

**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького
Факультет громадського здоров'я та суспільного благополуччя**

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

**КИЦЕНЮК МИКОЛА ОРЕСТОВИЧ
ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

Науковий керівник:

доцент кафедри фізичного
виховання, спорту і здоров'я
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Людовик Т. В.

Львів-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ	8
1.1. Аналіз науково-педагогічних джерел щодо підвищення рівня спортивної майстерності футболістів	8
1.2. Формування технічних дій футболістів на етапі початкової спортивної підготовки	17
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів на етапі початкової спортивної підготовки	40
Висновки до I розділу	45
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	47
2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел.	47
2.2 Психофізіологічні методики дослідження	48
2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування)	49
2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження	50
Висновки до розділу II	50
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
3.1. Організація дослідження	52
3.2. Виклад результатів дослідження	53
Висновки до розділу III	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти і
науки,
молоді та спорту України
29 березня 2012 року № 384
Форма № Н-9.01

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького**

Факультет громадського розвитку та здоров'я
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
(шифр і назва)
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту і здоров'я

“ ____ ” _____ 20 ____ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

КИЦЕНЮК МИКОЛА ОРЕСТОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА РІВЕНЬ
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

керівник проєкту (роботи) Людовик Т.В., канд. наук з фіз.вих. і спорту доцент,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ ____ ” _____ 2023
року № ____

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 19 листопада 2025 р.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) кваліфікаційна робота складається зі вступу,
трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 56
найменувань. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок. Робота містить 5
таблиць, 5 рисунків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік завдань, які
потрібно виконати)

- визначити вплив засобів акробатики на рівень технічної підготовки
футболістів;

- встановити вплив засобів акробатики на фізіологічні показники організму
футболістів;

- встановити вплив засобів акробатики рівень загальної фізичної підготовленості футболістів;
- встановити вплив засобів акробатики рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання жовтень 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Вибір і затвердження теми роботи	Жовтень 2024	
2	Узгодження змісту роботи з керівником, визначення етапів дослідження	Жовтень 2024	
3	Представлення першого розділу роботи, обговорення змісту завдань для подальшого дослідження	Березень 2025	
4	Представлення другого розділу роботи	Травень 2025	
5	Представлення третього розділу роботи	Серпень 2025	
6	Подача роботи на кафедру для перевірки на антиплагіат	19 листопада 2025	
7	Внесення виправлень за результатами антиплагіатної перевірки	4 грудня 2025	
8	Захист роботи	Грудень 2025	

Студент

(підпис)

Киценюк М.О.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

Людвик Т.В.
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Сучасний футбол є захопливим спортивним видовищем, у якому гармонійно поєднуються висока технічна майстерність гравців та напружена боротьба за кожен метр поля. Цей вид спорту справедливо вважається наймасовішим і найпопулярнішим у світі. В Україні футбол також посідає провідне місце серед інших видів спорту [7].

У різних ланках національної системи фізичного виховання футбол займає важливу роль і широко застосовується в освітніх закладах. Найактивніше до нього залучаються діти, підлітки та молодь під час навчання в установах різного типу [8].

Незважаючи на значний досвід, накопичений фахівцями в системі футбольної підготовки, постійно з'являються нові методичні розробки щодо навчання та тренування спортсменів. Саме тому при підготовці майбутніх тренерів і викладачів важливо враховувати новітні підходи та поєднувати їх з уже відомими напрацюваннями. Це й обумовлює необхідність оновлення та розширення відповідних методичних матеріалів [9].

У представлених методичних рекомендаціях висвітлено історичні й загальні аспекти розвитку футболу, питання технічної та тактичної підготовки футболістів, а також ключові теоретико-методичні основи його викладання [12].

Організація навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної підготовки, побудована з урахуванням теорії поетапного формування рухових дій, дає змогу ефективно керувати процесом навчання техніки футболу та підвищувати його результативність [14].

Основою розвитку рухових якостей на початковому етапі є використання здатності організму до кумулятивної адаптації: повторювані дії сприяють формуванню стійких рухових структур. Тому важливою умовою підготовки юних футболістів є варіативність тренувальних засобів, що дозволяє охопити широкий спектр методів і забезпечити значний обсяг рухової практики [15].

Паралельний розвиток фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості — на початковому етапі спортивної підготовки забезпечує позитивну динаміку фізичного стану спортсменів.

Загальна фізична підготовка спрямована на формування всебічної фізичної працездатності, тоді як спеціальна орієнтована на розвиток якостей і функціональних можливостей, що мають безпосереднє значення для гри у футбол [16].

Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є забезпечення здатності виконувати складні технічні дії, підвищувати маневреність, рухливість на полі та сприяти розвитку морально-вольових якостей футболіста.

Співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою у структурах багаторічного тренувального процесу (макро-, мезо- та мікроциклах) варіює залежно від багатьох чинників, зокрема рівня спортивної майстерності футболіста [21].

На початкових етапах спортивної підготовки пріоритет надається загальній фізичній підготовці; із зростанням кваліфікації спортсмена її частка поступово зменшується, а питома вага спеціальної підготовки — зростає [22].

Попри поділ фізичної підготовки на загальну та спеціальну, вони повинні розглядатися у взаємозв'язку. Дотримання оптимального співвідношення між ними на кожному етапі багаторічної підготовки є ключовим принципом тренувального процесу. Це положення становить фундамент системи підготовки юних футболістів на етапі початкового спортивного удосконалення [27].

Мета дослідження: з'ясувати, як використання акробатичних вправ впливає на рівень технічної підготовленості футболістів, які перебувають на етапі початкової спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

- визначити вплив акробатичних вправ на психофізіологічні показники організму юних футболістів;
- дослідити, як засоби акробатики позначаються на рівні загальної фізичної підготовленості спортсменів;
- з'ясувати вплив акробатичних вправ на рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів академії раннього розвитку футболу «Junior Club» на етапі початкової спортивної підготовки.

Предмет дослідження: особливості впливу акробатичних вправ на рівень технічної підготовленості юних футболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та тестування рівня фізичної і технічної підготовленості; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), спрямований на розробку методики вдосконалення технічної підготовленості футболістів на початковому етапі; математичні методи опрацювання отриманих експериментальних даних.

Наукова новизна: уперше визначено вплив засобів акробатики, що сприяють підвищенню технічної підготовленості юних футболістів у процесі навчально-тренувальної роботи на етапі початкової спортивної підготовки.

Практичне значення: отримані результати можуть бути впроваджені у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких футбольних колективів для підвищення рівня технічної майстерності спортсменів на етапі початкової підготовки.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Обсяг роботи – 73 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Аналіз науково-педагогічних джерел щодо підвищення рівня спортивної майстерності футболістів

Футбол продовжує інтенсивно розвиватися в усьому світі, демонструючи зростання рівня навчально-тренувальної роботи та спортивної майстерності юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. У багатьох країнах досягнуто значного прогресу не лише у якості гри, а й у розвитку всієї інфраструктури, що забезпечує ефективність тренувального процесу [4].

Популярність футболу постійно зростає, причому інтерес до нього виявляють не тільки хлопці, а й дівчата. За масовістю цей вид спорту випереджає більшість інших.

