

4. Привіт Голови Централі т-ва «Просвіта», Василя Косюка, на відкритті Олімпіади Української Вільної Молоді в Аргентині. *Українське слово*. 1980. №28. С. 2.

5. Привіт Голови Української Центральної репрезентації, Володимира Котульського, виголошений на «Веселці», 20 липня 1980, на відкритті Олімпіади Української Вільної Молоді. *Українське слово*. 1980. №28. С. 2.

6. Промова Голови Олімпійського Комітету, ст. пл. Андрія Шаварняка. *Українське слово*. 1980. №30. С. 3.

7. Промова Голови Ц-лі т-ва «Відродження», п. Романа Л. Зінька. *Українське слово*. 1980. №30. С. 3.

8. Світова Олімпіада в 1980-ому році. Архів СУМ. С. 10.

9. Світова Олімпіада в 1980-ому році. Архів СУМ. С. 11.

Маляр Е.І. ¹, <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н.С. ², <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ

¹⁻² Західноукраїнський національний університет

Annotation. *The statistics have revealed a method for planning the initial training process, aimed at physical and technical preparation in the preparatory period of 11-12 year old football players, with varying degrees of responsibility and directness microcycles and their effectiveness was determined.*

Keywords: *planning, microcycle, technical training, physical training, football.*

Актуальність. Як відомо, з ігрових видів спорту тільки український футбол був представлений на останніх Олімпійських Іграх в Парижі у 2024 році. Тому у даному дослідженні розкрито особливості планування фізичної та технічної підготовки юних футболістів. Аналіз робіт спеціалістів у галузі футболу свідчить, що заняття з 11-12 річними спортсменами традиційно будуються з урахуванням зразкової програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Однак, як показує практика підготовки футболістів, нині існує

гостра необхідність у розробці та застосуванні сучасних інноваційних підходів до планування тренувального навантаження у конкретному занятті та мікроциклі, що забезпечує підвищення спортивної майстерності [1-5].

Тому **метою** нашого дослідження було удосконалення методики планування навчально-тренувального процесу, спрямованого на фізичну та технічну підготовку у підготовчому періоді футболістів 11-12 років, з використанням різних за обсягом та спрямованістю мікроциклів.

Для вирішення мети та основних завдань дослідження використовувалися **наступні методи**: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, хронометрування, педагогічне спостереження, контрольно-педагогічні випробування (тести), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Комплексні експериментальні дослідження проводились у 2022-2023 роках. В експерименті приймали участь 30 футболістів груп спортивної спеціалізації (11-12 років) (КГ – 15 чол., ЕГ – 15 чол.) ДЮСШ «Футбольна академія» міста Тернополя.

Протягом експерименту для розвитку загальної та швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей футболістів 11-12 років експериментальної групи було розроблено та впроваджено три варіанти тренувальних мікроциклів з малим, середнім і великим обсягом навантаження:

1 варіант (3 заняття на тиждень): перше заняття (вівторок) було спрямовано на розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей); друге заняття (четвер) - навчання та вдосконалення технічних прийомів гри; третє заняття (неділя) – розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей);

2 варіант (4 заняття на тиждень): перше заняття (понеділок) було спрямовано на розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей); друге заняття (середовище) – розвиток спеціальної витривалості; третє заняття (п'ятниця) – навчання та вдосконалення техніки гри; четверте заняття (неділя) – розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей);

3 варіант (5 занять на тиждень): перше заняття (понеділок) було спрямовано на розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей); друге заняття (вівторок) - на розвиток спеціальної витривалості; третє заняття (четвер) - для навчання та вдосконалення технічних прийомів гри; четверте заняття (п'ятниця) - на розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей); п'яте заняття (неділя) - на розвиток швидкості (загальної (спеціальної) витривалості або швидкісно-силових якостей).

Також в експериментальній методиці було розроблено три варіанта мікроциклів для навчання та вдосконалення техніки гри юних футболістів:

1 варіант (3 заняття на тиждень) (малий обсяг навантаження): перше тренувальне заняття (вівторок) було спрямоване на навчання техніки гри; друге заняття (четвер) - на розвиток спеціальної витривалості; третє заняття (неділя) - на вдосконалення техніки гри;

2 варіант (4 заняття на тиждень) (середній обсяг навантаження): перше тренувальне заняття (понеділок) було спрямоване на розвиток спеціальної витривалості; друге заняття (середовище) - на навчання техніки гри; третє заняття (п'ятниця) - на розвиток швидкості; четверте заняття (неділя) - на вдосконалення техніки гри;

3 варіант (5 занять на тиждень) (великий обсяг навантаження): перше заняття (понеділок) було спрямоване на розвиток спеціальної витривалості; друге заняття (вівторок) - на навчання технічним прийомам гри; третє заняття (четвер) - на розвиток швидкості; четверте заняття (п'ятниця) - на навчання техніки; п'яте заняття (неділя) - на вдосконалення техніки.

У кожному з чотирьох занять мікроциклу протягом 20 хвилин проводилася розминка з використанням загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Після розминки виконувалось 3-4 серії бігових вправ. Кожна серія складалася із шести повторень дистанції від 20 до 60 метрів. Кількість повторень в одній серії становила від 8 до 12. Інтервали відпочинку між повтореннями була від 35 до 40 секунд, між серіями вправ - від 5 до 8 хвилин. Інтенсивність виконання вправ була максимальною. Після виконання однієї серії ЧСС досягала 165-180 ударів за хвилину. Перед початком виконання чергової серії вправ ЧСС складала

120-130 ударів за хвилину. Координаційна складність була високою.

Висновки.

1. Впровадження у підготовчий період юних футболістів 11-12 років експериментальної групи тренувальних мікроциклів із середнім та великим обсягом навантаження, спрямованого на розвиток швидкісно-силових здібностей дозволило суттєво підвищити результати у стрибку в довжину з місця на 7,1 см, в контрольній групі цей показник збільшився всього на 1,3 см.

2. В результаті проведення педагогічного експерименту встановлено, що впровадження тренувального мікроциклу із середнім обсягом навантаження, спрямованого на навчання та вдосконалення технічних прийомів гри дозволяє суттєво підвищити показники в контрольних вправах. В експериментальній групі час проходження тесту з обведенням стійок зменшився на 2,9 с, в контрольній групі на 0,5 с.

3. Дослідження показали, що застосування у підготовчому періоді футболістів 11-12 років експериментальної групи тренувального мікроциклу з великим обсягом навантаження, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості, дозволяє достовірно підвищити показники швидкісної витривалості, що оцінюється за допомогою тестового завдання біг 7х50 м на 5,9 с, в контрольній групі цей показник покращився на 1,6 с.

Список літератури.

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2017. 310 с.

2. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 26 с.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.

4. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37.

5. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Спортивна наука України. 2017. № 2 (78). Режим доступу:

<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>