МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ`Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу).

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМ -21-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»

(підпис) Михальченка Вадима Олеговича

Науковий керівник _____ Сергієнко Ю.П. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гарант освітньо-професійної програми _____ Довгань Н.Ю., доктор педагогічних наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від «25» 01 2023 № 11

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 5 30.01.2023р Ю.І. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 24.01.23р
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 72.(С) 4 01.02.23
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Г.Н. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

О.П. Лавреньєв
(підпис) (ініціали,прізвище)

Л.П. Гуріна
(підпис) (ініціали,прізвище)

В.Ф. Чапчигін
(підпис) (ініціали,прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	20		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	5		
3. Вчасне виконання роботи на Всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	2		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	32		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I. Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	–		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	40		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	72		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка зашкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
72	C	4	01.02.23	С.П. Гребан О.М. Лаврентьєв Л.М. Гудзь М.В.П. Чаплигін

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
В.о. завідувача кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я
_____ Р.В. Головащенко
«15» 12 2021р.

Завдання
на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Михальченку Вадиму Олеговичу

Тема кваліфікаційної роботи: Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу).

Затверджена наказом ректора від «15» 12 2021 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи 30.12 2021

2. Цільова установка: дослідити формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу).

Мета роботи: закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань з обраної теми; закріплення навичок пошуку актуальних наукових досягнень та досліджень у сфері фізичної культури і спорту та вміння їх самостійно застосовувати.

Об'єкт дослідження: професійна підготовка майбутніх футбольних тренерів до тренерської діяльності.

Предмет дослідження: педагогічні умови та модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації тренерської діяльності з ігрових видів спорту.

База дослідження: комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа «ЛІДЕР» Дмитрівської сільської ради Бучанського району Київської області.

3. Вихідні дані до роботи: підручники, наукові статті, науково-методична література, навчальні посібники, електронні ресурси, статистичні дані.

4. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 1 рисунок.

5. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)

РОЗДІЛ І. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ТРЕНЕРІВ У ФУТБОЛІ, ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМАТИКИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

1.1. Підготовка майбутнього футбольного тренера до тренерської діяльності

1.2. Вимоги до тренера у сучасному футболі, характеристика його особистих та професійних якостей

1.3. Теоретичне підгрунтя спортивного тренування та аналіз використаних літературних джерел

1.4. Проблематика розвитку футболу в Україні

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА

2.1. Організація дослідження підготовки футболістів

2.2. Методи дослідження підготовки футболістів

РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА

3.1. Результати застосування різних методів дослідження при підготовці футболістів

3.1. Результати застосування різних методів дослідження при підготовці футболістів
3.2. Результати застосування індивідуальних, групових та командних вправ під тренувальної діяльності

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів робот	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Грудень 2021 р.	28.12.2021 р.
2	Аналіз літературних джерел щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022 р.	Квітень 2022 р.
3	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об`єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травень 2022 р.	Травень 2022 р.
4	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересень 2022 р.	Вересень 2022 р.
5	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2022 р.	Листопад 2022 р.
6	Формування загальних висновків	Грудень 2022 р.	Грудень 2022 р.
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023 р.	24.01.2023 р.
8	Написання рецензій та отримання відгуків від зовнішніх рецензентів	Січень 2023 р.	28.01.2023 р.
9	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2023 р.	01.02.2023 р.

7. Дата видачі завдання « 15 » 12 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи Сергієнко Ю.П. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

9. Гарант освітньо-професійної програми Н.Ю. Довгань

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти Михальченко В.О.

АНОТАЦІЯ

Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу) // Кваліфікаційна робота магістра Михальченка В.О. / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Державний податковий Університет, 2023. – 66 с.

У даній кваліфікаційній роботі розглядаються дослідження основних засад формування професійних тренерів у футболі, підгрунтя спортивного тренування та проблематики розвитку футболу в України, організація та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера, дослідження результатів організації та використання методів дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера.

Футбол - один із найпопулярніших видів спорту у світі, який є невід'ємною частиною життя мільйонів людей. Як і будь-який спорт футбол має змагальне підґрунтя, метою якого є досягнення результату. Тренерська діяльність у цьому виді спорту відіграє ключову роль у готовності спортсменів до змагань, що суттєво впливає на результати спортсменів.

Футбольний тренер як спеціаліст повиннен бути багатостороннім в багатьох аспектах (теоретико-методологічному, соціально-культурному, тощо), він має в собі поєднувати вчителя, викладача, вихователя, мотиватора, організатора, психолога, спеціаліста, тощо. Тренер повинен формувати світогляд футболістів, навчати, розвивати, тренувати техніко-тактичні, рухові а інші вміння, яких вимагає сучасна гра.

Сучасний футбол класифікується як найвищий прояв організованої колективної діяльності та командного духу, тому футбольний тренер, який очолює таку колективну діяльність, повинен бути добре підготовленим та розвинутим особистісно, оскільки кваліфікована спортивна підготовка футболістів є одним із основних завдань тренера, який має миттєво та адекватно реагувати на всі зміни у розвитку сучасного футболу.

Ключові слова: спортивне тренування, футболіст, тренер, футбол.

ANNOTATION

Formation of readiness of future coaches for coaching activities in game sports (on the example of football) // Master's thesis of V.O. Mykhalchenko. / on specialty 017 "Physical culture and sport". - State Tax University, 2023. - 66 p.

This qualification work examines the study of the basic principles of the formation of professional football coaches, the basis of sports training and the problems of football development in Ukraine, the organization and methods of researching the training of football players during the professional activity of a football coach, the study of the results of the organization and the use of research methods of the training of football players during the professional activity football coach.

Football is one of the most popular sports in the world, which is an integral part of the lives of millions of people. Like any sport, football has a competitive basis, the goal of which is to achieve a result. Coaching activity in this sport plays a key role in the preparation of athletes for competitions, which significantly affects the results of athletes.

A football coach as a specialist must be versatile in many aspects (theoretical-methodological, socio-cultural, etc.), he must combine a teacher, lecturer, educator, motivator, organizer, psychologist, specialist, etc. The coach must shape the outlook of football players, teach, develop, train technical-tactical, movement and other skills required by the modern game.

Modern football is classified as the highest manifestation of organized collective activity and team spirit, therefore a football coach who leads such collective activity must be well prepared and developed personally, since qualified sports training of football players is one of the main tasks of a coach who must immediately and adequately respond to all changes in the development of modern football.

Keywords: sports training, football player, coach, football.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Михальченка Вадима Олеговича

на тему: «Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу)»

Побудова тренувального процесу з науково обґрунтованим змістом є однією з найважливішихзавдань роботи тренера. Якість тренувального процесу і ступінь його впливу на зростання спортивних результатів футболістів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки футболістів, яку застосовує в навчально-тренувальному процесі тренер.

В даній роботі вивчається питання щодо формування готовності майбутніх тренерів з футболу до професійної діяльності. У роботі вивчаються питання характеристики особистості тренера, професійних якостей а також тренерської діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Кваліфікаційна робота, виконано самостійно. Наукова робота викладена на 66 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури. Робота проілюстрована 5 таблицями. Список літератури включає 40джерел.

Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданнями із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор **Михальченко В.О.** - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ВІДДІЛ КАДРІВ Ідентифікаційний код 04543387 ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

ПІДПИВ.М. Степаненко

Засвідчую:

Нач. ВК А. М. Опанасенка

ВІДГУК

наукового керівника кваліфікаційної роботи

на тему: «Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу)» здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Михальченко Вадим Олегович

Кваліфікаційна робота Михальченко В.О. направлена на розгляд щодо дослідження основних засад формування професійних тренерів у футболі, підґрунтя спортивного тренування та проблематики розвитку футболу в Україні, організація та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера, дослідження результатів організації та використання методів дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера. Футбольний тренер як спеціаліст повинен бути багатостороннім в багатьох аспектах (теоретико-методологічному, соціально-культурному, тощо), він має в собі поєднувати вчителя, викладача, вихователя, мотиватора, організатора, психолога, спеціаліста, тощо.

На усіх етапах роботи Михальченко В.О. проявив себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Здобувач ґрунтовно опрацював 40 джерел науково-методичної літератури.

У науковій роботі показано, що в сучасному футболі класифікується як найвищий прояв організованої колективної діяльності та командного духу, тому футбольний тренер, який очолює таку колективну діяльність, повинен бути добре підготовленим та розвинутим особистісно, оскільки кваліфікована спортивна підготовка футболістів є одним із основних завдань тренера, який має миттєво та адекватно реагувати на всі зміни у розвитку сучасного футболу.

Кваліфікаційна робота Михальченко В.О. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні ***Михальченко В.О.*** вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку "***добре***".

Керівник кваліфікаційної роботи – Ю.П. Сергієнко.

«27» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Михальченко В.О. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р. № 11 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри Олександр Лаврентьєв

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Михальченко Вадим Олегович
1.	ПІП наукового керівника	Сергієнко Ю.П.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	92,5%
6.	Схожість %	7,50%
7.	Цитати%	0%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Михальченко Вадим Олегович
Тема: Формування готовності майбутніх тренерів до тренерської діяльності в ігрових видах спорту (на прикладі футболу
Науковий керівник: Сергієнко Ю.П.

ЗМІСТ

ВСТУП ……..9
РОЗДІЛ І. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ТРЕНЕРІВ У ФУТБОЛІ, ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМАТИКИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ…11
1.1. Підготовка майбутнього футбольного тренера до тренерської діяльності ……...11
1.2. Вимоги до тренера у сучасному футболі, характеристика його особистих та професійних якостей …….……....15
1.3. Теоретичне підгрунтя спортивного тренування та аналіз використаних літературних джерел…….21
1.4. Проблематика розвитку футболу в Україні ……..26
Висновки до І розділу…….32
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА ……..34
2.1. Організація дослідження підготовки футболістів……..……..34
2.2. Методи дослідження підготовки футболістів……34
Висновки до ІІ розділу…… ..39
РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА……40
3.1. Результати застосування різних методів дослідження при підготовці футболістів ……..……..40
3.2. Результати застосування індивідуальних, групових та командних вправ під час тренувальної діяльності…….. ……..48
Висновки до ІІІ розділу ……. ……60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....64

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність даної тематики полягає у тому, що футбол, як один із найпопулярніших видів спорту у світі не стоїть на місці, постійно розвивається, на підставі чого виникає постійна необхідність у аналізі, дослідженні та розвитку футбольного тренера починаючи з формування їх готовності до тренерської діяльності.

Мета і завдання дослідження. Мета роботи полягає в закріпленні та поглибленні теоретичних і практичних знань з обраної теми.

Завданнями роботи є:

1) Дослідження основних засад формування професійних тренерів у футболі, підгрунтя спортивного тренування та проблематики розвитку футболу в України;

2) Організація та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера;

3) Дослідження результатів організації та використання методів дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера.

Об'єкт дослідження. Об'єктом дослідження виступає професійна підготовка майбутніх футбольних тренерів до тренерської діяльності.

База дослідження. Базою дослідження виступає комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа «ЛІДЕР» Дмитрівської сільської ради Бучанського району Київської області.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації тренерської діяльності з ігрових видів спорту (футболу).

Методи дослідження. Дана робота виконана шляхом поєднання теоретичних та емпіричних методів.

Науково-практична значимість одержаних результатів. Виконання даної роботи дало змогу проаналізувати та дослідити роботу футбольного тренера. Теоретичні основи, аспекти, відомості, дослідження та їх результати,

використані в цій роботі були практично застосовані мною на базі дослідження.

Футбол – дуже популярна у всьому світі та конкретно в Україні, цікава гра і водночас дуже важка і складна.

Сучасний футбол швидкий, силовий, технічний, з багатьма тактичними аспектами, а також дуже жорстка гра. Футбольному грацвю необхідно під час футбольного матчу часто вступати в боротьбу за м'яч із суперниками, швидко виконувати складні технічні прийоми, знову ж таки з протидією суперника і все це повинно бути підкріплено гарною функціональною підготовкою гравця (фізичною, тактично, психологічною, тощо).

Футбол розвиває в спортсменів безліч якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, лідерство та має велику емоційну складову.

Кожен футболіст граючи у футбол як на дитячо-юнацькому так і на дорослому рівні має можливість виховати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Спортивні тренування, або тренувальні заняття є основною формою процесу підготовки футболістів, в яких тренер реалізовує цілі і задачі плану підготовки футболістів.

Під час тренувального процесу розв'язуються конкретні задачі, що випливають з плану роботи з командою, розроблених тренером.

Правильна побудова тренувального заняття з науково обґрунтованим змістом є однією найважливішою і складною проблемою роботи тренера загалом.

Якість тренувального процесу і ступінь його впливу на зростання спортивних результатів футболістів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки футболістів.

РОЗДІЛ І. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ТРЕНЕРІВ У ФУТБОЛІ ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМАТИКИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

1.1. Підготовка майбутнього футбольного тренера до тренерської діяльності

Спорт - це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них [11].

Одним з найпопулярніших видів спорту сьогодення є футбол.

Футбол - це колективна гра, змістом якої є змагання двох команд, які складаються з одинадцяти гравців, кожна з яких намагається забити у ворота суперника якнайбільше голів і, одночасно, не пропустити їх у свої ворота [35].

Вищевказана мета реалізується діями багатьох людей: гравців, тренерів та іншого персоналу.

Розглянемо детальніше роль тренера у сучасному футболі.

Поняття «тренер» інтерпретується по різному. По суті своїй тренер – це спеціаліст з певного виду спорту, який керує тренуванням спортсменів.

Виходячи з вищевказаного поняття в аспекті футболу тренер – це спеціаліст, який має відповідну освіту, відповідає за функціонування (тренування футболістів, тощо) та за спортивні результати футбольного клубу.

У майбутніх футбольних тренерів повинні бути сформовані навички управління футбольною командою, управління тренувальним та змагальним процесом, розвинені професійні, організаторські, індивідуальні та ділові якості, які необхідні для організації та проведення роботи у різних умовах навчально-тренувального процесу, тому підготовка футбольних тренерів до управлінської діяльності футбольною командою потребує доцільного дослідження та застосування у практику їх професійної підготовки [19].

Сучасний футбольний тренер повинен володіти багатьма знаннями, наприклад: теоретичні і практичні основи фізичної культури і спорту; принципи організації трудових відносин у сфері фізичної культури і спорту; основи управлінської діяльності; основи законодавства, що стосуються його діяльності; основи психології, тощо [10].

Провідні вчені В.М. Платонов, М.Г. Озолін, В.В. Мулик, О.І. Камаєв, та ін., відзначають провідну роль організаційного та управлінського впливу тренерів на оптимальне функціонування системи спортивної підготовки [20, 25].

Специфіка діяльності футбольного тренера полягає в тому, що його робота є дуже мінливою, змінюється в залежності від розвитку суспільства, психіки, тощо, успіх його діяльності залежить від взаємовідносин з футболістами, керівництвом та інших аспектів. Тренер як управлінець повинен мати педагогічну, медико-біологічну, організаційно-управлінську, матеріально-технічну підготовленість,

Ігрові види спорту такі як футбол, базуються на узгоджених діях усього колективу, керування яким під час тренувального процесу, ігрового процесу здійснюється тренерами, тому високий рівень знань щодо управління футбольною командою, організаторських, управлінських вмінь та навичок тренерів – один із основних факторів, який сприяє здобуттю необхідних результатів у змаганнях різного рівня, забезпечує супровід кожного гравця у процесі надбання змагального досвіду та досягнення спортивної майстерності протягом багаторічної підготовки, забезпечує необхідний зв’язок з програмами спортивної організації до якої належить футбольна команда, виконання нормативних та законодавчих вимог до здійснення тренувальної та змагальної діяльності [29].

Інколи роботу футбольного тренера порівнюють з роботою комп'ютера, в який вводяться дані, що відображають всі сторони підготовки футболістів, ці дані піддаються обробці і видаються відповідні тренувальні програми. Відповідно тренер повинен бути насичений знаннями (програмами), які змогли

б дати змогу обробити всі дані і знайти найбільш ефективну відповідь. Тому футбольні тренери повинні засвоювати певний багаж знань і компетентностей, необхідних в умовах невизначеності, на підставі яких робиться аналіз та приймаються ефективні рішення. Обмежений зміст знань або звужує, або взагалі не дає йому можливості прийняти ефективне рішення [40].

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» тренером-викладачем у дитячо-юнацьких спортивних школах може бути особа, що має високі моральні якості, вищу освіту за спеціальністю фізична культура і спорт та ступенем «бакалавр» чи «магістр», в своїй діяльності зобов`язані:

- користуватися в роботі навчальними програмами з видів спорту;

- навчати вихованців, формувати у них вміння і навички з різних напрямів навчально-тренувальної та спортивної роботи диференційовано з урахуванням індивідуальних можливостей, інтересів, схильностей вихованців;

- сприяти розвитку фізичних якостей відповідно до задатків та запитів вихованців, а також збереженню здоров'я;

- здійснювати контроль за додержанням вихованцями норм морально-етичної поведінки, дотримуватися вимог документів, що регламентують організацію навчально-тренувальної роботи;

- додержуватись етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від будь-яких форм фізичного, психічного насильства;

- здійснювати контроль та нести відповідальність за додержанням норм антидопінгового законодавства;

- берегти здоров'я вихованців, пропагувати здоровий спосіб життя, не допускати до навчально-тренувальної та спортивної роботи вихованців, які не пройшли медичне обстеження в установленому порядку;

- постійно підвищувати свій професійний рівень знань, загальну культуру;

- вести документацію з питань виконання посадових обов'язків (журнали, плани роботи тощо);

- сприяти особистим прикладом і настановами вихованню поваги до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі;

- проходити щороку в установленому порядку медичне обстеження;

- додержуватися вимог статуту спортивної школи, виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку та посадові обов'язки, накази і розпорядження керівництва спортивної школи;

- брати участь у роботі тренерської ради спортивної школи;

- додержуватися норм санітарно-гігієнічного та антидопінгового законодавства під час проведення навчально-тренувальних занять і спортивної роботи [4].

Тренери-викладачі спортивної школи організовують і здійснюють навчально-тренувальну та спортивну роботу, несуть відповідальність перед директором за її результати та підлягають атестуванню один раз на чотири роки в порядку, визначеному Мінмолодьспортом [26].

Атестація тренерів (тренерів-викладачів) - це система заходів, спрямованих на всебічне комплексне оцінювання ефективності їх діяльності, за якою визначаються рівень їх кваліфікації, відповідність займаній посаді у штатній команді національних збірних команд України з видів спорту та присвоюється кваліфікаційна категорія тренерам (тренерам-викладачам) закладів фізичної культури і спорту.

Обов’язковій атестації підлягають тренери штатної команди національних збірних команд України і тренери (тренери-викладачі), які працюють в закладах фізичної культури і спорту незалежно від підпорядкування та форми власності.

Тренерам (тренерам-викладачам), які працюють в закладах фізичної культури і спорту та пройшли атестацію, присвоюються такі кваліфікаційні категорії з виду спорту:

- вища категорія;
- перша категорія;
- друга категорія [22].

1.2. Вимоги до тренера у сучасному футболі, характеристика його особистих та професійних якостей

Кожен футбольний тренер, як управлінець має свої особисті та професійні якості, які дозволяють йому в певній мірі виконувати свої обов`язки.

Розглянемо детальніше професійну кваліфікацію футбольного тренера, яка являє собою загальну, багатогранну діяльність, в якій підготовка футболістів представлена як предмет перетворення властивостей і якостей особистості футболіста.

Реалізація своїх навичок вимагає від футбольного тренера володіти не стільки вузько дисциплінарними спеціальними знанням (плануванням і проведенням навчально-тренувальних занять, тощо), а й знанням комплексним, важливим здібностям, які проявляються через професійну кваліфікацію [13].

Професійної кваліфікація футбольного тренера – це різні сторони його професіоналізму.

Перша сторона професіоналізму футбольного тренера, а саме компетентність у педагогічній діяльності, включає в себе:

1) Знання про сенс його роботи, психологічні і вікові особливості футболістів, про зміст чинних навчальних програм, тощо.

2) Педагогічні уміння тренера:

– проаналізувати ситуацію, ставити адекватні завдання;

– здійснювати відбір, групування і оновлювлення навчального, робочого матеріалу;

– вивчати футболістів (особливості їх пам'яті, мислення, уваги, інших інтелектуальних якостей, стану навченості і вихованості, емоцій, тощо), прогнозувати;

– відбирати і комбінувати методи, засоби і форми навчання та виховання;

– інноваційність роботи як пошук і використання нових педагогічних завдань, способів (технологій);

– вирішувати проблеми і проводити дослідження, експериментувати;

– професійно-педагогічна спрямованість (поєднувати в собі якості тренера, методиста, діагноста, майстра, новатора, дослідника, експериментатора, тощо);

– педагогічна ерудиція та поінформованість;

– педагогічне мислення (здатність до аналізу будь-яких ситуацій і прийняття рішення з урахуванням особливостей футболістів);

– педагогічна інтуїція (швидке прийняття педагогічного рішення з урахуванням передбачення розвитку ситуації без розгорнутого усвідомленого аналізу);

– педагогічна імпровізація (знаходження несподіваного педагогічного рішення та його втілення);

– педагогічна спостережливість, пильність (розуміння сутності педагогічної ситуації за зовні незначними ознаками);

– педагогічний оптимізм (підхід до футболістів з оптимістичною гіпотезою, з вірою в їх можливості);

– педагогічне прогнозування (уміння передбачати поведінку футболістів, передбачати їх і свої, труднощі).

Друга сторона професіоналізму футбольного тренера, а саме компетентність у педагогічному спілкуванні (комунікативна компетентність), містить:

1) Знання про завдання і засоби спілкування, про педагогічну етику.

2) Педагогічні уміння:

- ставити широкий спектр завдань і гнучко перебудовувати їх у ході спілкування;

- враховувати позицію інших учасників спілкування;

- толерантність до інакшості іншої людини;

- використання демократичного стилю і відкритої позиції у спілкуванні;

- вивчати й оцінювати досвід колег, брати участь у педагогічній співпраці.

3) Заняття професійно-педагогічних позицій: гуманіст, «психотерапевт», актор, учасник і суб'єкт педагогічного співробітництва.

4) Професійно важливі якості особистості тренера:

– педагогічна емпатія, співпереживання;

– педагогічний такт (як розумна міра у виборі впливів на тих, які займаються з урахуванням умов і можливостей учасників спілкування);

– педагогічна чутливість;

– емоційна регуляція та ін.

Третя сторона професіоналізму тренера — це особистісно-індивідуальна компетентність, яку утворюють:

1) Знання про психологію особистості футболістів.

2) Педагогічні уміння:

– вивчати і розвивати особистість футболістів;

– вивчати і розвивати свої особистісні якості, розуміти і зберігати моральні цінності в своїй роботі;

– будувати і реалізовувати плани свого особистісного та професійного саморозвитку;

– вивчати, хронометрувати свій робочий процес;

– бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, особливості свого індивідуального стилю; підтримувати працездатність;

– професійні та педагогічні позиції: самодіагностика, усвідомлена індивідуальність.

3) Професійно важливі якості:

– цілепокладання (здатність планувати свою діяльність з урахуванням можливостей футболістів, будувати плани власного професійного розвитку);

– педагогічна рефлексія (спрямованість, свідомість педагога не тільки футболіста, але і на самого себе, педагогічна самосвідомість);

– педагогічні здібності розуміти іншу людину і впливати на неї [35].

Виділяються декілька видів професійної компетентності, наявність яких вказує на зрілість людини в професійній діяльності, незалежно від його спеціальності:

– спеціальна компетентність – володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, здатність проектувати свій подальший професійний розвиток;

– соціальна компетентність – володіння вмінням вести спільну професійну діяльність, співпрацювати, а також нести соціальну відповідальність за результати своєї праці;

– особистісна компетентність – володіння способами особистісного самовираження й саморозвитку, а також засобами протистояння професійним деформаціям особистості;

– індивідуальна компетентність – володіння способами самореалізації і розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійно-особистісного зростання, самоорганізації і саме реабілітації, які враховуються в ході підготовки тренера [19].

Також слід зазначити, що в кожному з видів професійної компетентності дві нерозривні сторони (об'єктивна і суб'єктивна) присутні в рівній мірі [14].

Під компетенцією, як правило, розуміють:

1) коло повноважень, наданих законом, статутом або іншим актом конкретному органу або посадовій особі;

2) знання і досвід в тій чи іншій області.

Під управлінською компетенцією фахівця мають на увазі особливий вид компетенції, що представляє сукупність вимірюваних характеристик фахівця у сфері фізичної культури і спорту, яка дозволяє йому бути ефективним у професійній діяльності в умовах конкурентного середовища ринкової економіки. Формування управлінської компетенції фахівців у сфері фізичної культури і спорту буде успішним, якщо:

- визначено сутність, структура та змістовні характеристики управлінської компетенції з позицій системного, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів;

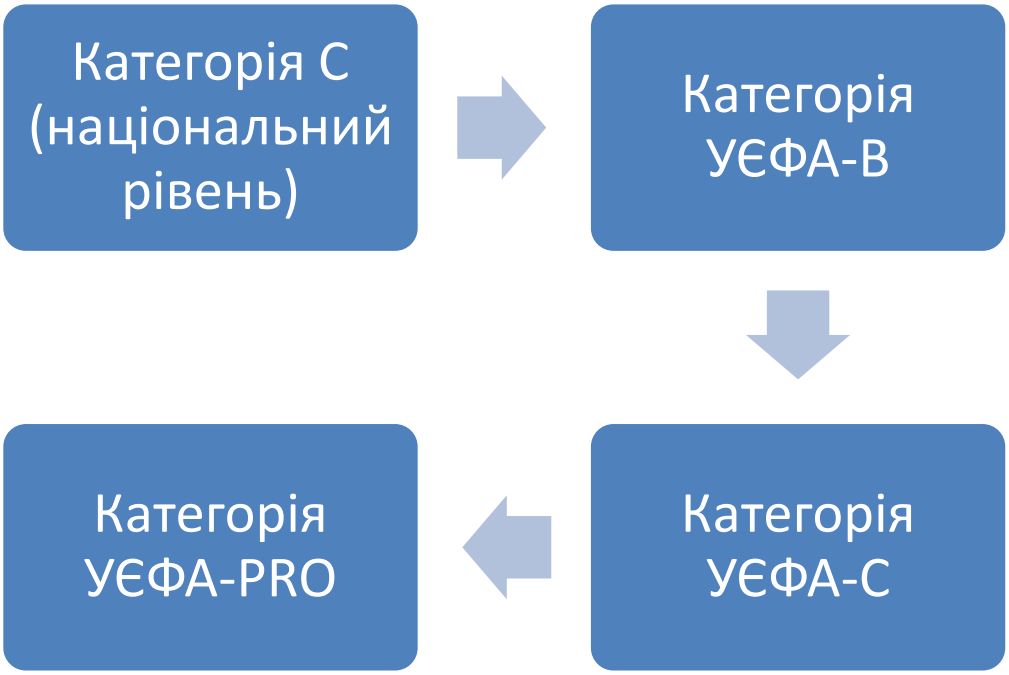
- процес викладання управлінських дисциплін проектується і проходить з урахуванням необхідності їх модернізації;

- процес формування управлінської компетенції здійснюється на основі структурно-функціональної моделі, що відображає її елементи, логіку системних зв'язків і комплекс педагогічних умов [2].

Сучасний професійний футбол є дуже вимогливим до тренера, як в плані його підготовки так і в плані результату його роботи.

У цій роботі ми вже розглядали загальні аспекти, які необхідні для підготовки футбольного тренера до його діяльності, тепер розглянемо основні вимоги щодо освіти сучасного футбольного тренера.

Відповідно до діючого законодавства та тренерської конвенції УЄФА існує певна ієрархія футбольної освіти головних тренерів (ліцензування):



Усі курси для отримання тренерських дипломів УЄФА мають вести інструктори тренерів, які мають діючу ліцензію щонайменше того ж рівня, що і тренерські курси, у яких вони викладають. Крім того, сторона тренерської конвенції УЄФА повинна вимагати, щоб в інструкторів тренерів була національна ліцензія інструктора тренера.

Проте сторона тренерської конвенції УЄФА також може запросити до викладання специфічних дисциплін на курсах для здобуття тренерських

дипломів УЄФА фахівців, у яких є спеціальна тренерська кваліфікація, досвід та знання, проте немає відповідної тренерської ліцензії УЄФА.

Під час проведення перших курсів для отримання тренерських дипломів УЄФА, організованих з метою досягти певного статусу, УЄФА може схвалити як інструкторів тренерів тих осіб, які мають ліцензію інструктора тренерів чи тренерська ліцензія відповідного рівня, видана стороною Конвенції.

Для зарахування на будь-які курси для отримання тренерського диплома УЄФА кандидати мають:

- на достатньому письмовому та усному рівні володіти офіційною мовою курсу;

- відповідати встановленим організатором критеріям допуску, які мають включати кваліфікаційну перевірку;

- подати всі необхідні для вступу документи, які вимагає організатор курсу;

- не мати судимості за злочини, несумісні з професією тренера.

Для зарахування на курси для отримання В-диплома УЄФА у кандидатів має бути дійсною С-ліцензія УЄФА і не менше шести місяців тренерського досвіду до початку курсу для отримання В-диплому. Професійні гравці з великим стажем можуть почати навчання з базової програмі на рівні В-диплому УЄФА без С-ліцензії УЄФА або шести місяців тренерського досвіду.

Для зарахування на курси для отримання А-диплому УЄФА кандидати мають: мати дійсну В-ліцензію УЄФА; після отримання В-ліцензії УЄФА мати не менше одного року досвіду роботи тренером у великому футболі (11 х 11).

Для зарахування на курси для отримання Pro-диплома УЄФА кандидати мають: мати дійсну А-ліцензію УЄФА; після отримання А-ліцензії УЄФА мати не менше одного року досвіду роботи головним тренером на елітному дитячо-юнацькому або дорослому любительському рівні або помічником головного тренера у професійному футболі.

Також, для тренерів, які вже володіють професійними дипломами від УЄФА існує можливість подальшої освіти (підвищення кваліфікації).

Завдання подальшої освіти, тобто курсів підвищення кваліфікації, полягає в тому, щоб підвищити їх рівень компетентності як футбольних тренерів і сприяти безперервному навчанню (навчанню як постійному процесу).

Подальша освіта, яку проводить сторона тренерської конвенції УЄФА для володарів тренерських дипломів УЄФА має становити не менше 15 годин навчання кожні три роки.

Профільні тренери з базовим дипломом та дипломом у дитячо-юнацькому футболі, футзалі або для тренерів воротарів повинні протягом трьох років пройти 15-годинні курси підвищення кваліфікації, з яких не менше ніж п'ять годин має бути присвячено їхній спеціалізації.

Така подальша освіта має на регулярній основі плануватися протягом кожного календарного року в рамках навчання для отримання тренерських дипломів УЄФА різних рівнів та проводитися спільно інструкторами тренерів і фахівцями, які мають специфічні знання, досвід і кваліфікацію.

Тренерська ліцензія УЄФА дійсна протягом трьох календарних років, включно до 31 грудня через три роки після видачі.

Після закінчення терміну дії тренерської ліцензії УЄФА її власник втрачає право працювати тренером та для відновлення ліцензії має пройти курси підвищення кваліфікації, організовані стороною тренерської конвенції УЄФА.

Будь-яка ліцензія УЄФА дійсна при умові, що її власник дотримується статуту, положення, директиви та рішень УЄФА та сторони тренерської конвенції УЄФА, яка видала цю ліцензію [36].

1.3. Теоретичне підгрунтя спортивного тренування та аналіз використаних літературних джерел

Проаналізувавши теоретико-методичні основи підготовки спортсменів науковців Келлер В. С., Платонов В. М. я дійшов до висновку, що спортивне тренування – це організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в

умовах правильного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [12].

Одним із головних обов’язків футбольного тренера є підготовка до тренування з чіткою постановкою конкретних задач, плануванням тривалості та змісту футбольного тренування і його окремих частин, матеріальне забезпечення, тренувальний інвентар, вибір оптимальних методів і засобів досягнення мети тренування, тощо.

Формами організації футбольного тренування є: тренувальні заняття (індивідуальні, колективні), футбольні змагання (товариські матчі, офіційні матчі: турніри, чемпіонати, кубки, тощо).

Футбольне тренування має починатись з оголошення тренером плану, який має виконатись футболістами в тренуванні, повідомляється його завдання, мета, цілі, тощо.

Етапність футбольного тренування:

1) *Підготовча частина (розминка)*. Проводиться на початку футбольного тренування з метою підготовки організму футболіста до фізичних навантажень під час тренувального процесу. Розминка впливає на всю подальшу роботу футболіста, підсилює м’язову активність, сприяє досягненню оптимальної роботи центральної нервової системи, мінімізує ризики отримання травм, позитивно впливає на м'язово-зв'язковий апарат і кровоносну систему [7].

Розминка також ділиться на етапи: загальний а спеціальний.

Загальний етап розминки заключається в підвищенні працездатності організму футболіста, засобами якого є вправи, або комплекси вправ, що мають на меті розігрівання м'язів.

Спеціальний етап розминки заключається у підготовці футболіста до виконання вправ в основній частині футбольного тренування, під час якого виконуються як спеціальні фізичні вправи, так і частини руху, що є предметом навчання.

2) *Основна частина*. Цей етап футбольного тренування пов'язаний із навчанням рухів або їх вдосконалення, виховання фізичних, моральних і

вольових якостей у футболістів. Залежно від періоду тренування, підготовленості футболістів, їх особливостей (вікових, статевих та індивідуальних, тощо) зміст основної частини футбольного тренування може досить сильно коливатись. Під час основної частини тренування виконуються (вирішуються) його основні завдання (вдосконалення техніки, тактики, тощо).

3) *Заключна частина*. Завданням цього етапу є створення в організмі футболістів умов для протікання відновних процесів, тому навантаження поступово знижуються, застосовуються вправи середньої і малої інтенсивності, а також вправи на розслаблення, робота ведеться у спокійному темпі, після тренування проводиться його короткий аналіз [14; 34].

Відповідно до праці Платонова В.М. досліджено що метою спортивного тренування є досягнення досконалості (фізичної, технічної, тактичної, тощо), оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів, всебічний розвиток здібностей спортсмена, формування особистості і виховання спортсмена в інтересах суспільства [25].

Кожне спортивне тренування має на меті виконання певних задач (завдань)

Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток;

- оволодіння спортивною технікою і тактикою;

- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, тощо);

- виховання моральних, психологічних і вольових якостей;

- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Вирішення вищевказаних завдань обумовлюються поняттями тренованість, підготовленість, спортивна форма.

Тренованість – це міра пристосування організму до тренувальних навантажень, які виникають в результаті систематичних фізичних вправ і навантажень, які сприяють працездатності людини, орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена і виражається в підвищеному рівні можливостей

його організму, специфічної і загальної працездатності, в мірі удосконалення спортивних вмінь і навичок.

Підготовленість - це комплексний результат підготовки спортсмена (тактичної, технічної, фізичної, психологічної, тощо).

Спортивна форма – це стан (об'єктивний, суб'єктивний), який характеризує максимальну готовність спортсмена до спортивних досягнень [24].

Черміт К.Д. у своїх роботах наголошував, що успішне вирішення завдань спортивного тренування забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психічної, інтелектуальної і теоретичної підготовки [38].

Проаналізувавши навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності хочу зауважити, що окрім спортивного тренування, як частини системи підготовки футболістів виділяють також цикли підготовки футболістів, а саме: макроцикли, мезоцикли, мікроцикли.

Макроцикл – це етап тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 місяців, метою якого є розвиток, стабілізація і тимчасовою втрата спортивної форми, який включає в себе мезоцикли, мікроцикли. В свою чергу макроцикл поділяється на такі періоди:

- підготовчий. Характерною рисою цього періоду є закладення функціональної бази для підготовки до участі у різного виду змаганнях;
- змагальний. Характерною рисою цього періоду є удосконалення підготовленості футболіста, забезпечення підготовки до змагань, та безпосередньо самі змагання;
- перехідний. Характерною рисою цього періоду є спрямованість на відновлення після попередніх періодів (фізичне, психологічне, тощо) та підготовка до наступного макроциклу.

Мезоцикл – це етап тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів, метою якого є систематизація тренувального процесу відповідно до його

завдань, оптимізувати навантаження на футболістів, сполучити засоби, методи підготовки, відновлювальні заходи, тощо та досягнення необхідної послідовності у розвитку необхідних навичок, якостей, здібностей у футболістів. Мезицикл в свою чергу поділяється на такі види:

- утягуючий. Полягає у поступовості підведення футболістів до ефективного виконання поставлених завдань у тренувальному процесі (вибіркові вправи, направлені на удосконалення фізичної підготовки);

- базовий. Полягає у виконанні основної роботи для підготовки футболіста (фізична, тактична, технічна, психологічна підготовка, тощо) [9];

- контрольно-підготовчий. Полягає у синтезі двох попередніх видів мезоциклу (інтегральні вправи максимально наближені до змагальних);

- передзмагальний. Полягає в аналізі попередніх етапів підготовки, усуненні виявлених недоліків, удосконаленні технічних можливостей футболістів (цілеспрямованість на психологічну та тактичну підготовку футболіста);

- змагальний. Полягає в закріпленні попередніх етапів мезоциклу шляхом використання/застосування набутих під час мезоциклу навичок під час змагань.

Мікроцикл – це етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від декількох днів до двох тижнів, проводиться з метою вирішення конкретних завдань, які необхідно вирішити в даному відрізку підготовки футболістів. Мікроцикл в свою чергу поділяється на такі види:

- утягуючий. Полягає у підведенні футболіста до тренувального процесу;

- ударний. Полягає у великому обсязі роботи та навантаження футболістів з метою стимуляції організму, підготовки до вирішення завдань техніки, тактики, фізичної, психологічної та іншої підготовки;

- підвідний. Полягає у підготовці футболістів до змагань;

- змагальний. Побудова даного мікроциклу залежить від специфіки змагань. Максимальні навантаження у цьому мікроциклі припадають у дні змагань. Плануючи даний мікроцикл необхідно найбільшу увагу приділяти відновленню та забезпеченню піку працездатності футболістів у дні змагань.

- відновлювальний. Даний вид мікроциклу застосовується після змагань, основним завданням якого є забезпечення відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі футболістів [21].

Вищевказана циклічність підготовки залежить від планування, завдань, мети, яку тренер має на меті досягти разом із футболістами. Така підготовка може бути багаторічною, річною та циклічною.

Важливою проблематикою є доцільне визначення інтервалів відпочинку між окремими видами навантажень у тренувальному процесі, його різновидів, величин, особливостей навантаження і відпочинку в тренувальних циклах. Це питання має велике значення для визначення найбільш доцільної тривалості циклів і правильного розподілення в них навантажень і їх послідовності, що є дуже важливим не тільки для всієї підготовки футболістів, але і для змісту і побудови тренувальних занять.

Як стверджує Ю. Верхошанський періодизація спортивного тренування виникла у 60-х роках і активно нав'язується спортивній практиці, хоча вже давно втратила свою теоретичну і практичну значущість і перетворилась на фактор гальмуючий прогрес наукового знання в області спорту, що наносить непоправну шкоду підготовці кадрів, спеціалістів і спортсменів всіх рівнів майстерності.

Думки широкого кола як зарубіжних так і вітчизняних авторитетів в області спортивного тренування, тренерів — практиків свідчать якраз про зворотнє і в кінцевому підсумку мова йде про необхідність заміни періодизації на сучасну теорію і методологію спортивного тренування. Тут увага концентрується тільки на принципових похибках.

1.4. Проблематика розвитку футболу в Україні

Роки незалежності та радянські роки показали що Україна є дуже футбольною країною, що підтверджується великою кількістю відомих за радянських часів та за часи незалежності футболістів, серед яких є володарі

престижної футбольної нагороди «Золотий м`яч» (Олег Блохін, Ігор Бєланов, Андрій Шевченко).

Візьмемо до уваги проблематику розвитку футболу у часи саме незалежної України.

Розглядаючи дане питання маю на меті розподілити проблематику розвитку футболу в Україні на декілька видів:

- науково-педагогічна;
- ментальна;
- економічна;
- військова.

Науково-педагогічна проблематика розвитку футболу у наші країні, на мою думку полягає у тому, що система/методика підготовки футболістів, яка використовувалась нашими тренерами за радянських часів (яка була зразковою на той час і запозиченою багатьма іншими футбольними країнами) на даний час вже не є настільки актуальною як за тих часів і тому не є максимально ефективною, а більшість наших тренерів притримуються даної системи/методики досі.

Дана проблематика виникла насамперед через застій спортивної науки, як фундаментальної, так і прикладної. Підручники, методична література, на підставі якої виховувались та виховуються майбутні футбольні тренери є «застарілими», а свіжа література виходить не так вже й часто.

У зв`язку з тим, що нажаль, на даний час у нашому футболі працюють багато кадрів (керівники, менеджмент, педагоги), які звикли працювати ще за радянських часів виникає проблематика розвитку футболу у ментальному плані, тобто небажання вчитись чомусь новому, віра в «стару школу» та небажання запровадження нових тенденцій, якими вже давно користуються тренери в інших футбольних країнах.

Також, вважаю, що до ментальної проблематики розвитку футболу в Україні відноситься підхід до розвитку футболістів, починаючи з дитячо-юнацького віку (в різних спортивних клубах, дитячо-юнацьких школах,

футбольних секціях, тощо). Довгий час керівники футбольних клубів ставлять на меті виховання кадрів (юних футболістів) із обов`язковим досягненням спортивних результатів, що на мою думку є не досить правильно, враховуючи сучасні тенденції розвитку футболу взагалому. Наприклад в багатьох європейських країнах (Іспанія, Англія, Франція, Португалія, тощо) вже напротязі декади розвиток дитячо-юнацького футболу має на меті перш за все не досягнення найвищого результату, а правильна функціональна підготовка юного футболіста (фізична, тактична, технічна, психологічна, тощо), простіше кажучи результат «на другому місці».

Причому засоби для досягнення найвищого результату вибиралися самі елементарні:

- розвиток фізичних якостей без урахування вікових можливостей організму (тобто розвиток атлетичності юного футболіста для досягнення фізичної переваги над однолітками, що дає перевагу у змаганнях певної вікової групи);

- акцент на використання лише простих технічних прийомів (тобто можливо відпрацювати просту елементарну футбольну тактику, яка дозволяє без використання особливих технічних прийомів досягати необхідного результату);

- обмеження індивідуальної тактичної ініціативи (тобто обмежувати юних футболістів у їхній ролі на футбольному полі, для максимального звуження його дій з метою мінімізації помилок на футбольному полі).

Беручи до уваги зарубіжних юних футболістів, з якими наші вихованці зустрічаються на професійному рівні, нерідко переважають наших. Це багато в чому пояснюється тим, що зарубіжні тренери, які працюють з юними футболістами, не форсують надбання високих фізичних кондицій, властивих дорослим футболістам, а поступово навчають своїх футболістів школі футболу, враховуючи їх індивідуальні особливості, рухові можливості, лише після чого удосконалюючи отриману хорошу технічну оснащеність (у міру природного розвитку організму) плавно нарощують і фізичні навантаження. Таким чином,

рухові можливості футболістів, складність технічних прийомів, що набувають, і швидкість на якій вони виконуються, ростуть паралельно.

Знайомство з роботою дитячо-юнацьких футбольних шкіл, аналіз рівня підготовленості юних футболістів підтвердили, що причиною ментальної проблематики є не тільки повільна перебудова свідомості керівництва, менеджменту, тренерів, тощо, а й однобокий підхід тренерів до методики в навчально-тренувальній роботі, певна невпорядкованість організаційно-методичної структури навчально-тренувального процесу в спортивних школах в цілому.

Вимоги світового спорту, що постійно ростуть, націлюють кожного тренера на пошук нових форм організації занять, на використання додаткових резервів для якісного підйому результатів своєї роботи.

На жаль, більшість тренерів погано уявляють собі закономірності багаторічної підготовки футболіста, а про планування такої підготовки мають і зовсім умовне уявлення. Багато в чому тренерська робота ґрунтується на особистому досвіді і на самоосвіті, яка у тренера часто відсутня, оскільки серйозних методичних розробок у нас немає, і головне, немає аналізу досвіду, накопиченого тренерами, що діють. Більш того, деякі принципи підготовки резерву мають застаріле або навіть помилкове обґрунтування. Рідкісні методичні публікації дуже спрощені або просто формальні. Методика технічної підготовки юних футболістів розроблена поверхнево, наявна література відзначає важливість теми, що зачіпає, але пропонує єдину і явно просту класифікацію методів навчання.

Виходячи з цього сучасна базова технічна і тактична підготовленість юних футболістів в багатьох випадках не дозволяє сміливо зробити футболісту крок з дитячо-юнацького футболу у футбол професійний, створити гідну конкуренцію професійних футбольних клубах, збірних, тощо, у зв`язку з чим вважаю, що стан дитячо-юнацького футболу, що існує на сьогоднішній день, наполегливо вимагає перебудови [20].

Економічна проблематика розвитку футболу в Україні полягає в недостатньому фінансуванні футболу вцілому.

Починаючи з 2012 року в Україні з`явилось декілька гарних футбольних інфраструктурних об`єктів у зв`язку із підготовкою країни до проведення чемпіонату Європи з футболу. Але незважаюче на це, ми досі маємо влеику проблему з футбольною інфраструктурою.

Станом на сьогодні багато починаючих футболістів змушені тренуватись на поганих футбольних полях, на старих непридатних футбольних стадіонах, майданчиках з покриттям низької якості і тд., що значно погіршує процес становлення юних футболістів і їх розвиток, підвищує їх травматичність та знижує бажання дітей та юнаків до занять футболом.

На мою думку у європейській футбольній державі повинно виділятись багато коштів на подубову нових стадіонів, майданчиків, спортивних комплексів, тощо, що надасть значного ривку до розвитку дитячо-юнацького футболу, а в подальшому й професійного футболу у нашій країні.

Військова проблематика розвитку футболу в Україні нажаль на сьогодення має місце. Будь яка війна це відкат на багато років назад. Наш футбол до початку повномасштабної військової агресії російської федерації проти України і так був не на найкращому рівні, а після закінчення військових дій на території нашої держави нас чекає тривалий процес відновлення не тільки футболу, а й спорту вцілому.

Парадоксальність роботи сучасного футбольного тренера в Україні полягає в тому, що в більшості випадків володіючи достатніми знаннями, він працює на примітивному професійному рівні. Причинами такого можна визначити наступне:

- невизначеність його праці і небажання підвищувати кваліфікацію;

- несумлінне, неакуратне (халтурне) відношення до його професійної діяльності;

- непрофесійне відношення безпосередньо до своєї роботи.

Враховуючи вище наведене можемо констатувати, що футбольні тренери стають все менш професійні. Звичайно потрібно враховувати всі умови, характерні для країни в цілому, і наше любительське відношення до професіоналізму. У цьому, мабуть, і полягає основна причина низької тренерської культури. Звичайно, є категорія тренерів, яким явно не вистачає елементарних знань і творчого підходу до своїх прямих обов'язків, але таких, на щастя, одиниці. Завдяки своїй доступності, футбол в наший країні масовий вид спорту, і дивно, що при такій масовості футболу якісних зрушень у нас не намічається. Хоча все ж таки треба пригадати призові місця в юнацьких чемпіонатах Європи, але такі події, нажаль у нас стаються не постійно, як би хотілось, а точково. Відмітимо, що футбольне «відставання» від розвинених футбольних країн повільне, але настільки повільне, що відразу незрозуміло, як протистояти йому і за рахунок чого.

Останім часом з`являється багато книг, що розповідають про футбол в тому чи іншому аспекті, які, звичайно, необхідні, але фахівці і тренери відчувають недолік цих книг, що розкривають практичні моменти підготовки команд. Використовуючи таку базу інформації, можна копіювати старі принципи підготовки починаючих футболістів, але для підготовки гравців для команд майстрів цього замало.

Як це не дивно, у нашій країні склалася своя система підготовки гравців, але потрапила в ситуацію глибокої кризи, яка має декілька видів проблем, описаних мною вище.

Безсистемне навчання з вищевказаними проблемами породжує гравців низької та середньої якості, яких у нас є у великій кількості. Специфіка футбольної освіти така, що дитячому тренеру відразу розібратися у всіх методичних нюансах підготовки досить складно. На жаль, у футбольній освіті не все так просто, і в різні періоди навчання необхідно різними шляхами добиватися придбання навику. І якщо для дітей 6-8-річний процес навчання пройшов якісно і планомірно, то в подальших 10 років вони прогресуватимуть в улюбленій грі і показуватимуть з року в рік кращі результати. Хочемо ми цього

або не хочемо, але ми вимушені йти по шляху поліпшення якості роботи, а не жити з надією знайти талановитого готового футболіста [31].

Висновки до І розділу.

Проаналізувавши та дослідивши основні засади формування/підготовки майбутніх футбольних тренерів до своєї діяльності, підгрунтя спортивного тренування та проблематику розвитку футболу в Україні.

Отже, майбутні футбольні тренери повинні володіти навичками управління колективом (футбольною командою), управління тренувальним та змагальним процесом, розвинені професійні, організаторські, індивідуальні та ділові якості, які необхідні для організації та проведення роботи у різних умовах навчально-тренувального процесу, володіти багатьма знаннями, наприклад: теоретичні і практичні основи фізичної культури і спорту; принципи організації трудових відносин у сфері фізичної культури і спорту; основи управлінської діяльності; основи законодавства, що стосуються його діяльності; основи психології, тощо.

Тому підготовка футбольних тренерів до управлінської діяльності футбольною командою потребує доцільного дослідження та застосування у практику їх професійної підготовки.

В даному розділі ми також зупинялись на питанні кваліфікації сучасних футбольних тренерів відповідно до тренерської конвенції УЄФА і дійшли висновку, що є декілька рівнів ліцензування тренерів:

- Категорія С (національний рівень);
- Категорія В;
- Категорія А;
- Категорія PRO.

Для зарахування на курси для отримання В-диплома УЄФА у кандидатів має бути дійсною С-ліцензія УЄФА і не менше шести місяців тренерського досвіду до початку курсу для отримання В-диплому. Професійні гравці з великим стажем можуть почати навчання з базової програмі на рівні В-диплому УЄФА без С-ліцензії УЄФА або шести місяців тренерського досвіду.

Для зарахування на курси для отримання А-диплому УЄФА кандидати мають: мати дійсну В-ліцензію УЄФА; після отримання В-ліцензії УЄФА мати не менше одного року досвіду роботи тренером у великому футболі (11 х 11).

Для зарахування на курси для отримання Pro-диплома УЄФА кандидати мають: мати дійсну А-ліцензію УЄФА; після отримання А-ліцензії УЄФА мати не менше одного року досвіду роботи головним тренером на елітному дитячо-юнацькому або дорослому любительському рівні або помічником головного тренера у професійному футболі.

На базі практики було досліджено, що сучасний футбол в Україні має певну проблематику, яку вважаю за доцільне поділити на декілька видів:

- науково-педагогічна;
- ментальна;
- економічна;
- військова.

Детальніше вищевказана проблематика була описана в підрозділі 1.4. цього розділу.

РОЗДІЛ ІІ.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА

2.1. Організація дослідження підготовки футболістів

На мою думку формування готовності футбольного тренера до майбутньої роботи відбувається не лише через здобуття певного багажу знань, а й через вміння працювати з різними видами колективів (вікових груп) спортсменів, вміння правильно організувати їх підготовку, тощо.

Тому на базі практики проводилась експериментально-дослідницька робота, яка мала на меті окрім формування навичок підготовки до майбутньої тренерської діяльності проведення роботи з використанням методик підготовки футболістів.

Перед початком дослідження було вивчено та проаналізовано низку футбольної літератури, програм з підготовки футболістів, підібрано необхідний інвентар для проведення занять.

Наступним етапом підготовки дослідження було виокремлення декількох вікових груп футболістів з метою ефективної підготовки та якісного проведення занять з урахуванням фізичних особливостей організму кожного спортсмена.

Завершальним етапом підготовки дослідження було вивчення рівня підготовки спортсменів різних вікових груп з метою подальшого планування роботи з цими групами.

2.2. Методи дослідження підготовки футболістів

При роботі з футболістами на базі практики було застосовано наступні методи:

1) Метод використання слова (словесний метод).

За допомогою цього методу спортсменам повідомлялися теоретичні відомості, ставились конкретні завдання, формувалось ставлення спортсменів до виконання тренувальних завдань.

Основними способами застосування цього методу, які застосовувались для передачі теоретичних відомостей по техніці, тактиці, правилам змагань і іншим питань, є:

- лекція;
- розповідь;
- опис;
- вказівки;
- пояснення;
- бесіда;
- завдання;
- розбір;
- розпорядження;
- накази;
- команди;
- підрахунок;
- словесна сигналізація.

Для оцінки та стимулювання діяльності спортсмена використовувались:

- судження;
- оцінку;
- схвалення.

2) Метод забезпечення наочності (наочний метод).

Цей метод застосовувався для створення зорових, слухових, рухових образів, уявлень в процесі технічної, тактичної, фізичної підготовки спортсмена.

До цього методу відносяться різні форми натуральної демонстрації: показ техніки фізичних вправ (у цілому та за елементами, в уповільненому та в звичайному темпі.

Відповідно до цього методу застосовувались:

- демонстрація плакатів, малюнків, схем та інших наочних посібників;
- фото-, кіно-, відеодемонстрація, відтворення техніко-тактичних дій окремих спортсменів або команди в цілому;
- звукова демонстрація - відтворення звукової картини якогось руху з допомогою голосу та спеціальних технічних пристроїв (метронома, магнітофона).

3) Круговий метод.

Основу цього методу становить послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ з використанням ряду методів. Спортсмени переходили від однієї вправи до іншої, від одного місця виконання до іншого. Виконавши останню вправу в даній серії, вони знову поверталися до першої, замикаючи коло. При використанні кругового методу поєднувались різні методи вправ.

Проводились кілька варіантів кругового тренування:

- за методом тривалого безперервного виконання вправи (заняття проводилося без перерв і складалося з одного, двох, трьох проходжень кола; застосовувалося в основному для розвитку загальної і силової витривалості);
- за методом інтервального виконування вправи (застосовувалися для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силових якостей, максимальної сили, спритності);
- за методом повторної вправи (використовувалися для розвитку швидкості, максимальної сили, швидкісної витривалості).

Круговий метод дозволяє диференційовано розвивати не тільки фізичні якості (силу, швидкість, витривалість), але і їх комплексні форми, прояви (силову, швидкісну, швидкісно-силову витривалість).

Для проведення тренування з використанням кругового методу заздалегідь складався комплекс вправ, визначались місця виконання вправи;

- на першому занятті проводились випробування на максимальний тест по кожній вправі за умови їх правильного виконання, встановлювалась система підвищення навантаження;

- на останньому занятті перевірявся максимальний тест по кожній вправі і порівнювались результати з вихідними.

При застосуванні кругового методу найбільш ефективно вирішувались завдання зв'язаного розвитку якостей і вдосконалення навичок. [30].

4) Змагальний (практичний) метод.

Цей метод застосовувався шляхом виконанням вправ із найбільшою інтенсивністю при дотриманні правил змагань, участь у різних змаганнях, які умовно поділяються на:

- учбово-тренувальні;
- товариські;
- контрольні;
- офіційні.

Даний метод це один із способів стимулювання інтересу та активізації діяльності футболістів з установкою на перемогу або досягнення результату в будь-якій фізичній вправі.

Змагальний метод застосовувався для розвитку фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок, а також теоретичних здібностей.

Цінність цього методу полягає в тому, що футболіст, прагнучи показати свій найкращий результат, вчиться мобілізовувати свої сили і можливості для боротьби за перемогу, набуває тактичні навички.

Змагальний метод використовувався як у відносно елементарних формах (спосіб стимулювання інтересу та активізації займаються при виконанні окремої вправи на заняттях), так і в самостійному вигляді в якості контрольно-залікових або офіційних змагань.

Основна риса змагального методу - зіставлення сил футболістів, в умовах упорядкованого суперництва за першість або високе досягнення [23].

Також, окрім вищевказаних застосовувалась методика «Life Kinetik» (методика тренувань, яка застосовується в багатьох професійних футбольних клубах світу, метою якої є покращення координації, футбольного мислення, прийняття рішень на футбольному полі).

Без'язичний Б.І., Журід С. М. наголошують, що змагальний метод застосовується при вирішенні різноманітних тренерських завдань, перш за все вдосконалення умінь, навичок в ускладнених умовах для виховання фізичних, морально-вольових якостей у футболістів. Фактор суперництва в процесі змагань створює особливий емоційний і фізіологічний фон, який значно посилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму футболіста. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки [3].

Кожен з вищевказаних методів використовувався відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі.

Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. В своїх працях зазначають, що відповідно до обраного методу для виконання поставлених завдань під час тренувального процесу тренером, успішне розв'язання цих завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

1) загальнопедагогічні (дидактичні) принципи:

- науковість;
- виховне навчання;
- доступність;
- систематичність і послідовність;
- свідомість та активність;
- наочність;
- міцність та прогресування;
- колективність разом з індивідуалізацією;

2) специфічні принципи:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;

- безперервність тренувального процесу;

- єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень;

- хвилеподібність і варіативність навантажень;

- циклічність тренувального процесу;

3) методичні принципи:

- випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей);

- розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей);

- сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас розв'язувати декілька завдань: поєднання технічної та фізичної підготовки);

- надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2–3 рази перевищують змагальні);

- моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі) [18; 32].

Дані принципи були успішно застосовані при роботі зі спортсменами на базі практики у ході використання вищевказаних методів дослідження.

Висновки до ІІ розділу.

В цьому розділі було описано організацію та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера, які використовувались у ході роботи/дослідження на базі практики.

РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА.

3.1. Результати застосування різних методів дослідження при підготовці футболістів.

Відповідно до обраних методів дослідження з всебічної підготовки футболістів різних вікових груп було виявлено та досліджено наступне:

1) Шляхом використання методу використання слова (словесного методу) у роботі з різними віковими групами футболістів було досліджено наступне (див. таблицю 1)

Таблиця 1

Назва методу	**Вікова група футболістів, до якої застососувався метод**	**Результати після застосування методу**	**Висновок**
Бесіда (індивідуальна, колективна)	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	у футболістів підвищується продуктивність тренувального процесу на 10/15 %	Бесіда як найпоширеніша форма спілкування з метою обміну думками, інформацією, почуттями, тощо, сприяє також активізації зусиль спортсменів для забезпечення співробітництва та впливу одне на одного. Дані досліджень свідчать, що успішне її проведення сприяло підвищенню продуктивності тренувального процесу футболістів.
Завдання	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Після виконання конкретних завдань під час	Завдання - це проблемна ситуація з чітко визначеною метою, яку

		тренувального процесу окремими футболістами з часом у них підвищуються навики фізичної та технічної підготовки на 25-30%	необхідно досягти, виконання якого призводить до підвищення фізичного, технічного, тактичного, психологічного стану футболіста та колективу.
Вказівка	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Під час тренувального або змагального процесу після застосування вказівки окремий футболіст або команда миттєво, або з часом виконують елемент на який вказав тренер з метою досягнення певної цілі. Відсоток виконання вказівки 50%	Вказівка використовується в конкретних ситуаціях, наприклад підказка гравцю що позаду суперник, вказівка гравцю в яку зону він має зараз бігти, тощо.
Розбір	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Після двосторонніх ігор під час тренувального процесу або змагань використовуєтьсяся метод розбору гри, після застосування якого футболісти отримали інформацію про допущені помилки, неправильну гру, тощо, що знижує відсоток їх застосування/допущення в наступних матчах на 30-40%	Розбір як вид словесного методу дуже дієвий. Його метою є розбір тренувального процесу, гри, змагання, тощо тренером і доведення правильності/неправильності зробленого конкретним футболістом або колективом з метою недопущення цих помилок в майбутньому.
Пояснення	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Після застосування пояснень розуміння футболістів/колектив у ситуації, щодо якої застосовується пояснення зростає на 50-60%	Пояснення як вид словесного методу є дуже важливим, так як в залежності від якості пояснення тренером ситуації, яку футболіст не розуміє залежить подальше розуміння футболістом ситуацій, які виникатимуть в майбутньому.

2) Шляхом використання методу забезпечення наочності (наочного методу) у роботі з різними віковими групами футболістів було досліджено наступне (див. таблицю 2)

Таблиця 2

Назва методу	**Вікова група футболістів, до якої застососувався метод**	**Результати після застосування методу**	**Висновок**
демонстрація плакатів, малюнків, схем та інших наочних посібників	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	у футболістів підвищується тактична підготовка на 30-80 % в залежності від ситуації	Використання цього методу забезпечує розвиток у футболістів тактичної підготовки як індивідуальної так і тактичної
фото-, кіно-, відеодемонстрація, відтворення техніко-тактичних дій окремих спортсменів або команди в цілому	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	у футболістів підвищується тактична підготовка на 60-80 % в залежності від ситуації	Використання цього методу, на мою думку, забезпечує кращий розвиток розвиток у футболістів тактичної підготовки як індивідуальної так і тактичної ніж у попередньому методі, тому що він банально цікавіший та краще сприймається футболістами

3) Шляхом використання кругового методу у роботі з різними віковими групами футболістів було досліджено наступне (див. таблицю 3)

Таблиця 3

Назва методу	**Вікова група футболістів, до якої застососувався метод**	**Результати після застосування методу**	**Висновок**
Круговий метод	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Перед застосуванням кругового методу після спланованого комплексу вправ на першому занятті було проведено випробування на максимальний тест	Використання круговий метод дозволяє диференційовано розвивати не тільки фізичні якості (силу, швидкість, витривалість), але і їх комплексні форми, прояви (силову, швидкісну,

		по кожній вправі за умови їх правильного виконання, на останньому занятті було перевірено максимальний тест по кожній вправі і в порівнянні з результати, які були на першому занятті продуктивність виконання вправ футболістами зросла на 50%.	швидкісно-силову витривалість)

4) Шляхом використання кругового методу у роботі з різними віковими групами футболістів було досліджено наступне (див. таблицю 4)

Таблиця 4

Назва методу	**Вікова група футболістів, до якої застососувався метод**	**Результати після застосування методу**	**Висновок**
учбово-тренувальний	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Після застосування учбово-тренувального змагального методу зростає загальна (фізична, технічна, тактична, психологічна та ін.) підготовка футболіста	Цей метод характеризується виконанням вправ із найбільшою інтенсивністю при дотриманні правил змагань, участь у різних змаганнях (залежно від методу)
товариський	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Після застосування товариського змагального методу у футболістів вдосконалюються навички, які були завданням, поставленим на конкретний товариський матч. Наприклад завданням товариського матчу є не досягнення результату, а	

		покращення командної гри в пас. В даній ситуації команда може програти гру, але поліпшити командну гру в пас.	
контрольний	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Контрольний змагальний метод застосовується з метою закріплення футболістами/командою отриманих знань, навичок, тощо шляхом проведення контрольної гри.	
Офіційний	2007/2008 р.н. 2009/2010 р.н. 2011/2012 р.н.	Офіційний змагальний метод полягає у проведенні офіційних матчів, які окрім мотиваційної складової мають на меті досягнення певного результату та закріплення певних навичок, награвань, тощо	

3.2. Результати застосування індивідуальних, групових та командних вправ під час тренувальної діяльності

Станом на сьогодення перед футбольним тренером, який працює з дятьми в Дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, тощо постає складне завдання, що полягає у визначенні перспективності дітей різного віку, котрі бажають займатися футболом, адже не кожна дитина може мати хист та здібність до даної гри.

Найважливішими здібностями у футболі, які має, або якими має оволодіти юний футболіст це:

– фізичні здібності, що створюють сприятливі передумови як для оволодіння техніко-тактичними прийомами гри, так і для досягнення високої ефективності ігрової діяльності;

– функціональні здібності – працювати на високому рівні, тонко й точно оцінювати просторово-часові та силові характеристики рухів;

– ігрова активність й агресивність;

– здатність осмислювати та критично оцінювати результати власної тренувальної й ігрової діяльності, знаходити способи самовдосконалення [26; 5; 30].

Практика роботи з юними футболістами засвідчує, що не всі футболісти через індивідуальні особливості відповідають комплексу необхідних вимог, але все ж таки під час перегляду потенційних футболістів у спортивних закладах не можна не враховувати, що низький рівень фізичного розвитку різних здібностей обмежує їх перспективу в досягненні спортивної майстерності.

Під час роботи в Дитячо-юнацькій спортивній школі проводилось дослідження з підвищення фізичної підготовки футболістів 2007/2008 року народження (14-15 років), метою якого було підвищити фізичну підготовку юнаків вказаного віку із застосування різного виду фітнес вправ у підготовчому періоді спортивних тренувань.

Завданням цього дослідження було визначення значимих характеристик, необхідних для успішної спортивної діяльності юнаків у заданому виді спорту; дослідження рівня розвитку та фізичної підготовки юнаків вказаної вікової групи; розробка та обґрунтування впливу методики з використання фітнес вправ на підвищення фізичної підготовки юних футболістів.

Оцінювання фізичної підготовки в ході дослідження було здійснено за допомогою рухових тестів: оцінювання рівня розвитку гнучкості, сили м’язів та спритності.

Щоб об’єктивно оцінити ступінь правильності отриманих результатів досліджень, виявити закономірність зміни показників, тощо, було використано методи математичної статистики.

Дослідження проводилось за участю 10 футболістів віком 14-15 років тривалістю два місяці. Юні футболісти тричі на тиждень, окрім основних тренувань, виконували фітнес вправи та включали в підготовчу частину

основних занять тренування «Life Kinetik» по 10–15 хв., Тривалість тренувань із фітнесу складала 60 хв.

Підготовка юних футболістів будується з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового футболу. Можна відзначити що станом на сьогодні у футболі підвищилося значення колективності гри (початку гри, розвитку атак, тощо), що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному сполученні їхніх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається футболіст, котрий може та вміє грати не лише на звичній позиції на футбольному полі, а й на інших позиціях (як в обороні, так і в атаці) [6; 8].

Також в сучасному футболі відзначається вміння гравців підтримувати високий темп гри, інтенсивність, тощо, для чого необхідні гарні фізичні дані та фізична підготовка, яка дає змогу виконувати великі об`єми рухової роботи, яка характеризується найрізноманітнішими діями [16].

Основними формами рухової роботи/діяльності є біг різної інтенсивності, як з м’ячем так і без нього, стрибки, удари по м’ячу, зупинки м’яча, підкати, фінти (обманні рухи), єдиноборства, тощо.

Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) забезпечується підбором певних методів, прийомів, засобів, та навантажень [17; 33]. На початковому етапі тренування юних футболістів одночасний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає позитивні результати. Загальна фізична підготовка футболістів передбачає всебічний розвиток їх фізичних здібностей; спеціальна фізична підготовка футболістів сприяє розвитку певних якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів, метою якої є досягнення виконання складних прийомів володіння м’ячем, покращення маневреності і рухливості в ігрових ситуаціях, підвищення рівня морально-вольових якостей, тощо [37; 39]. На цьому етапі юні футболісти отримують необхідні основи техніки, тактики та правил гри. Практичний розділ програми включає загальну, спеціальну

фізичну, технічну, тактичну підготовку, участь у змаганнях і складання контрольних нормативів на окремі види підготовки.

Загальна фізична підготовка юних футболістів забезпечується вправами загально-розвивального характеру й вправами з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, тощо). За допомогою цих вправ футболісті можуть досягнути та забезпечити всебічний розвиток рухових, швидкісних, силових якостей, зміцнити м'язовий апарат, підвищити загальну фізичну підготовку [1; 30].

На підставі вищевказаного в програму підготовки юних футболістів було включено паралельно з іншими заняттями вправи з різних видів фітнесу, а також заняття системи «Life Kinetik» у підготовчій частині основних занять, для розвитку координаційних можливостей.

У практичній складовій підготовки юних футболістів особливо виділяють спритність, швидкість, силу, витривалість і гнучкість. Залежно від вікових особливостей футболістів у плануванні занять наголошують на вихованні певних фізичних якостей із метою їх посилення чи доведення до необхідного рівня.

Відомо, що організм людини розвивається нерівномірно (гетерохронно). У дітей виділяють періодику, коли їх окремі фізичні якості розвиваються краще, ніж в інших (сенситивні якості). Якщо в цю періодику здійснити правильний цілеспрямований вплив, то ефект буде значно вищим.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний для цих умов час, без зниження ефективності техніки, виконуваної рухової дії. Швидкість поділяється на дві групи:

а) швидкість одиночного руху (біг);

б) швидкість рухових реакцій – це процес, який починається зі сприйняття інформації, спонукає до дії й закінчується з початком відповідних реакцій. Сенситивність періодики розвитку швидкості це 10–11 років та 14–15 років.

Спритність – це здатність людини виконувати рухові завдання за короткий період навчання, а також перебудовувати свої рухові дії в мінливих зовнішніх умовах.

Спритність ділитися на дві групи:

а) статична рівновага (без переміщення);

б) динамічна рівновага (із переміщенням).

Спритність розвивається в незвичайних положеннях, які виконуються при зміні зовнішніх умов виконання вправи. Дуже добре розвивають спритність різні напрями фітнесу й тренування «Life Kinetik».

Сенситивність періодики розвитку спритності це 8 і 14 років, а складна координація – 9–10 років і 12– 13 років.

Сила – це спроможність людини долати зовнішні та внутрішні види опору відповідно до засобу м’язових напружень.

Сила буває таких видів:

а) абсолютна сила (величина максимальних зусиль);

б) відносна сила (величина абсолютної сили віднесена на кілограм маси тіла).

Сенситивність періодики розвитку сили у юнаків – 13–14 років і 17–18 років, у дівчат – 11–12 років і 15–16 років.

Природним чином сила розвивається до 25 років.

Гнучкість – це спроможність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою в залежності від:

1) еластичності й піддатливості м’язів та зв’язок;

2) температури зовнішнього середовища;

3) часу доби (вранці, увечері);

4) будови суглобів;

5) загального стану організму.

Гнучкість буває:

а) активна (збільшення амплітуди за рахунок напруги м’язів;

б) пасивна гнучкість (амплітуда досягається за рахунок зовнішніх розтягувальних сил).

Різниця між активною й пасивною гнучкістю називається «запасом гнучкості».

Сенситивність періодики розвитку гнучкості – 5–6 років і 9–14 років. Активна гнучкість розвивається в 10–14 років. Пасивна гнучкість – 9–11 років.

Витривалість – це спроможність людини протистояти втомі, виконувати роботу без її ефективності.

Втома – це тимчасове зниження працездатності, викликане розумовим чи фізичним навантаженням.

Фази втоми:

а) суб'єктивне відчуття втоми;

б) компенсована втома: при цій фазі можлива підтримка потужності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль, при ній спостерігається деяка зміна в біохімічній структурі руху;

в) некомпенсована втома: зниження загальної потужності роботи аж до її припинення.

Основним засобом розвитку витривалості є вправи досить тривалого навантаження.

Сенситивність періодики розвитку витривалості у юнаків 14–16 років, у дівчат – 12– 13 років.

Отже, оскільки ми проводили дослідження у роботі з юнаками різних вікових категорій, то, виходячи з теоретичних відомостей про сенситивні періоди в тренуваннях, увагу акцентували на розвиток сили, гнучкості й спритності.

Тому використовували такі напрями фітнесу:

– «Life Kinetik»;

– тренування із застосуванням гантелей, степів та еспандерів;

– стретчинг;

– тай-бо;

– степ-аеробіку;

– кардіотренування середньої й високої інтенсивності.

Крім цього, потрібно зазначити, що методика кожного з тренувань відрізнялася від загальноприйнятих методик фітнесу та включала елементи футбольної спрямованості й ігрових видів спорту, тобто це різноманітна імітація ударів по м'ячу ногою, баскетбольні та волейбольні рухи.

Особливим тренуванням є «Life Kinetik». Це навчання мозку через фізичну активність, за допомогою інноваційності якої можна покращити розумову й фізичну працездатність юних футболістів. Спеціально розроблена програма вправ підвищує координаційні можливості юних футболістів, під час якої гравці перебувають у стані стресу, зорового сприйняття, уваги, спрямованої на покращення здатності приймати рішення швидко й точно.

«Life Kinetik» – ритм роботи, що охоплює багато рухів, наприклад координації та балансу, це весела програма вправ на основі рухів для підвищення розумових здібностей і координації. При такому тренуванні мозок активно працює, адже одночасно поєднуються вправи різних форм руху, візуальних завдань і пізнавальних елементів.

При використанні такого виду тренувань у футболістів спостерігається:

– зменшення емоційного напруження;

– фізична релаксація;

– підвищення потенціалу пам'яті та навчання;

– розвиток розумової й фізичної працездатності;

– швидша реакція;

– потрібно менше енергії та зусиль під час виконання координаційних вправ;

– більш висока продуктивність;

– розвиток рівноваги;

– покращення просторової орієнтації;

– розвиток координації;

– візуальне сприйняття й розвиток уваги.

Одним із цікавих напрямів важаю використання тай-бо (суміш аеробіки й бойового мистецтва, що містить у собі рухи з таких дисциплін, як бокс, карате та тайквондо, у поєднанні з аеробними кроками й доповненні класичними силовими вправами). Перевагою використання тай-бо є гармонійне поєднання різних видів єдиноборств (карате, бокс), що сприяє укріпленню м'язів тіла.

Стретчинг-вправи дають змогу зберегти та розвинути еластичність м`язів футболістів, що покращує поставу, робить тіло гнучким і стрункім. Слід зазначити, що вправи на розтяжку м`язів проводили після кожного тренування за особливою методикою, а саме для досягнення необхідної дієвості динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні (на початку тренування і в кінці тренування).

Також нами проводились функціональні заняття, до яких входять заняття з використанням різноманітного інвентарю. Програма функціональних занять тренує не окремі групи м'язів, а так звані постуральні, завдяки яким тіло виконує правильну динамічну й статичну роботу та утримує хребет у правильному положенні. Результатом таких тренувань є розвиток сили та вплив на м'язи-стабілізатори.

Степ-аеробіка – це вид аеробіки з використанням спеціальної платформи (степу). На степплатформу потрібно підніматися й опускатися в ритмі музики, у поєднанні зі звичайними танцювальними рухами.

Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому розвиваючи потрібну групу м'язів [6]. Перед початком експерименту та в кінці було проведено педагогічне тестування. Для цього використано такі тести:

1. Підтягування в положенні вису, (кількість разів).
2. Вис кутом, (секунди).
3. Кут в упорі, (секунди).
4. Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину, (разів).
5. Стрибок угору із змахом рук.
6. Шпагат на ліву або праву ногу.

7. Стійка на колінах на фітболі, секунди.

Силову витривалість футболістів було досліджено за допомогою вправ у підтягуванні в положенні вису на перекладині, вису кутом та кута в упорі. Середній показник підтягування до експерименту був 10,5 ± 1 раз, а після – 11,5 ± 0,5 раза.

Силова витривалість м'язів черевного преса тестувалася під час виконання упорів та вису. У висі кутом середній результат до експерименту був 11,5 ± 3 с, після – 12,5 ± 3 с.

Кут в упорі на паралельних брусах до експерименту дорівнював 8,7 ± 2 с, після – 9,5 ± 2,5 с.

Швидкісно-силові якості футболістів оцінювали за допомогою піднімання й опускання тулуба, руки за головою, зігнуті ноги зафіксовані та стрибка вгору зі змахом рук. За хвилину юнаки до експерименту виконали першу вправу 40,8 ± 3,5 раза, після – 46,5 ± 3,5.

Показники стрибка до експерименту – 55,7 ± 5 см, після – 59,5 ± 5 см. Важливе значення мають гнучкість і рухливість у суглобах. У наших дослідженнях гравці виконували шпагат на ліву або праву ногу, тобто з тієї позиції, у якій їм краще це робити. Відстань від вершини кута, утвореного ногами, до підлоги до експерименту була 19,6 ± 1,6 см, а після – 14,3 ± 1,8 см. Визначення рівноваги ми здійснювали в положенні стійка на колінах на фітболі, секунд. Футболіст стає в стійку на колінах на фітболі, руки в сторони, після чого включається секундомір. Фіксуємо час, протягом якого футболіст може чітко стояти в такому положенні. До експерименту цей результат дорівнював 41,3 ± 5,4 с, після – 63,1 ± 4,6 с.

Аналізуючи результати педагогічного дослідження, вивчаючи дію розробленої методики для футболістів було отримано результати з певним підвищенням показників фізичних якостей після експерименту.

Результати відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Період	**Підтягування**	**Вис**	**Кут в**	**Підйом**	**Стрибок**	**Шпагат**	**Стійка**

		кутом	**упорі**	**тулуба**	**угору**		**на колінах**
До	10,5 ± 1	11,5 ± 3	8,7 ± 2	40,8 ± 3,5	55,7 ± 5	19,6 ± 1,6	41,3 ± 5,4
Після	11,5 ± 0,5	12,5 ± 3	9,5 ± 2,5	46,5 ± 3,5	59,5 ± 5	14,3 ± 1,8	63,1 ± 4,6

Також під час роботи з юними футболістами проводилось дослідження із застосуванням індивідуальних та колективних вправ для покращення тактичних здібностей гравців.

Вправи на відкривання.

Відкривання означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього й, заволодіти м’ячем, виконати удар по воротам, пас, тощо. Гравець, який відкрився, може повести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману або ж рухи, які заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, убік, а при необхідності й назад. Причому робити це потрібно вчасно, а саме в той момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

Для дослідження даної категорії вправ гравців було поділено дві групи, які утворювали дві зустрічні колони, відстань між якими 8–10 кроків. Головний гравець однієї з колон внутрішньою стороною стопи виконує передачу гравцю протилежної команди, який стоїть попереду, а сам робить ривок за м’ячем і встає в кінець цієї колони. Гравець, що приймає м’яч, направляє м’яч назад, а сам біжить за м’ячем і встає в кінець протилежної колони.

Окрім вищевказаної вправи застосовувалась ще вправа, в якій змагаються три партнери, які утворюють на полі трикутник (клжен гравець на відстані 8 кроків від іншого). Партнери по черзі передають м’яч один одному по ходу годинникової стрілки. Направивши м’яч убік партнера, гравець перебігає на його місце. Виконавши по 8–10 передач, гравці починають рух проти ходу годинникової стрілки.

Також виконувались вправи в парах (разом з партнером). Переміщаючись на вільне місце, потрібно виконувати поздовжні й поперечні передачі з точки А передачу партнеру, який перебуває в точці Б, а самому переміститися в точку Б. Партнер із точки Б виконує поздовжню передачу й переміщається в точку А.

Ще застосовувалась вправа на обмеженій ділянці поля, в якій займається група футболістів, кожному дається порядковий номер. Завдання гравців – виконувати передачі відповідно до привласнених номерів: перший номер віддає м'яч другому, той – третьому і т.д. Останній гравець передає м'яч першому номеру. Віддавши м'яч, гравець повинен переміститися на вільне місце, пропонуючи себе для передачі. Гравець, що допустив помилку, карається одним штрафним очком. У підсумку перемагає учасник, що набрав менше штрафних очок.

Також футболістами виконувалась вправа на майданчику в межах 15 метрів (квадрат). Тут розташовувалися 6 гравців. Двоє з них призначаються водящими. Інші гравці починають передавати м'яч один одному, намагаючись, щоб він не потрапив до водящого і не вийшов за межі майданчика. Гравець, що допустив помилку, міняється з водящим гравцем.

Систематичне виконання даних вправ дозволяє гравцям поліпшити розуміння такого поняття як «відкривання», поліпшити спритність, швидкість, витривалість та техніку роботи з м`ячем.

Ведення й обведення.

Ведення й обведення – це ефективні прийоми гри у футболі. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами й на різній швидкості в сполученні з переконливими рухами, які вводять в оману, футболіст одержує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для нанесення удару по воротам. Як показує практика по ходу гри гравцям довподоби використовувати ведення м'яча, і обведення, але найчастіше це робиться на шкоду команді, тому що в даному випадку великий ризик втрати м`яча та як наслідок контратаки суперника. Тому в тих випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, варто

направити м’яч йому, адже своєчасна й точна передача інколи краще ніж обіграш суперника.

Для дослідження даної категорії вправ з футболістами проводилися естафети, у яких беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однакове число гравців. Команди будуються за загальною лінією старту в колони по одному. В 5 кроках від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м’яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м’яч по прямій, обводячи по 5 стійок, які розставляються через кожні 2 кроки, і по прямій ведуть м’яч назад. Від лінії передачі вони направляють м’яч другим номерам команд, а самі займають місце наприкінці колон. Другі номери діють так само й т.д. У ході вправи кожний гравець повинен зробити по три ведення м’яча.

У наступній вправі брали участь два гравці, один з яких з м’ячем. Він веде м’яч по полю на відстань 3–4 кроки й робить передачу партнерові, що рухається осторонь на відстані 4–5 кроків. Одержавши м’яч, той виконує такі ж дії й т.д. Завдання гравців без м’яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець із м’ячем повинен, контролюючи м’яч, помітити рух партнера.

Виконувалась також вправа для кількох гравців. Вони встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2–3 кроки. Таким чином, група повільно просувається по полю. М’яч в останнього гравця. Він по черзі обходить всіх партнерів позаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м’яч тому гравцю, що йде позаду, який, у свою чергу діє так само, і т.д.

Ще одна вправа для парної кількості футболістів виконувалась на полі з позначеним коридором шириною 4 кроки. довжиною 15 кроків. Один із гравців веде м’яч по коридорі, намагаючись обвести суперника й пройти з м’ячем уперед. Другий прагне забрати м’яч. Партнери періодично міняються ролями.

Останньою вправою в цьому розділі була вправа на футбольному полі, на якому через кожні 3 кроки ставляться 5 стійок. Перед футболістами ставиться завдання обвести стійки й приблизно з 11-метрової оцінки завдати удару по воротам. Кожний повинен повторити вправу 5–6 разів.

Дослідження виконання даного спектру вправ дає змогу футболістам покращити техніко-тактичну підготовку, дриблінг, обіграш, контроль м`яча, тощо.

Удари по воротам.

Футболісти, які володіють різноманітними ударами й уміють наносити удари різної складності, значно підвищують атакуючий потенціал команди. Ударами по воротам повинні володіти не лише гравці нападу чи півзахисту, а й захисники, тому що в різних ігрових ситуаціях на ударній позиції може опинитись гравець будь-якого амплуа.

Для дослідження даної категорії вправ футболістами виконувались наступні вправи:

1) Удари на точність по воротам, які розбито на секції (2 верхні кути, 2 нижні кути), кожна з яких має номер. Вправа виконується разом з партнером. Потрібно наносити удари в секцію воріт за номером, попередньо зазначеним партнером. Зробивши 5 ударів потрібно помінятися з партнером ролями;

2) Парні вправи:

- на завдання ударів на точність, в ході якої необхідно завдавати ударів по воротам після передачі м’яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, позаду, попереду. Кожен виконує по 10–12 ударів;

- один з гравців встає з м’ячем в 25 кроках від воріт, інший займає позицію в 18 кроках від воріт. Перший робить партнерові передачу низом, він пропускає м’яч і завдає удару по м’ячу. Партнери періодично міняються ролями;

- партнери стають навпроти воріт (приблизно на 11-метровій відмітці). Партнер збоку подає м’ячі так, щоб ударом з лету футболіст міг направляти м`яч у ворота;

- партнери стають з м’ячем в 20 кроках від воріт. За футболістом на відстані 5–6 кроків займає позицію партнер. Футболіст з м`ячем робить ривок з м’ячем до 11-метрової відмітки в штрафний майданчик з метою завдати удару по воротам. Партнер повинен кинутися за ним, щоб перешкодити виконанню удару;

3) Вправа утрьох. Двоє гравців розташовуються в 6–7 кроках від воріт. Їхній партнер з лінії воріт робить передачу верхом на рівні голови обом партнерам. Один зі стоящих перед воротами прагне забити м’яч у ворота, а другий чинить йому протидію.

Висновки до ІІІ розділу.

У цьому розділі ми досліджували результати використання методів доілсдження підготовки футболістів на практиці, отримали результати застосування різних методів при підготовці футболістів та результати застосування індивідуальних, групових та командних вправ під час тренувальної діяльності.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, можна сказати, що для досягнення високих результатів у футболі кожен тренер повинен грамотно й чітко розподіляти навантаження футболістів, враховуючи сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, розумовий розвиток, тощо.

Фізична підготовка футболістів має бути тривалою, різнобічною та будуватися з урахуванням позитивної взаємодії використовуваних засобів з основними руховими навичками. Тренування футболістів органічно об’єднує загальну й спеціальну фізичну підготовку. Розроблені програми тренувань із різних видів фітнесу включали спеціальні вправи та режими роботи, ураховуючи поставлену мету. Особливість цього – можливість використання вказаних вправ у різних вікових групах відповідно до індивідуальних особливостей, їх дози.

Також було проведено педагогічні дослідження, результати яких зазначено у таблиці та дослідження із застосуванням індивідуальних та колективних вправ для покращення тактичних здібностей гравців.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підсумовуючи дану роботу маю за доцільне зауважити, що завданнями цією роботи були:

1) Дослідження основних засад формування професійних тренерів у футболі, підгрунтя спортивного тренування та проблематики розвитку футболу в України;

2) Організація та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера;

3) Дослідження результатів організації та використання методів дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера.

Вищевказані завдання на мою думку були виконані в цій роботі в повній мірі.

В першому розділі цієї роботи ми проаналізували та дослідили основні засади формування/підготовки майбутніх футбольних тренерів до своєї діяльності та проблематику розвитку футболу в Україні.

На прикладі футболу, який є однією з найпоширеніших видів спорту як у світі так і в Україні, є колективною грою, змістом якої є змагання двох команд, які складаються з одинадцяти гравців, кожна з яких намагається забити у ворота суперника якнайбільше голів і, одночасно, не пропустити їх у свої ворота ми зрозуміли, що по суті своїй тренер – це спеціаліст з певного виду спорту, який керує тренуванням спортсменів, тобто – це спеціаліст, який має відповідну освіту, відповідає за функціонування (тренування футболістів, тощо) та за спортивні результати футбольного клубу.

У майбутніх футбольних тренерів повинні бути сформовані навички управління футбольною командою, управління тренувальним та змагальним процесом, розвинені професійні, організаторські, індивідуальні та ділові якості, які необхідні для організації та проведення роботи у різних умовах навчально-тренувального процесу, тому підготовка футбольних тренерів до управлінської діяльності футбольною командою потребує доцільного дослідження та застосування у практику їх професійної підготовки.

Сучасний футбольний тренер повинен володіти багатьма знаннями, наприклад: теоретичні і практичні основи фізичної культури і спорту; принципи організації трудових відносин у сфері фізичної культури і спорту; основи управлінської діяльності; основи законодавства, що стосуються його діяльності; основи психології, тощо.

Реалізація своїх навичок вимагає від футбольного тренера володіти не стільки вузько дисциплінарними спеціальними знанням (плануванням і проведенням навчально-тренувальних занять, тощо), а й знанням комплексним, важливим здібностям, які проявляються через професійну кваліфікацію.

В другому розділі цієї роботи описано поетапно організаційні моменти, які були застосовані для орагінації роботи зі спортсменами та методи дослідження підготовки футболістів у ході професійної діяльності футбольного тренера.

В третьому розділі роботи ми досліджували результати використання методів дослідження підготовки футболістів на практиці, отримали результати застосування різних методів при підготовці футболістів та результати застосування індивідуальних, групових та командних вправ під час тренувальної діяльності, провели педагогічні дослідження, результати яких зазначено у таблицях та дослідження із застосуванням індивідуальних та колективних вправ для покращення тактичних здібностей гравців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / О. Ф. , Артюшенко, А. І. Стеценко, Б. П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 1995. – 58 с.

2. Безкоровайна Л.В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності майбутніх фахівців фізичного вихованнята спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2006. № 10. С. 87-90.

3. Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. – ХДАФК, 2020 р.- 185 с. – укр.

4. Бистрицька Є. В. Проективний підхід до побудови професійно-педагогічної компетентності спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту / Є. В. Бистрицька // Теорія та практика фізичної культури - М., 2007. - № 11. - С. 50-55.

5. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов високого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

6. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.

7. Віхров К. Л. Цикл статей "Розминка юного футболіста". Фізичне виховання в школі / К. Л. Віхров // "Педагогічна преса". – 2003. – № 1–3. – С. 19–21.

8. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. – К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. – 202 с.

9. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : навчально-методичний посібник / Дулібський А. В. – Київ : Федерація футболу України, 2001. – 130 с.

10. Жданова О.,Чеховська Л.Основи управління сферою фізичної культури і спорту-Львів:ЛДУФК, 2017. 244 с.

11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

12. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269с.

13. Ковальчук В. І. Вплив вигорання на зміну особистості фахівця у сфері фізичного виховання і спорту / В. І. Ковальчук, М. О. Мосьпан / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2015. – Випуск ЗК 1 (56). – С.184-187.

14. Кожевнікова Л. К. Інтеграційний компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк, 2008. - № 1. – С.42-49.

15. Конституція України від 28.06.1996 р.

16. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту / Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – В. : ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2004. – 150 с.

17. Максименко И. Г. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных футболистов / И. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 1998. – № 3. – С. – 24–26.

18. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу / Уклад. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 26 с.

19. Михалюк Є. Л. Порівняння деяких інтнгральних показників, що відображають функціональний стан у спортсменів високого класу обох статей / Є. Л. Михалюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2015. – Випуск ЗК 1 (56). – С.246-249.

20. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності та і системний підхід в професійнфй діяльності тренера. Харків, ХДАФК, 2017. 88с.

21. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Олімпійська література, 2005. – 102 с.

22. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів)» від 13.01.2014 № 45.

23. 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 с.

24. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник для студентів вузів / [під ред. В. М. Костюкевича]. – Вінниця : ВДПУ, 2001. – 216 с.

25. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичний додаток. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.

26. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» від 5 листопада 2008 р. № 993.

27. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання» від 05 листопада 1999 р. № 2061.

28. Практикум з футболу / [за ред. Віхрова К. Л., Дулібського А. В., Базилевича О. П., Костюкевича В. М.]. – Київ : Федерація футболу України, 2009. – 105 с.

29. Приходько І.І. Організація і менеджмент фізичної культури. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» . – Х.: «Цифрова друкарня №1», 2013. 178 с.

30. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів / В. П. Романюк, Є. Л. Романюк, А. М. Ліщук, О. Г. Тесунова // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 68–73.

31. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А. Соломонко О.В. Футбол для аматорів. – К.: Олімпійська література, 2005. – 218 с.

32. Соломонко В.В., Соломонко О.В., Соломонко А.О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів. Методичний посібник, 2013. – 90 с.

33. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімп. л-ра, 1997. – 287 с.

34. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : методичні рекомендації / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Київ : Федерація футболу України, 2005. – 40 с

35. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів]/В.М. Степаненко. – ПереяславХмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010.

36. Тренерська конвенція УЄФА 2020 uefa_coaching_convention_ru.pdf

37. Фізіологія м'язової діяльності: навч. для ін-тов. фіз. культури/під ред. Я. М. Коца. - М.: Фізкультура та спорт, 1982. - 347 с.

38. Черміт К.Д. Теорія та методика фізичної культури: опорні схеми [Текст]: навчальний посібник. - М.: Радянський спорт, 2005. - 272 с.

39. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк. – Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. – 340 с.

40. Шамардін В.М., Моделювання у футболі: Навчальний посібник. - Дніпропетровськ, 2001. - 138 с.