Регулярні заняття футболом чинять комплексний вплив на організм юних спортсменів на етапі початкової підготовки: вони сприяють підвищенню рухової активності, удосконалюють функціональні системи організму та забезпечують гармонійний фізичний розвиток [6].

Проблеми розвитку українського футболу значною мірою пов'язані з необхідністю ефективного формування змісту навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами, особливо у дитячо-юнацькому віці. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання оптимізації тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки залишається одним із ключових для вітчизняних фахівців [7].

Зарубіжні та українські дослідники активно шукають інноваційні підходи до підвищення ефективності навчання і вдосконалення рухових умінь і навичок футболістів на початковому етапі підготовки. Процес формування техніко-тактичних дій у футболі — це взаємодія тренера й спортсмена, спрямована на засвоєння знань, формування умінь та автоматизацію навичок. При цьому завдання тренера полягає не лише в передачі інформації, а й у грамотному керуванні навчальною діяльністю учнів. На практиці ж традиційне навчально-

тренувальне заняття не завжди організоване настільки ефективно, щоб забезпечити стає зростання спортивної майстерності [8; 9].

Основні положення теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування наголошують, що організаційно-методична структура підготовки у футбольних школах має ґрунтуватися на чіткому дотриманні наступності етапів багаторічної підготовки. Ключовим є відповідність рівня фізичної та рухової підготовленості юних футболістів складності технічних прийомів, які вони опановують. Система підготовки резерву в дитячо-юнацьких школах будується з урахуванням вікових особливостей спортсменів, а на всіх етапах здійснюється регулярне тестування фізичної та технічної підготовленості. Це дозволяє відстежувати динаміку розвитку спортсменів та формувати індивідуальні програми підготовки [12; 14; 15].

Водночас практика діяльності багатьох дитячо-юнацьких футбольних шкіл засвідчує, що адміністрація часто висувала тренерам вимогу досягати результату в будь-яких змаганнях, не приділяючи належної уваги якісній підготовці гравців та їх готовності до переходу в команди майстрів. Через це спостерігався ряд поширених недоліків тренувального процесу:

- розвиток фізичних якостей без урахування вікових, індивідуальних та морфофункціональних особливостей юних спортсменів;
- зосередження на оволодінні переважно простими технічними діями;
- обмеження прояву індивідуальної тактичної ініціативи;
- застосування одноманітних засобів підготовки, що не відповідають сучасним вимогам футболу [16–20].

Недостатній рівень базової технічної й тактичної підготовленості юних футболістів на етапі початкового спортивного становлення не дає змоги впевнено переходити до наступних щаблів багаторічної підготовки, конкурувати на належному рівні у клубних командах та збірних різних вікових категорій. У зв'язку з цим сучасний стан дитячо-юнацького футболу як резерву для національних збірних України потребує суттєвого оновлення та реформування [21].

Теорія і методика фізичного виховання, що спирається на багаторічну практику, результати наукових досліджень та дані суміжних наук, формально враховує наведені вище положення. Однак значна частина тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл не використовує наукові напрацювання в повному обсязі – на відміну від зарубіжних колег. Аналіз діяльності футбольних шкіл та рівня спеціальної фізичної підготовленості кандидатів до юнацьких збірних свідчить, що причиною існуючих проблем є не лише уповільнене оновлення підходів тренерського складу та адміністрацій, але й необхідність підвищення якості технічної й тактичної підготовки спортсменів на початковому етапі [22; 23].

Методика навчання технічним елементам у юних футболістів на початковому етапі розроблена недостатньо глибоко: науково-методична література хоча й підкреслює важливість цього напрямку, проте пропонує доволі спрощену класифікацію засобів і методів навчання [24].

Попри значну кількість навчально-методичних видань, що висвітлюють історію розвитку футболу, принципи тренування, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, фахівці все ще відчують брак джерел, які детально описують практичні аспекти підготовки команд на різних етапах багаторічного удосконалення. Саме такі праці є основою для створення моделей підготовки футболістів на початковому етапі [27].

Ефективність навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі повністю залежить від методики викладання: від добору засобів фізичної культури та спорту, їхнього змісту й способів застосування. Якщо ці засоби використовуються лише в межах звичайних уроків фізичної культури, то й результат буде переважно оздоровчим, а не спортивним. Складність футбольної підготовки полягає в тому, що тренер дитячо-юнацької школи не завжди може одразу зорієнтуватися у всіх методичних нюансах. На різних етапах необхідно варіювати засоби і методи для формування стійких рухових навичок. Перший тренерський випуск часто перетворюється на багаторічний експеримент, тоді як наступні – на творчий процес, що дає реальні результати [34].

Більшість українських і закордонних досліджень орієнтовані на вдосконалення підготовки професійних футболістів та висококваліфікованого резерву в системі багаторічного тренування. Водночас питання, пов'язані з розвитком дитячо-юнацького футболу, залишаються недостатньо опрацьованими [36].

Існуючий дисбаланс у напрямках експериментальних досліджень, які переважно зосереджені на підготовці спортсменів високого рівня та професійних команд, свідчить про нагальну потребу коригування фундаментальних і прикладних наукових програм. Зокрема, необхідно активізувати дослідження, спрямовані на розвиток дитячо-юнацького та аматорського футболу, удосконалення сучасних методик підготовки спортсменів-аматорів та оптимізацію їх змагальної діяльності [38; 39; 40].

Аналіз наукових джерел, присвячених теорії й методиці підготовки футболістів, свідчить про наявність значного обсягу як теоретичних, так і експериментальних напрацювань [4; 6; 7; 8; 9; 15; 16]. Разом із тим виявляються суперечності між тренувальною та змагальною діяльністю, а також істотні відмінності у рівні спортивної майстерності українських і зарубіжних футболістів, що вказує на різні підходи до формування ефективної системи багаторічної підготовки спортсменів [19; 24; 27].

Найбільш прогресивні елементи зарубіжного досвіду у сфері підготовки футбольного резерву заслуговують не лише на детальне вивчення, але й на наукове обґрунтування щодо можливостей їх адаптації та впровадження у вітчизняну систему підготовки футболістів на всіх етапах багаторічного тренування [34; 44; 45; 48].

Підґрунтям для створення спеціалізованих програм підготовки футболістів у межах багаторічного тренувального циклу стала сформована ще до 1990-х років наукова концепція підготовки спортсменів, закладена дослідниками у галузі фізичної культури та спорту. Науковці, що працювали над питаннями розвитку футболу – Єрмоленко О.В., Костюкевич В.М., Лисенчук Г.А., Овчаренко С.В., Сіренко П.О., Соломонко В.В. – наголошували на необхідності

узгодженості всіх компонентів тренувальної системи з ключовими складниками ефективної змагальної діяльності [7; 15; 16; 21; 34; 36].

На їхню думку, прагнення до оптимізації структури змагальної діяльності має визначати завдання й зміст навчально-тренувального процесу футболіста. Багаторічна підготовка – від початківця до спортсмена високої кваліфікації — має розглядатися як цілісний процес, що підпорядковується певним закономірностям та являє собою складну систему зі своєю специфікою й методами розвитку [8].

У своїх дослідженнях Гринь А.Р., Дорошенко І.Е., Журід С.М., Коваленко Ю.О., Ніколаєнко В.В. підкреслюють необхідність чіткого встановлення взаємозв'язків між такими структурними елементами:

- змагальною діяльністю як інтегральним показником підготовленості футболіста;
- компонентами змагальної діяльності, що забезпечують результативність гри;
- основними сторонами підготовленості (фізичною, технічною, тактичною) та їх зв'язком із показниками успішності виступів;
- інтегральними якостями, що визначають ефективність дій спортсмена (швидкісною витривалістю, силовими та швидкісно-силовими можливостями, координаційними здібностями);
- функціональними параметрами, що характеризують рівень розвитку інтегральних якостей;
- морфофункціональними характеристиками організму (максимальне споживання кисню, частка червоних м'язових волокон, обсяг серця, хвилинний об'єм кровообігу, максимальна вентиляція легень, капіляризація м'язової тканини, активність аеробних ферментів) [3; 4; 6; 8; 12; 19; 20].

Подібні висновки підтримують і науковці з фізичного виховання та спорту – Бойчук Ю.В., Довгань Н.В., Забіяко Ю.О. – які визначили ключові напрями теоретичної концепції побудови системи управління підготовкою спортсменів дитячо-юнацького віку на основі пріоритетності характеристик результативної змагальної діяльності [1; 5; 9].

Ця концепція управління навчально-тренувальним процесом передбачає трирівневу функціональну структуру, що охоплює весь комплекс підготовки юних спортсменів у межах багаторічного спортивного циклу й визначає раціональні взаємозв'язки між керуючими та керованими елементами системи [40; 41].

I рівень – базовий, представляє модель змагальної діяльності, що необхідна для досягнення запланованого результату, а також характеризує відповідність поточних показників спортсмена модельним параметрам.

II рівень охоплює інформаційні характеристики, які забезпечують виконання змагальної діяльності – рівень спортивної майстерності, що включає технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інші складові.

III рівень відображає функціональний стан організму спортсмена та дозволяє аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між елементами першого та другого рівнів залежно від роботи основних фізіологічних систем [15; 22].

Отже, сучасні наукові підходи розглядають систему спортивного тренування як цілісну та взаємопов'язану структуру, в якій усі її компоненти мають бути узгоджені із завданнями забезпечення ефективної змагальної діяльності. Саме на таких принципах базуються сучасні наукові дослідження, присвячені розвитку дитячо-юнацького футболу [17; 24; 27].

У роботах дослідників фізичного виховання та спорту – Забіяко Ю.О., Лисенчука Г.А., Овчаренка С.В., Яковенка А.В. – зазначається, що порівняння показників точності техніко-тактичних дій юних футболістів із показниками гравців професійних команд виявляє негативну тенденцію: технічні помилки, характерні для дитячо-юнацького віку, зберігаються й у період спортивної зрілості [9; 17; 24].

Низький рівень техніко-тактичної майстерності пов'язують насамперед із недоліками організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової та базової спортивної підготовки.

У наукових дослідженнях доведено, що техніко-тактична підготовка на різних стадіях багаторічного тренування не може бути випадковим набором тренувальних засобів. Необхідно добирати саме ті методи й вправи, які

забезпечують ефективне опанування техніки та тактики гри відповідно до кожного етапу спортивного становлення [8; 19; 24; 27; 34].

Науковці Костюкевич В.М., Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Овчаренко С.В., Соломонко В.В. у контексті вдосконалення структури й змісту багаторічної підготовки футболістів активно застосовують системний підхід як методологічну основу дослідження процесів навчання й тренування.

Відповідно, підвищення рівня технічної підготовленості пов'язують із побудовою керованого, науково обґрунтованого навчально-тренувального процесу.

У дослідженнях підкреслюється, що організація тренувального процесу на етапі початкової підготовки має спиратися на теорію поетапного формування рухових дій, що дозволяє підвищити керованість та ефективність навчання [14; 15; 16; 17; 19; 24; 36].

Це положення стало основою для створення концепції формування спортивної техніки на ранніх етапах підготовки, коли здійснюється планомірна робота над формуванням рухових умінь і навичок.

Таким чином, на початковому етапі особливого значення набуває варіативність навчальних засобів і методів, яка дозволяє охопити широкий спектр тренувального матеріалу та забезпечити ефективність формування рухових навичок [27].

Успішність формування рухових умінь, згідно з теорією спортивного тренування, залежить від своєчасного (відповідного вікові) та навіть випереджального оволодіння основами техніки рухів на ранніх етапах підготовки [18; 20; 34].

Одним із ключових чинників ефективності цього процесу є оптимальна послідовність засвоєння техніко-тактичних дій, де техніко-тактична підготовка розглядається як цілісний компонент спортивної майстерності, що формується протягом усього тренувального циклу [21; 22].

Це завдання значною мірою реалізовано в дослідженнях фахівців, які сформували методологію багаторічної підготовки, враховуючи вікові домінанти розвитку фізичних, технічних і тактичних якостей. Вона базується, з одного

боку, на змагальній діяльності як інтегральному показнику підготовленості, а з іншого – на урахуванні вікової специфіки чинників, що визначають рівень спортивної майстерності на кожному етапі багаторічного тренування [23; 38].

Низка наукових робіт присвячена вдосконаленню техніко-тактичної підготовки футболістів. Зокрема, досліджено:

- особливості розвитку швидкості й точності переробки інформації в ігрових умовах;
- методи навчання техніки ведення м'яча та підвищення точності ударів по воротах;
- вікову динаміку рухових якостей і техніко-тактичної майстерності та її зв'язок із системою спортивного відбору;
- становлення спритності та техніки володіння м'ячем під час швидкісних переміщень у віці 9–17 років;
- особливості технічної підготовки на основі розвитку вестибулярних функцій;
- структуру змагальної діяльності та зміст поетапного контролю технічної підготовленості;
- підходи до індивідуалізації техніко-тактичного тренування юних футболістів [4; 9; 24; 34; 42; 43; 51].

Дослідники, які вивчають розвиток футболу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (Дорошенко І.Е., Коваленко Ю.О., Костюкевич В.М., Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Овчаренко С.В., Соломонко В.В.), наголошують на тому, що у провідні команди не надходить достатньої кількості молодих спортсменів, які володіють належним рівнем техніко-тактичної майстерності. На думку фахівців, одним із ключових напрямів подолання цієї проблеми є підвищення ефективності підготовки перспективного спортивного резерву шляхом посилення якості науково-методичного забезпечення тренувального процесу на всіх етапах багаторічного становлення футболістів.

Завдяки науковим дослідженням у галузі фізичного виховання і спорту визначено пріоритетні шляхи подальшої оптимізації методики багаторічної технічної підготовки юних футболістів [6; 12; 14; 19; 20; 21; 36].

Науковцями у сфері розвитку футболу обґрунтовано низку підходів до підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних спортсменів. Серед них: диференційований облік взаємозв'язку між змагальною та тренувальною діяльністю; урахування особливостей розвитку координаційних здібностей і точності рухових дій; концепція інтегральної підготовки для розв'язання техніко-тактичних завдань; визначення рухових здібностей футболістів 7–11 років, що впливають на якість виконання ключових технічних елементів; підходи до організації тактичної підготовки спортсменів 15–16 років; теоретико-методичні основи вдосконалення технічної підготовки на етапі початкового тренування; методики техніко-тактичної підготовки футболістів 8–10 років із використанням рухливих і спортивних ігор; методичні прийоми формування техніки володіння м'ячем на основі асиметрії розвитку рухових функцій [4; 6; 7; 8; 9; 27; 40; 51; 52].

Однією з найменш досліджених проблем методики навчання техніко-тактичних дій залишається асиметрія технічних дій із м'ячем. На основі аналізу наукових даних і педагогічних спостережень за висококваліфікованими гравцями різних ігрових амплуа встановлено, що рівень різнобічності технічних дій суттєво залежить від латеральних уподобань спортсмена. Зокрема:

- футболісти з провідною правою ногою виконують у тренувальному процесі близько 70 % технічних дій провідною ногою, а під час змагань — до 84 %, тоді як неведучою — відповідно 30 % і 20 %;
- гравці з провідною лівою ногою виконують у тренуванні до 75 % дій провідною ногою та лише 25 % — неведучою.

Встановлено, що такі закономірності зберігаються незалежно від спрямованості тренувальних занять і повторюються також у грі команд-суперниць [8; 14; 15; 21; 22; 23].

З огляду на тенденцію до зростання інтенсивності сучасного футболу, спрямованість тренування лише на провідну ногу та недостатня увага до розвитку неведучої призводять до зниження загального рівня технічної майстерності. Цей чинник вважається лімітуючим у контексті формування технічної майстерності футболістів протягом багаторічної підготовки [14; 16].

Потреба у підвищенні якості навчально-тренувальної роботи на всіх етапах підготовки футболістів, а також необхідність пошуку та впровадження ефективних форм, засобів і методів тренування стали підґрунтям для здійснення численних спеціальних наукових досліджень у цій сфері.

1.2. Формування технічних дій футболістів на етапі початкової спортивної підготовки

Техніка футболу — це система спеціальних рухових дій і прийомів, які гравці застосовують у різних комбінаціях для досягнення тактичних і ігрових завдань [7]. Технічні прийоми є базовими засобами ведення гри. Ступінь оволодіння ними, здатність ефективно застосовувати їх у мінливих умовах матчу, під тиском суперника та за умов прогресуючої втоми значною мірою визначають спортивний результат футболіста й команди [8].

Володіння технікою — ключова складова багатосторонньої підготовки та всебічного розвитку футболістів. Рівень технічної майстерності оцінюють за такими показниками:

- обсяг і різноманітність технічних дій, тобто кількість та широта їх поєднань;
- ефективність, що характеризує доцільність, точність і раціональність виконання прийомів для розв'язання ігрових задач;
- надійність, яка проявляється у стабільності якісного виконання технічних дій протягом гри [14].

За тривалу історію розвитку футболу техніка гри зазнала помітної трансформації. Еволюція тактичних систем, протиставлення нападу і захисту, зміни у фізичній підготовленості спортсменів та корективи в правилах вплинули на структуру технічних прийомів. Основні тенденції розвитку техніки можна узагальнити так:

- поява нових прийомів (наприклад, різані удари, зупинки з перекладом, підкат із відбором м'яча);
- зменшення використання малоефективних або нераціональних дій (удари боковою частиною голови, прийоми без перекладу м'яча);

- зростання частоти виконання сучасних ефективних прийомів (удари зовнішньою частиною підйому, зупинки середньою частиною підйому, техніка воротаря тощо);

- розширення арсеналу обманних рухів (фінтів) [15; 21].

З біомеханічної точки зору технічні прийоми у футболі є спеціалізованими системами одночасних і послідовних рухів, які забезпечують оптимальну взаємодію внутрішніх та зовнішніх сил. До зовнішніх сил належать: сила тяжіння, реакція опори, опір повітря, а також взаємодія з м'ячем і суперником. Внутрішні сили включають активні та пасивні сили опорно-рухового апарату, реактивні сили та інерційні складові.

Кожний технічний прийом розглядається як цілісний рух, який у структурному аналізі поділяють на три фази:

- підготовчу, що створює оптимальні умови для виконання основної дії (вибір раціонального вихідного положення, створення необхідної інерції, попереднє розтягнення м'язів тощо);

- основну (робочу), спрямовану на виконання конкретного технічного завдання;

- заключну, необхідну для прийняття стійкого положення та переходу до наступних дій [22; 23; 24].

Під час аналізу техніки формується своєрідний “еталон руху”, на який орієнтуються при навчанні. Проте техніка більшості футболістів має індивідуальний характер, що залежить від їхніх антропометричних характеристик і функціональних можливостей організму. До основних морфологічних факторів належать: зріст, довжина та пропорції тіла, маса і її розподіл, а також величина моментів інерції окремих ланок тіла [36].

Сила, швидкість, спритність, витривалість та інші фізичні якості, що характеризують функціональні можливості організму, істотно впливають на структуру рухів. Індивідуальна техніка футболіста лише в деталях відрізняється від еталонної, але загалом відповідає її основним вимогам і зберігає ці характеристики як у тренувальному процесі, так і в умовах гри. Слід підкреслити, що співвідношення стандартизації та індивідуалізації техніки є

динамічним: із зростанням спортивної майстерності дедалі більшого значення набувають індивідуальні особливості та стійкі рухові прояви, які формують власний стиль спортсмена [40].

З психологічної точки зору технічний прийом розглядається як рухова навичка – автоматизований спосіб керування руховими діями. Чим вищий рівень майстерності футболіста, тим більша частина технічних елементів виконується автоматично, без свідомого контролю. Проте в умовах складної та змінної змагальної діяльності надійне виконання технічних прийомів неможливе без сформованих рухових відчуттів, уявлень про техніку, точного сприйняття ігрової ситуації, активного спостереження, вольових зусиль і свідомого контролю за ключовими фазами руху [2; 10; 13; 26].

Техніка є фундаментальною складовою всіх розділів підготовки футболістів. Між технікою та розвитком рухових якостей, морфофункціональними й психологічними характеристиками спортсмена існує тісний взаємозв'язок. Оптимальний рівень розвитку фізичних якостей створює сприятливі умови для оволодіння технікою та її ефективного застосування. У свою чергу, високий рівень технічної майстерності сприяє повнішій реалізації фізичних і функціональних можливостей.

У змагальній діяльності футболіст повинен оперативно оцінювати змінну ситуацію, створювати для себе вигідну позицію і швидко відповідати доцільними технічними діями, відповідно до тактичних вимог моменту. Тому техніка нерозривно пов'язана з тактикою, залежить від її специфіки та водночас впливає на її розвиток. Сучасні вимоги до техніки футболіста визначаються такими критеріями, як швидкість, надійність, простота й ефективність [8; 34; 36].

Під технікою футболу зазвичай розуміють спосіб виконання рухів, необхідних у грі. Вона включає як спеціально-ігрові рухи, так і загальні рухові дії (біг, стрибки тощо). Таким чином, техніка футболу охоплює всі рухи, що можуть бути застосовані в ігровій ситуації [23].

Класифікація техніки у футболі передбачає поділ технічних дій і прийомів на групи за їх спільними ознаками. Залежно від характеру діяльності розрізняють два основні розділи техніки:

- техніку польового гравця,
- техніку воротаря.

Кожен із них містить підрозділи: техніка пересування (рухи без м'яча) та техніка володіння м'ячем (рухи з м'ячем).

До основних технічних засобів, що становлять гру у футбол, належать:

- пересування гравця;
- удари по м'яч у ногами та головою;
- зупинки м'яча та ведення;
- передачі між партнерами;
- удари по воротах;
- відбирання м'яча;
- вкидання м'яча з-за бокової лінії та технічні дії воротаря;
- обманні рухи (фінти).

Неефективне виконання цих дій призводить до зайвих витрат зусиль як для окремого футболіста, так і для команди загалом, що суттєво знижує результативність гри. Саме тому рівень майстерності футболіста значною мірою залежить від того, наскільки він володіє широким арсеналом технічних прийомів і як ефективно застосовує їх у грі [15].

Для оволодіння технікою гри юних футболістів на етапі початкової спортивної підготовки навчання розпочинають з засвоєння окремих технічних дій, прийомів та їхніх поєднань. Значну роль у цьому процесі відіграє особиста мотивація юного спортсмена, його наполегливість та старанність [17; 18].

У структурі техніки футболу, залежно від характеру ігрової діяльності, виділяють два основні напрями: техніку польового гравця та техніку воротаря, кожен із яких включає різноманітні технічні прийоми, що виконуються різними способами.

Техніка пересувань охоплює такі види рухів, як ходьба, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки та повороти. Під час уникнення опіки суперника, пошуку вільної позиції для розвитку атаки, перехоплення м'яча або швидкого повернення до зони оборони футболісти застосовують ривки. У певних ситуаціях використовуються також приставні та перехресні кроки, зокрема воротарями для

корекції позиції перед відбиттям м'яча. Раціональне використання засобів пересування забезпечує ефективне розв'язання тактичних завдань як в атаці, так і в обороні: відкривання під пас, вибір позиції, підстраховка, персональна опіка тощо [21].

Ходьба футболіста відрізняється від звичайної: гравець рухається, злегка зігнувши ноги в колінах, що дозволяє швидко змінювати ритм, напрямок і темп пересування. Ходьба завжди комбінується з бігом.

Біг – основний спосіб пересування – використовується для ведення м'яча, звільнення від опіки, отримання передачі, тиску на суперника чи відбирання м'яча. Біг спиною вперед, приставні та перехресні кроки – це специфічні види бігу, що виконуються у комбінації зі звичайним. Стрибки застосовуються при ударах по м'ячу в безпорному положенні, для зупинок м'яча або у відволікаючих діях; виконуються в різних напрямках – угору, уперед, убік – з місця чи в русі, поштовхом однієї або двох ніг [23].

Зміна напрямку руху та зупинки також є важливими техніко-тактичними прийомами. Для швидкої зміни напрямку з мінімальною втратою часу використовують повороти переступанням, на опорній нозі або у стрибку. Після раптової зупинки виконуються прискорення у різних напрямках, відходи з м'ячем чи без нього. Найпоширенішими способами зупинки є зупинка випадом і стрибком [22].

Удари по м'ячу ногами та головою — один із головних технічних засобів футболу, тому їх вивчення потребує особливої уваги на стадії початкової підготовки. Усі удари поділяють на прямі та різані. Прямий удар спрямовує м'яч у заданому напрямку, тоді як різаний змінює траєкторію польоту за рахунок точки прикладання сили. Хоч іноді такий удар вважають «неточним», насправді він є необхідним технічним інструментом. Удари виконують внутрішньою стороною стопи, частинами підйому (внутрішньою, середньою, зовнішньою), носком, п'ятою; по нерухомому, котячому чи летючому м'ячу, з місця, у русі, у стрибку, з поворотом або у падінні [15; 21; 22; 23; 27].

Виконання удару структурно складається з кількох фаз:

Попередня фаза – розбіг. Його довжина та швидкість визначаються індивідуальними можливостями гравця та ігровою ситуацією. Удар має виконуватися тією ногою, яка запланована заздалегідь, а останній крок розбігу – подовжений на 35–50 %, що підвищує силу удару.

Підготовча фаза включає постановку опорної ноги та замах ударною. Замах синхронізується з останнім кроком розбігу, супроводжується максимальним розгинанням у тазостегновому суглобі та згинанням у колінному, що створює оптимальні умови для сильного удару.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Удар виконується за рахунок різкого згинання у тазостегновому суглобі при фіксованому куті між стегном і гомілкою. Перед ударом стегно «загальмовується», а гомілка різко прискорюється. У момент контакту стопа й гомілкостопний суглоб максимально напружені, час контакту з м'ячем має бути якомога довшим, оскільки це впливає на швидкість польоту м'яча. Проводка визначає напрямок і дальність удару [34; 36; 40].

Удар внутрішньою стороною стопи забезпечує велику площу контакту з м'ячем, що створює високі можливості для точного виконання. Найчастіше його застосовують під час коротких та середніх передач, а також при ударах по воротах з невеликої дистанції. Рух починається зі згинання стегна та одночасного розвороту стопи ударної ноги назовні. У момент удару та проводки стопа розташована перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Удар внутрішньою частиною підйому, за умови правильного виконання, дозволяє завдати сильного й точного удару. Його використовують під час середніх і дальніх передач, «прострілів» уздовж воріт та ударів по воротах з різних дистанцій. Розбіг здійснюють під кутом 30–60° щодо м'яча та обраного напрямку удару. Опорна нога ставиться збоку та трохи позаду м'яча, на зовнішньому склепінні стопи, а удар виконується ділянкою стопи між великим пальцем і щиколоткою [7].

Під час удару гомілковостопний суглоб максимально напружений, носок спрямований вниз, а замах наближений до максимальної амплітуди. Тулуб злегка нахилиється до опорної ноги.

Удар середньою частиною підйому. Опорну ногу ставлять поблизу м'яча, з легким згинанням у коліні. Тулуб нахиляють у бік опорної ноги та трохи вперед. Замах може мати різну амплітуду, але перед ударом швидкість руху підйому зростає порівняно зі стегном. Замах і удар виконуються в одній площині, носок ударної ноги максимально витягнутий донизу. Умовна вісь «м'яч — колінний суглоб» у момент удару має вертикальне положення [8].

Удар зовнішньою частиною підйому відрізняється тим, що стопа з відтягнутим носком повернена всередину. В іншому техніка подібна до удару середньою частиною підйому. Завдяки великій площі контакту забезпечується висока точність удару. Після контакту нога продовжує рух у напрямку польоту м'яча. Найчастіше цей удар застосовують для різаних ударів [14].

Удар носком використовують у ситуаціях обмеженого простору, коли необхідно швидко й раптово завдати удару без підготовки. Переважно застосовується під час атак на ворота чи відбирання м'яча, значно рідше — для передач. Опорну ногу ставлять збоку або трохи позаду м'яча, удар виконують носком по центру або трохи нижче центру м'яча. Тулуб нахиляється вперед, суглоби стопи максимально напружені. М'яч, ціль та початок розбігу мають лежати на одній лінії, а замах виконується під час останнього кроку [15].

Удар п'ятою через свою технічну складність використовується нечасто і в основному для передач. Він має невелику силу та точність, але вирізняється ефектом несподіванки. Опорну ногу ставлять на рівні м'яча або трохи попереду та збоку. Удар виконують різким рухом ноги назад після того, як ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Стопа при цьому паралельна землі, удар завдають по центру або трохи нижче центру м'яча.

Удари по м'ячу, що котиться, за технікою подібні до ударів по нерухомому м'ячу. Основне завдання — синхронізувати власний рух із напрямком та швидкістю м'яча.

Якщо м'яч котиться від гравця — опорну ногу ставлять збоку та попереду.

Якщо м'яч рухається назустріч — опорна нога теж ставиться збоку, але безпосередньо перед м'ячем.

Якщо м'яч котиться збоку – удар доцільно виконувати відповідною ногою. Дистанція між опорною ногою та м'ячем визначається швидкістю його руху, а удар виконують у момент оптимального наближення [14; 15].

Удари по м'ячу, що летить. Основна складність полягає у точному визначенні точки зустрічі ноги з м'ячем. Удари по м'ячу, що опускається або низько летить, є за структурою близькими до ударів по м'ячу, який котиться.

Удар з поворотом застосовують для різкої зміни напрямку польоту м'яча, виконують середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару, тулуб нахиляють у бік опорної ноги. Рух ударної ноги починається одночасно з поворотом тулуба у горизонтальній площині.

Удар з напівльоту використовують, коли необхідно завдати удару одразу після відскоку м'яча від землі. Виконують середньою або зовнішньою частиною підйому. Опорну ногу ставлять біля точки очікуваного приземлення м'яча, а в момент удару гомілка залишається вертикальною, носок відтягнутий донизу.

Удар через себе у падінні здебільшого застосовують для удару по воротах або вибивання м'яча з зони власних воріт. Виконання включає стрибок поштовхом однієї ноги у напрямку м'яча, що опускається. Ударна нога рухається вгору, тулуб відхиляється назад, а поштовхова нога після відштовхування підіймається для удару. У момент горизонтального положення тулуба завдається удар середньою частиною підйому. Приземлення здійснюється на руки, а потім на спину [21].

Ще одним важливим і результативним технічним засобом у футболі є удари головою. Вони застосовуються як завершальні удари по воротах, як передача партнеру, а також у захисних діях – для перехоплення передач або відбиття ударів по воротах. Виконують удари головою як без стрибка, так і в стрибку. Найчастіше використовують удари середньою та боковою частиною лоба.

Удар серединою лоба

Під час виконання удару без стрибка вихідне положення передбачає стійку з однією ногою попереду. Для замаху тулуб відхиляють назад, вага тіла

переноситься на задню ногу, яка трохи згинається. Руки при цьому злегка зігнуті в ліктях.

Удар розпочинається випрямленням ніг і тулуба та завершується різким рухом голови вперед із перенесенням ваги тіла на передню ногу.

Під час удару в стрибку гравець спочатку швидко займає потрібну позицію для відштовхування, виконує поштовх однією або двома ногами, відхиляє тулуб назад для замаху і наносить удар головою у найвищій точці стрибка. Сила удару залежить як від швидкості руху м'яча, так і від поступальної інерції гравця.

Якщо м'яч летить низько і гравець не встигає нанести удар ногою, застосовується удар головою в падінні.

Удар боковою частиною лоба

Цей удар використовують для зміни напрямку м'яча, коли він летить збоку. Вихідне положення – стійка «ноги нарізно» (30–50 см). Якщо м'яч наближається зліва, тулуб нахиляють вправо й більше згинають праву ногу, а вага тіла переноситься на неї (і навпаки). Удар виконується через розгинання ніг, випрямлення тулуба та перенесення ваги тіла на протилежну ногу. Досвідчені гравці виконують такий удар і в стрибку.

Поширеною помилкою як юних, так і досвідчених футболістів є закривання очей у момент контакту з м'ячем, що призводить до втрати точності й короткочасного порушення контролю над грою [22; 23].

Зупинки м'яча

Зупинка м'яча — важливий технічний прийом, який забезпечує прийом м'яча та подальший контроль над ним. Основне завдання — погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, і створити умови для продовження ігрових дій.

Зупинка м'яча ногою

Усі різновиди зупинок включають три фази:

Підготовча фаза: Футболіст займає вихідне положення, переносить вагу тіла на злегка зігнуту опорну ногу, а ногу, що зупиняє, виносить назустріч м'ячу [17].

Робоча фаза: Виконується амортизуючий, «поступливий» рух назад розслабленою ногою. Рух починається в момент торкання м'яча або трохи раніше, поступово сповільнюючись.

Завершальна фаза: Гравець займає положення, зручне для подальших дій, переносячи центр ваги в бік ноги, якою було зупинено м'яч [20].

Зупинка підошвою

При зупинці м'яча, що котиться назустріч, ногу виносять уперед із носком, піднятими на $30\text{--}40^\circ$. Рух назад короткий. Коли зупиняють м'яч, що опускається зверху, важливо точно обчислити точку приземлення. У момент торкання м'яча з землею його «накривають» підошвою, не притискаючи, залишаючи вагу тіла на опорній нозі.

Зупинка внутрішньою стороною стопи

Стопу повертають назовні під кутом 90° . У момент зіткнення ногу відводять назад до рівня опорної. Для м'ячів, що летять низько, ногу попередньо більше згинають у коліні та піднімають до рівня м'яча [8].

Високі м'ячі зупиняють у стрибку.

Зупинка грудьми

У підготовчій фазі гравець розташовується обличчям до м'яча, ноги ставляться на ширину плечей або трохи ширше. Груді — подані вперед, руки зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відхиляють назад, а плечі та руки рухають уперед. Високі м'ячі зупиняються грудьми в стрибку.

Зупинка підйомом

Стопа зупиняючої ноги розташована паралельно землі, а рух виконується вниз-назад, що дозволяє погасити швидкість м'яча.

Зупинка стегном

Стегно розташовують перпендикулярно до траєкторії польоту м'яча. Контакт відбувається середньою частиною стегна, рух також має амортизуючий характер — вниз-назад.

Зупинка з переведенням

Цей прийом дозволяє гравцю одночасно зупинити м'яч і підготувати його до подальших дій у потрібному напрямку. Переведення виконують убік або

назад. При зупинці зовнішньою частиною підйому стопу розвертають назовні, ногу виносять уперед, а рух назад виконують так, щоб накрити м'яч у момент підскоку. Тулуб розвертають у напрямку продовження руху м'яча [14].

Ведення м'яча

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різноманітних переміщень, у процесі яких футболіст використовує біг та виконує серію поштовхів по м'ячу внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи або носком. Залежно від ігрової ситуації ці дотики можуть відрізнятися силою, ритмом та послідовністю.

Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч спрямовують уперед у вільний простір на 10–12 метрів. У разі щільної опіки суперника гравець повинен постійно контролювати м'яч і тримати його максимально близько. За близького тиску оборонця поштовхи доцільно виконувати носком або зовнішньою частиною підйому по нижній частині м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Відомо, що збільшення частоти дотиків до м'яча зменшує швидкість ведення. Під час ведення середньою частиною підйому футболіст переважно рухається прямо [15].

Ведення внутрішньою частиною підйому дозволяє рухатися по дузі, тоді як найбільш універсальним способом вважається ведення зовнішньою частиною підйому. Під час ведення м'яча, що підстрибує, використовують удари середньою частиною підйому, стегном або головою.

При веденні зовнішньою частиною підйому виконують легкі удари по нижній частині м'яча для надання йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється від гравця. Ведення внутрішньою частиною підйому передбачає, що стопа перед дотиком трохи розвернута назовні, а нога залишається розслабленою. Ведення вважається правильним, якщо темп бігу не порушується, м'яч постійно знаходиться під контролем та на дуже близькій дистанції, що ускладнює дії суперника.

Ведення середньою частиною підйому є складним технічним прийомом. Поштовхи виконуються з дещо опущеною вниз стопою. Рух стопи є більш безперервним, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак

керованість погіршується, оскільки площа контакту ноги з м'ячем є меншою [21].

Відволікаючі дії (фінти)

Фінти використовуються у безпосередньому єдиноборстві з суперником для подолання його опору та створення умов для подальшого ведення м'яча або виконання інших технічних дій. У структурі фінта виділяють дві основні фази: підготовчу та завершальну.

1. Підготовча фаза – інсценування намірів.

Вона має на меті змусити суперника відреагувати на уявну дію. Зовнішньо вона може нагадувати елементи підготовки до удару, ведення чи зупинки м'яча. До відволікаючих рухів належать:

- замах ногою для удару,
- помах ноги над м'ячем,
- переступання через м'яч,
- нахил тулуба,
- імітація зміни напрямку руху.

Фінт має виглядати природно, щоб суперник сприйняв його як реальний намір гравця.

2. Фаза реалізації – справжня дія футболіста

У цьому етапі гравець виконує реальний технічний прийом, варіант якого залежить від ситуації: відхід у протилежний бік, продовження ведення, відбирання м'яча, пропуск м'яча партнеру тощо [22].

Основні різновиди фінтів

Фінти з «відходом»

Базуються на раптовій та швидкій зміні напрямку руху. Якщо суперник атакує спереду, виконують відхід із випадом: за 1,5–2 м до суперника футболіст виконує широкий випад уперед, змушуючи його зміститися вбік, після чого різким поштовхом протилежної ноги змінює напрямок і просувається далі з м'ячем. Якщо суперник атакує ззаду – застосовують відхід із перенесенням ноги через м'яч.

Фінти «ударом»

Застосовуються під час ведення, після передачі або після зупинки. Гравець імітує удар на м'яч, змушуючи суперника реагувати випадом, підкатом або шпагатом. У фазі реалізації футболіст виконує різке переміщення — уперед, убік або назад.

Фінт «зупинкою» м'яча

Використовується під час ведення або після отримання передачі.

Під час ведення гравець імітує зупинку м'яча, змушуючи суперника сповільнитися, після чого різко прискорюється.

Після передачі футболіст приймає положення наче для зупинки, але замість цього пропускає м'яч, миттєво розвертається на 180° та оволодіває ним у зручній позиції [21–24].

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча здійснюється ударом по ньому або його зупинкою в той момент, коли суперник на мить віддаляє м'яч від себе. Розрізняють повне та неповне відбирання.

Повне відбирання – гравець або його партнер одразу оволодівають м'ячем.

Неповне відбирання – м'яч вибивається на певну відстань або за межі поля.

У складних ігрових умовах застосовують випад та підкат. Відбір у випаді дозволяє перехопити м'яч на відстані 1,5–2 м і зазвичай використовується тоді, коли суперник намагається обіграти гравця праворуч або ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча виконується випад. М'ячі, які важко дістати, зазвичай вибивають носком у напівшпагаті або у шпагаті.

Відбирання в підкаті є одним з найскладніших технічних прийомів оборони [36].

Підкат

Підкат застосовується у ситуаціях, коли захисник не може відібрати м'яч у суперника фронтально або поштовхом плеча без порушення правил – переважно коли суперник уже пройшов повз. Захисник, рухаючись у тому ж

напрямку, намагається вибити м'яч носком, підйомом, зовнішньою чи внутрішньою частиною стопи або підошвою.

Щоб виконати підкат коректно, гравець здійснює технічно складний маневр:

- перебуваючи позаду або збоку від суперника, він згинає опорну ногу,
- ковзає по газону,
- іншою ногою вибиває м'яч або зупиняє його [40].

Підкат дозволяє відібрати м'яч у межах правил у ситуаціях, коли інші способи вже непридатні. Проте неправильна техніка може спричинити штрафний удар, у тому числі на небезпечній дистанції від воріт. Оскільки підкат виконується на швидкості, гравець повинен мати добре розвинене відчуття темпу, просторової позиції, вміти ковзати по поверхні поля та швидко підійматися.

Правила гри визначають, що під час підкату хоча б одна нога гравця має торкатися землі – це гарантує ковзання й мінімізує ризик травмування суперника. Якщо суперник сам натикається на ногу захисника та падає, порушення правил не фіксується.

Відбирання перехопленням

Перехоплення застосовують тоді, коли суперник, рухаючись із м'ячем, на мить відпускає його від себе. Захисник повинен вчасно помітити цей момент і різким рухом заволодіти м'ячем або відбити його, поставивши ногу на траєкторію руху м'яча.

Відбирання поштовхом у плече

Цей спосіб застосовується, коли гравець, який володіє м'ячем, дозволяє наблизитись збоку. Коли обидва футболісти зрівняні у швидкості, захисник виконує поштовх плечем у плече, при цьому рука притиснута до тулуба. Вага суперника переноситься на дальню ногу, він втрачає рівновагу і на мить перестає контролювати м'яч, що дає можливість оволодіти ним [7].

Вкидання м'яча з-за бокової лінії

Під час виконання вкидання тулуб відхиляється назад, руки відводяться за голову, ноги зігнуті у колінах. Кидок починається з розгинання ніг, тулуба та рук і завершується активним рухом кистей у напрямку вкидання. Для збільшення дальності польоту м'яч іноді вкидають із розбігу з наступним падінням уперед.

Техніка гри воротаря

Технічні дії воротаря істотно відрізняються від дій польових гравців. У межах штрафного майданчика воротар має право грати руками, але водночас повинен володіти основними елементами техніки польового гравця [8].

Ловіння м'яча

Це ключовий технічний елемент гри воротаря. Найчастіше м'яч ловлять обома руками. Залежно від висоти, напрямку та швидкості польоту, ловіння може здійснюватися:

- знизу,
- зверху,
- збоку.

М'ячі, що рухаються по дальній траєкторії або летять у недосяжну з позиції воротаря точку, ловляться в падінні.

Ловіння знизу застосовують для м'яча, що котиться, опускається або летить низько. Воротар нахиляється вперед, опускає руки вниз, долоні розвернені до м'яча, пальці напівзігнуті. М'яч приймають кистями знизу та притягують до живота.

Ловіння зверху використовують для середньовисоких, високих та спадних м'ячів. Воротар витягує руки вперед або вперед-вгору, долоні утворюють «півсферу». Поступальний рух кистей та згинання рук дозволяють погасити швидкість м'яча.

Ловіння та відбивання м'яча воротарем

М'яч, який летить високо, воротар має ловити двома руками зверху у стрибку. Ловіння у падінні є ефективним способом оволодіння м'ячем, спрямованим раптово, сильно та точно вбік від воротаря, для перехоплення

прострільних передач, а також у ситуаціях відбирання м'яча біля ніг суперника.

Розрізняють два варіанти ловіння:

- без фази польоту,
- з фазою польоту.

