**ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ПОЧАТКОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ**

*Раздольська В. В., Суровов О. А.*

*Актуальність проблеми.*Сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців. Більш високою популярністю футбол
користується серед дітей та дорослих [2]. Пошук здібних, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів на внутрішньому та міжнародному рівні є одним з напрямів удосконалення системи підготовки у сучасному спорті вищих досягнень [1].

 Це розглядається як актуальне науково-практичне питання з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально-економічними
 і етичними аспектами. У підготовці юних спортсменів використовується розмаїття засобів і методів, які широко представлені застосування засобів різного спрямування за видами спорту, з переважанням ігрового методу виконання вправ зазначив Н. І. Артим’юк [2].

Початкова підготовка – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру відзначив А. В. Дулібський. На цьому етапі основним у навчанні – оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок з виду спорту. Значна кількість науково-методичних робіт спортсменів присвячена дослідженню фізичної та технічної підготовки спортсменів під час початкової підготовки. Наявні наукові дані з проблем підготовки спортсменів-початківців зарекомендували Г. Г. Хохлов, Н. І. Артим’юк, О. А. Суровов, А. В. Бойченко та інші.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.*Значна кількість науково-методичних робіт спортсменів присвячена дослідженню фізичної
та технічної підготовки спортсменів під час початкової підготовки. Наявні наукові дані з проблем підготовки спортсменів-початківців зарекомендували Л. Латишкевич, Л. Бухтій, О. Школа та інші. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, про необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на те, що у підготовці футболіста основне це усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

*Мета дослідження:*визначити організацію тренування на початковому етапі підготовки футболіста-початківця.

*Виклад основного матеріалу.*У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов’язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття відзначив А. В. Дулібський. Досконалість наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до значного збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні вищих досягнень. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, в тому числі й для таких найбільш популярних, як: легка атлетика – В. В. Михайлов, плавання – Н. Ж. Булгакова, різні види боротьби, бокс – В. М. Романов, а також футболу – В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко.

Управління ефективним тренувальним процесом футболіста –початківця охоплює широке коло запитань організаційного, методичного і наукового характеру. Ці напрями логічно взаємопов’язані з постановкою завдань, які вирішуються на етапах багаторічної підготовки, адекватністю застосовуваних засобів, методів і форм організації процесу тренувань [1]. Одночасно із зростанням вимог до підготовки футболіста – початківця потребує вдосконалення програма фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічної підготовки. У підготовці юних спортсменів властиві розмаїття засобів і методів, якнайширше застосування вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, застосування ігрового методу. Щодо технічного вдосконалення,
то необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, прагнути сформувати стійкі рухові навички
для досягнення певних спортивних результатів.

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов’язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій. Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори: кількість прийомів, якими гравець досконало володіє; стабільність і надійність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, активна протидія суперників, реакція болільників); ефективність і доцільність застосовуваних прийомів; легкість, невимушеність і раціональна швидкість виконання прийомів.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв’язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини.

*Висновки.*Програма фізичної й технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила свою ефективність з врахуванням комплексного підходу, що відображено у прирості показників фізичної і технічної підготовленості. Зважаючи
 на важливість фізичної і технічної підготовки в системі тренування під час багаторічної підготовки футболістів слід дотримуватися певних рекомендацій щодо їх організації на етапі початкової підготовки.

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