

середню фізичну підготовленість та якісні морально-вольові якості.

Отже, проаналізувавши все викладене, можна зробити наступні висновки та узагальнення.

Пішохідний спортивний маршрутний туризм полягає у переміщенні людей, викликаному необхідністю покращити здоров'я та покращити свою туристсько-спортивну кваліфікацію. Він вважається одним із найпопулярнішим з видів спортивного туризму.

Висновки. Отже, розроблений експериментально спортивно-пішохідний тур та експериментально перевірвши його можна зробити висновки.

1. Спортивний пішохідний тур – це спортивно-рекреаційна програма, метою якої є обслуговування туристів та класифікованих спортсменів маршрутного пішохідного туризму та задоволення спортивних, пізнавальних, духовних та інших потреб споживачів.
2. Власний розроблений спортивний пішохідний тур може бути використаний, як туристсько-спортивний продукт туристичними компаніями, які діють на ринку активного туризму.

Список використаних джерел

1. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 16 (203), 2010 Туристские маршруты: Сб. маршрутов советов по туризму и экскурсиям: справочник / [сост. В. С. Качанов, А. А. Халютин]. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
2. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
3. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. Федерація спортивного туризму України, 2006. С. 42 – 44.
4. Любіцева О. О. Методика розробки турів: [навч. посіб.]. К.: Альтерпрес, 2003. 104 с.
5. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей: [навч. посіб.]. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. 156 с.
6. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Наказ Міністерства освіти України від 24.03.2006 року № 237. Спортивний туризм. К.: Федерація спортивного туризму України. 2006. Хв 9. С. 37 – 57.
7. Розробка туристичних маршрутів. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=882016>
8. Смолій В. А., Федорченко В. К., Цибух В. І. Енциклопедичний словник-довідник з туризму. К.: Видавничий Дім «Слово», 2006. 372 с.
9. Спортивний туризм. Правила змагань. К: Федерація спортивного туризму України, 2001. 137 с.

Ю. О. Пимоненко, В. О. Лапицький

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються актуальні проблеми юних футболістів з технічної та фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки, з урахуванням існуючих методичних підходів на даному етапі багаторічної підготовки.

Ключові слова: футболіст, технічна підготовка, фізична підготовленість, етап початкової підготовки.

В статье рассматриваются актуальные проблемы юных футболистов из технической и физической подготовленности на этапе начальной подготовки, с учетом существующих и методических подходов на данном этапе многолетней подготовки.

Ключовые слова: футболист, техническая подготовка, физическая подготовленность, этап начальной подготовки.

The article considers the current problems of young football players in technical and physical training at the stage of initial training, taking into account the existing methodological approaches at this stage of long-term training.

Key words: football, technical and physical training, the stage of initial training.

Постанова проблеми. Технічна підготовка футболістів може включати засоби спрямованого розвитку окремих технічних елементів, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, які використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить, в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсмену потенціал своїх можливостей.

Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. (2005), Костюкевич В. М. (2006) у тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки пропонують застосовувати вправи, які виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо технічної підготовленості спортсменів на цьому етапі зазначено, що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку. Футболісти двох груп (контрольної та експериментальної) тренувались в режимі 7-денних мікроциклів з трьома тренувальними заняттями [1; 2; 5].

Тренувальні заняття тривали 60 хв., проводилися на базі футбольного центру «Барса» м. Суми. 1 – 2 тренувальні дні – носили розвиваючий характер і передбачали різноманітні форми змагальних вправ та рухливих ігор. Тренувальні навантаження в цих днях коливалися від 75 % до 85 %. 3-ій тренувальний день мікроциклу – відновлюючий, який передбачав активізацію відновлювальних процесів після перенесених навантажень в попередніх тренувальних заняттях і створення сприятливих умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій. Окрім того, в авторській програмі запропоноване співвідношення різних розділів підготовки в тренувальному процесі футболістів-початківців.

За час педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі склало: фізична - 30%, що характеризується різноманітним розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями органів і систем організму, злагодженістю

їх прояву у процесі м'язової діяльності. На технічну підготовку у першому мікроциклі було виділено 45%. Це пов'язано з тим, що від рівня технічної підготовленості гравців залежить реалізація стратегічних планів команди. 15% відведено на тактичну, тому що на початковому етапі перш за все потрібно оволодіти фізичними якостями і технічними прийомами, а вже пізніше оволодівати сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту. Завданнями психологічної підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення є виховання спортсмена і шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні. Теоретична підготовка зайняла 5% тому, що юним футболістам потрібно розказати і створити уяву про той чи інший технічний елемент чи фізичну якість. Інтегральна підготовка становила 5%.

У другому мікроциклі нами збільшено обсяг фізичної підготовки на 5% на відміну від першого. Це зумовлено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин у тренуванні футболістів. Технічна підготовка може здійснюватися футболістами тільки за умови оволодіння ними довільними спеціалізованими руховими вміннями та навиками, специфічними для даного виду спорту. Тактична підготовка разом з необхідним арсеналом технічних прийомів лежить в основі майстерності футболіста і включає в себе безкінечні варіанти і уміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості футболістів під час гри. Теоретична підготовка на цьому етапі багаторічного удосконалення мала на меті ознайомити футболістів з спрощеними правилами гри. Інтегральна підготовка становили лише 3% тому, що перш за все на етапі початкової підготовки потрібно розвивати фізичні якості і технічну майстерність футболістів. Як зазначають Келлер В. С., Платонов В. М. (1993), на етапі початкової підготовки не слід планувати тренувальні заняття із значними психологічними навантаженнями, тому їх обсяг у нашій програмі склав в межах 4% від загального.

У третьому мікроциклі фізична підготовка становила 40%, тому, що постійна зміна рухових режимів і велика варіативність в характері нервово м'язових навантажень в ряді ігрових моментів спряжені з комплексом прояву деяких фізичних якостей, що пояснює високий рівень вимог запропонованих грою. Техніка у футболі це мистецтво застосовувати у грі найбільш ефективні, ціле направлені засоби, прийоми володіння м'ячем у різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Тому технічній підготовці у цьому мікроциклі було надано 40%. При сучасному високому рівні спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому набуває першочергового

значення(моделювання тактичних дій). Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Метою теоретичної підготовки було вивчення, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників. Інтегральна підготовка становила 3%.

Метою фізичної підготовки у четвертому мікроциклі було досягнення високої працездатності, злагодженості в діяльності різних органів і систем організму атлетично розвинутого спортсмена. Футболісти впродовж 90 хв. виділених на змагальну діяльність володіють м'ячем в середньому 2-3 хв. і відповідно для кожного гравця володіння м'ячем і демонстрація своєї техніки, настільки виняткове явище, що гравець зобов'язаний використовувати його з максимальною користю для своєї команди. Тому для технічної підготовки було надано 42% у цьому мікроциклі. Особливе місце в процесі навчання юних футболістів відведено процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою і фізичною підготовленістю створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. Під психологічною підготовкою у цьому мікроциклі слід розуміти систему заходів, що виробляють у спортсмена уміння показувати свої кращі спортивні результати на відповідних змаганнях незалежно від несприятливих факторів. Теоретична підготовка мала на меті самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час навчальної двохсторонньої гри у даному мікроциклі. На інтегральну підготовку було відведено 3%.

У п'ятому мікроциклі технічна підготовка склала 43%, тому, що здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навиків. Загальна фізична підготовка у цьому мікроциклі направлена на виконання вимог, що диктуються умовами гри (42%). Тактична підготовка є важливим фактором, який при рівних показниках фізичної, технічної і психологічної підготовленості двох команд забезпечує перемогу одній із них. (5%). Метою психологічної підготовки було управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння спортивної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях (3%). На теоретичну підготовку було надано 2%, і на інтегральну 5%.

Зміни показників технічної та фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми (n=20)

Таблиця 1.

№	Тести	ЕГ(n=20)		Зміна у %	КГ(n=20)		Зміна у %
		$\bar{X}_{n \pm m_n}$	$\bar{X}_{n \pm m_n}$		$\bar{X}_{n \pm m_n}$	$\bar{X}_{n \pm m_n}$	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Жонглювання (кількість разів)	5,8±1,1	8,8±1,6	25	5.8±1,0	6,7±1,6	12
2	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,3±0,5	6,6±0,7	10	7,3±0,5	6,8±0,6	5
3	Ведення м'яча, та обведення стійок, удар по воротах (с)	8,7±0,9	8,1±1,0	8	8,8±0,7	8,6±0,6	3
4	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,8±2,0	21,0±2,3	6	19,8±2,0	20,8±2,0	4
5	Обведення стійок, відстань 15 м. (с)	9,7±0,6	9,1±0,7	5	9,4±0,4	9,2±0,4	3

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонглювання, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 25 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 12 %. Це приріст у експериментальній групі може бути зумовлено тим, що багато уваги приділялося цьому технічному елементу під час складання авторської програми з використанням комплексного підходу.

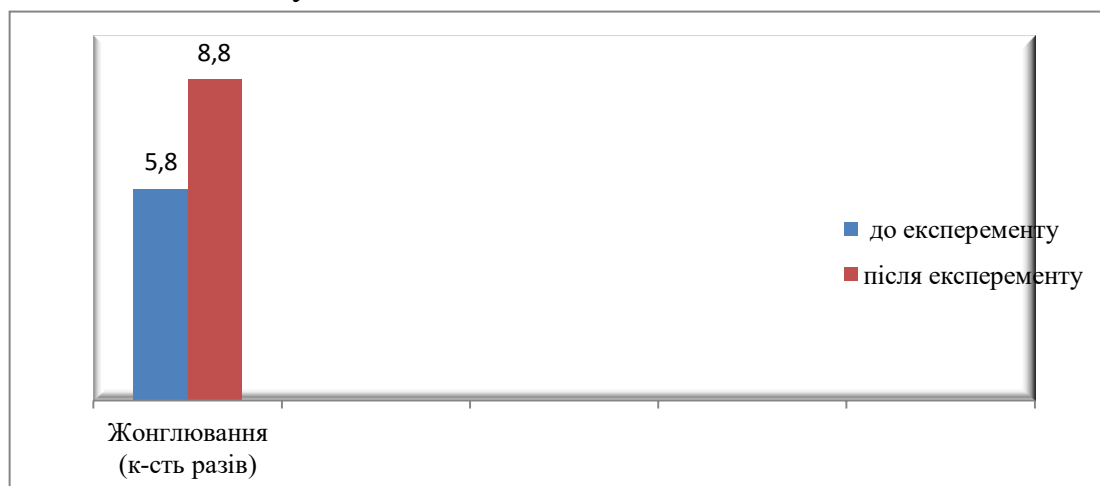


Рис 1. Динаміка змін показника «жонглювання м'яча»

За показниками ведення м'яча по прямій (30 м) експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольної групи спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 5%. Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1%. Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1%.

Що ж стосується обведення стійок на відстань 15 м., то і в експериментальній і в контрольній групі спостерігається позитивна тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (8 %), ніж у контрольній (3%).

За показниками ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах експериментальна група має позитивні зміни, що складають 8%, також і у контрольної групи спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 4%.

Висновки. Одним з найголовніших, найпріоритетніших завдань на етапі початкової підготовки спортсменів, на нашу думку, є процес утворення у дитини бажання займатися спортом, формування стійкого потягу до систематичних тренувань, важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який починаючи з самого першого дня тренувань повинен жити не лише своїм життям, а й життям своєї групи.

Програма технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність з врахуванням комплексного підходу, що відображено у прирості показників технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати з'ясування впливу програм з використанням комплексного підходу на інших етапах багаторічного вдосконалення футболістів та порівняння його з вибіркоким підходом до вирішення тренувальних завдань

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с. ISBN 966-22.22.0
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 268 с. ISBN 966-7133-62-1
3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78 – 80.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения Олимпийская література. 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8 107
5. Соломонко В. В, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. Футбол. К.:Олімпійська література, 2005. 294 с. ISBN 966-7133-76-1
6. Лапицький В. О. Лупенко І. В. Кравченко І. М. Особливості відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту Різних груп населення*. матеріали XVII Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т./ відповідальний. Ред. Я. М. Копитіна:, наук. ред. О. А.Томенко Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 Т.ІІ. С. 155 – 160.