивної майстерності футболістів 11-12 років. В першу чергу, показники маси тіла, фізичної працездатності, максимальної швидкості бігу, час складної рухової реакції, рівень швидкісно-силових якостей і ступінь комплексного прояву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем в специфічних складнокоординаційних ігрових умовах. У структурі змагальної діяльності у юних футболістів даного віку відзначений високий рівень залежності спортивної майстерності від обсягу та ефективності таких техніко-тактичних дій, як короткі і середні передачі м'яча вперед, ведення м'яча і обігравання суперника за допомогою обведення, відбір м'яча і єдиноборств. При цьому, як вказує автор, кількісні параметри змагальної діяльності на 47,3% залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів, а якісні - на 52,1% обумовлені рівнем координаційних здібностей і швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи дані Г.А. Лисенчука [5], виявляється в його дослідженнях чимало спільних поглядів з поглядами В.А. Вижгіна [1] при вивченні змагальної діяльності юних футболістів. Так, наприклад єдиною виявилася думка, що в період початкової підготовки змагальна і тренувальна різнобічність техніки і тактики не роблять істотного впливу на рівень підготовленості юних спортсменів.

Деякі позиції і аргументи В.А. Вижгіна і В.І. Івасяка в наукових роботах носять, на наш погляд, дискусійний характер.

Так, В.А. Вижгін у своїй роботі вказує на «надійність» змагальної діяльності, яка забезпечується високою активністю і точністю атакуючих і оборонних дій [1].

Однак термін «надійність» в спортивну педагогіку прийшов з інженерної психології. Застосовувати його до дій футболістів, у яких ще тільки відбувається формування спортивної майстерності, на наш погляд, навряд чи є доцільним і логічним.

Оцінка показників змагальної діяльності здійснювалася в дослідженнях В.А. Вижгіна (2002) та Г.А. Лисенчука, В.О. Тищенко (2019) в іграх юних футболістів на полях стандартних розмірів (105x74м) і в складах команд 11x11 осіб. При цьому на практиці виявилася протиріччя між необхідністю виконувати ефективно техніко-тактичні дії і здійснювати, на наш погляд, великі обсяги бігової роботи, що значно важче для 11 річного футболіста і вимагає іншої фізичної підготовленості.

В умовах таких завищених вимог до фізичної підготовленості більшість футболістів втомлюються і уповільнюють темп гри і, як один з наслідків, спрощують свої техніко-тактичні

дії, граючи, переважно, швидкою передачею в сторону воріт суперника. Зміна умов проведення змагань в нашій країні і за кордоном за останні 10 років сприяла вирішенню ряду проблем, що виникли. Однак, до цього часу змагальна діяльність футболістів, які грають на зменшених полях з різними складами, продовжує бути відокремленою від змісту тренувального процесу. Це відбувається внаслідок не вивченості особливостей і умов змагальної діяльності.

Висновок. Отже, досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, а також без аналізу показників змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Вишгін В.А. Дослідження ефективності методики навчання дітей 11-12 років техніці футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. М., 2002. 18с
2. Івасяк В.І. Оптимізація тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді: метод. посіб. Львів, 2003. 40с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с
4. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.
5. Лісенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ: «Олімпійська література», 2003. 268 с
6. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49). С. 147-155

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Шевченко О.В., Журба А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Анотація. В статті здійснений аналіз особливостей розвитку гнучкості спортсменів на початковому етапі навчання. Доведено, що гнучкість в заняттях спортом це здатність спортсмена виконувати рухи в суглобах зі значною амплітудою. Обґрунтовані підходи щодо розвитку гнучкості юних спортсменів.

Вступ. Однією з найважливіших фізичних якостей у різних видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі