

– для розвитку загальної витривалості: можливі різні варіанти, які включають аеробні, анаеробні алактатні, і анаеробні гліколітичні навантаження, в залежності від початкового стану гравців та їх тренувальних цілей [1; 2].

Загалом, викладений матеріал підкреслює необхідність послідовності та системності у розучуванні ігрових елементів для спортсменів. Це означає, що систематична технічна підготовка має велике значення, оскільки вона сприяє підвищенню якості володіння основними вміннями і навичками. Крім того, вона позитивно впливає на спортивні результати та загальне удосконалення спортсменів. Однак важливо враховувати, що ефективність технічної підготовки може страждати через недостатню якість педагогічних умов. Це свідчить про необхідність відповідності рівня технічної підготовленості наших футболістів найкращим світовим стандартам.

### **Список використаних джерел**

1. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Ужгород, 2014. 91 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рек. Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича ; уклад. Ю. Ю. Мосейчук. Чернівці, 2010. 60 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРУКТУРІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ**

**Руденко Денис Максимович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

Згідно з наявними дослідженнями та досвідом роботи тренерів дитячо-юнацького футболу, юні футболісти, починаючи з 6-9-ти річного віку уже можуть приймати активну участь у специфічних навчально-тренувальних зборах протягом певного часового проміжку, що сприятиме в майбутньому удосконаленню рівня спортивної майстерності юних футболістів [4]. Дослідження різних аспектів підготовки футболістів ставали об'єктами уваги фахівців: О. Базилевич, 1976; Ю. Седов, 1979; А. Зеленцов, В. Лобановський, 1985; Г. Лисенчук, 2003; В. Костюкевич, 2015 та ін. [1, 2]. Вивченню основ контролю різних сторін підготовленості і тренувальної діяльності (Ю. Арестов, М. Годик, 1980; В. Левин, 1983; Г. Гаджиєв, 1986; В. Колобов, 1987; Ю. Цубан, 2002), розробці та удосконаленню засобів і методів підготовки (В. Іванов, 1989; Г. Лисенчук, 1989, 2003; В. Озеров, 1990; А. Шамардни, 2000), плануванню та програмуванню структурних одиниць

макроциклів (А. Зеленцов, В. Лобановський, 1985; А. Барамідзе, 1990; В. Афонський, 2004) теж присвячено чимало робіт.

Початкова підготовка – це перший етап, на якому починаються заняття спортом. Дидактичною метою даного етапу навчання є створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на більш пізніх етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [1].

Значна кількість науково-методичних робіт спортсменів присвячена вивченню технічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки. Наявні наукові дані з проблем підготовки початківців спортсменів у волейболі Е. Сергєєв (1979); В. Поповський (1980), баскетбол Л. Поплавський (2004), гандбол В. Ткачук (1989) та інші.

При вирішенні основних завдань підготовки початківців-футболістів визначено кілька методичних підходів. У першому випадку розвиток технічних навичок відбувається послідовно. Одночасно зі зростанням вимог до фізичної підготовленості початківців футболістів необхідно вдосконалювати програму технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на даному етапі багаторічної підготовки [1].

Початковий етап навчання спрямований на зміцнення здоров'я дітей, всебічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ, а також основам тактики. На цьому етапі ми повинні зосередитися на різнобічному руховому розвитку, де переважали б веселі і цікаві ігри з бігом, естафети з упором на розвиток спритності, ігри з м'ячем. У сучасній науково-методичній літературі зазначається, що навчально-тренувальні заняття на цьому етапі повинні проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути в межах 60 хвилин [2].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, а також використанням ігрового методу. Для технічного вдосконалення необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, прагнути до формування стійких рухових навичок для досягнення певних спортивних результатів [3].

Початковий етап є одним із найбільш важливих, оскільки на цьому етапі тренування, працюючи над розвитком однієї якості, одночасно розвиваються інші, і формується універсальна базова техніка даного виду спорту. Також передбачається освоєння значного обсягу і комплексу технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових та інших функцій дитячого організму. Такий підхід є основою для подальшого фізичного вдосконалення [3]. Основний зміст технічної підготовки на

початковому етапі підготовки заснований на гармонійному розвитку і вдосконаленні також всіх інших якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. Навчаючи дітей окремим прийомам техніки, перед ними треба ставити і певні вимоги, але підходити до цього слід з великою обережністю. Важливо вміло обирати і застосовувати відповідно до віку фрагменти гри, що трапляються на змаганнях. Їх відпрацьовують на заняттях з дітьми на обмежених просторах і в малих групах, що збільшує частоту контакту дітей з м'ячем. Внаслідок цього у вправах часто повторюються необхідні елементи техніки. Не слід зловживати тривалими словесними поясненнями, краще вдаватися до чіткого виконання запропонованих вправ.

Знання сенситивних періодів вікового розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості дає можливість з найбільшою ефективністю використовувати їх для збільшення рухового потенціалу молодих спортсменів, здібностей і можливостей з допомогою педагогічного впливу [2].

Фахівці з футболу наголошують на необхідності врахування початкового етапу підготовки як одного із головних. На цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка футболу, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. У футболі на початковому етапі, слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем (веденням, передачами, ударами в ціль).

### **Список використаних джерел**

1. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі тренування. Вінниця : Планер, 2006. 683 с.
2. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К. : Олімп. л-ра, 2003. 272 с.
3. Пітин М., Артмюк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту ; за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 215–219.
4. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. Х.: ХДАФК, 2003. С. 44.