Ловіння без фази польоту

Цей варіант застосовується тоді, коли м'яч котиться на відстані 2–2,5 м збоку від воротаря. Спочатку воротар робить широкий крок у напрямку м'яча, простягаючи руки вперед. Падіння виконується за принципом «перекату»: спочатку торкається земля гомілка, потім стегно та тулуб. Руки, витягнуті паралельно до поверхні поля, перекривають траєкторію м'яча.

Ловіння з фазою польоту

Використовується тоді, коли м'яч летить на значній відстані. Перед падінням воротар виконує один–два швидкі приставні кроки у напрямку м'яча, відштовхується ближньою ногою, а руки активно виносить у бік польоту м'яча. Ловіння здійснюється у фазі польоту, після чого воротар виконує групування.

Приземлення відбувається послідовно:

- на передпліччя,
- плече,
- тулуб,
- ноги.

Відбивання м'яча

Якщо зловити м'яч неможливо (через сильний удар, протидію суперника чи важку доступність), його відбивають. Руки виносять назустріч м'ячу, що летить. Відбивання виконують найчастіше:

- долонями,
- кулаками,
- інколи — передпліччям.

М'яч рекомендується спрямовувати вбік від воріт. Далекі м'ячі відбивають однією рукою у падінні. Щоб перервати прострільні чи навісні передачі, застосовують удари кулаками – однією або двома руками, у стрибку або на місці [20; 21].

Переведення м'яча

До переведень належать дії воротаря, спрямовані на те, щоб відвести м'яч, що летить у ворота, через перекладину. Зазвичай переводять м'ячі, які летять сильно та високою траєкторією, над воротарем чи збоку від нього. Техніка переведення подібна до відбивання і виконується однією або двома руками, а важкодосяжні м'ячі – у падінні.

Успішні дії воротаря залежать від уміння:

- правильно обирати позицію,
- передбачати напрямок удару,
- вчасно переміщатися до передбачуваної точки польоту м'яча при навісах, прострілах чи кутових ударах.

Помилки в цих техніко-тактичних діях є частою причиною пропущених голів [22].

Кидки м'яча воротарем

Кидки виконують однією або двома руками. Кидок однією рукою є точнішим. Використовують варіанти:

- кидок зверху,
- кидок знизу.

Найпоширенішим є кидок зверху – він дозволяє послати м'яч на значну відстань та по різних траєкторіях. Кидки можуть виконуватися з місця або в кроці, а виконання у русі регламентується правилами.

Удари ногами воротаря застосовуються:

- для введення м'яча в гру після виходу за лінію воріт;
- після оволодіння м'ячем у штрафному майданчику;
- коли воротар перебуває за межами штрафного;
- коли м'яч повертають воротарю партнером ногою (відігравання).

У сучасному футболі воротарів необхідно спеціально готувати також до післяматчевих 11-метрових ударів, оскільки результат гри часто залежить від одного виконаного пенальті [23].

Роль фізичної підготовки на ранньому етапі тренування футболістів

На етапі початкової спортивної підготовки техніко-тактичні дії та ігрова практика ще не чинять значного впливу на морфо-функціональні можливості юних спортсменів. Тому важливо використовувати широкий спектр фізичних вправ і спеціальних тренувальних режимів у підготовчій частині заняття – це оптимізує навчально-тренувальний процес і дає можливість дозовано розвивати фізичні якості [24].

Вагомий вплив фізична підготовка починає мати на змагальну діяльність лише з етапу базової підготовки (14–15 років), а особливо у 17–18 років, коли змагання проводяться протягом кількох днів підряд [27].

Тому одним із ключових завдань є пошук ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості саме на етапі початкової спортивної підготовки футболістів.

У працях фахівців із фізичної культури та спорту – А.Р. Гриня, Ю.А. Коваленка, Г.А. Лисенчука, В.В. Ніколаєнка – доведено, що систематичні заняття футболом на етапі початкової спортивної підготовки сприяють зміцненню здоров'я, формують мотивацію до занять фізичною культурою й спортом та підвищують рівень рухової активності. Опрацювання та вдосконалення техніко-тактичних дій перед початком двосторонньої гри – ударів і прийомів м'яча, правильної стійки при його прийманні, персонального захисту, дотримання вимог до екіпірування та забезпечення необхідним спортивним інвентарем – позитивно впливають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та відповідають основним завданням початкового етапу підготовки [4; 12; 17; 19; 20].

Під час тренувальних занять під керівництвом тренера-викладача формуються нові рухові уміння та навички, удосконалюються вже наявні, підвищується загальна опірність організму, покращуються показники морфо-функціонального стану й зміцнюється опорно-руховий апарат спортсменів [7].

Загальна фізична підготовка юних футболістів на початковому етапі забезпечується комплексами загальнорозвиваючих вправ та тренувальними режимами, запозиченими з інших видів спорту – легкої атлетики, гімнастики, плавання тощо. Застосування таких комплексів забезпечує всебічний розвиток

рухових умінь і навичок, удосконалення фізичних якостей, зміцнення м'язового апарату та підвищення витривалості й загальної тренуваності дітей та підлітків [8].

У навчально-тренувальному процесі тренер-викладач створює оптимальні умови для підвищення спортивної майстерності та формує структуру заняття відповідно до поставлених завдань. Комплексне тренувальне заняття з футболу передбачає використання у підготовчій частині різних груп вправ: різновидів ходьби та бігу, загальнорозвиваючих вправ без предметів і з м'ячами, подолання комбінованих смуг перешкод, рухливих та спортивних ігор з елементами футболу. Основна частина заняття спрямована на вивчення і вдосконалення техніко-тактичних дій із подальшим їх закріпленням у ігрових вправах. Важливим стимулюючим чинником у багаторічній підготовці є змагальна діяльність, яка відіграє ключову роль у формуванні спортивної майстерності [15].

Регулярні заняття футболом підвищують рівень рухової активності на 28,5% та сприяють розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей на початковому етапі навчання [18].

Для підвищення ефективності тренувального процесу доцільно застосовувати комплекси фізичних вправ, у яких понад половина часу присвячена елементам футбольної техніки.

Підготовка юних спортсменів розглядається як тривалий педагогічний процес, що охоплює весь спектр тренувальних та позатренувальних засобів: змагальну практику, режим дня, спеціалізоване харчування, відновлювальні заходи, лекційно-виховну роботу, самостійні завдання, перегляд навчальних відеоматеріалів тощо. Усі ці компоненти забезпечують гармонійний розвиток особистості юного футболіста та формування необхідного рівня готовності до майбутніх спортивних досягнень [19; 20].

На етапі початкової спортивної підготовки головною метою навчально-тренувального процесу є зміцнення здоров'я дітей та формування стійкого інтересу до занять футболом.

Основними завданнями спортивної підготовки є формування вміння грати у футбол та інші ігрові види спорту в малих складах, розвиток відчуття м'яча, оволодіння технікою ведення, передачі, приймання м'яча ногами та виконання ударів по воротах.

На етапі початкової спортивної підготовки використання засобів і методів загальної фізичної підготовки сприяє розвитку базових фізичних якостей, формуванню різноманітних рухових умінь і навичок. Тут застосовуються комплекси вправ і тренувальні навантаження, спрямовані на всебічний гармонійний розвиток організму юного футболіста. Загалом навчання технічним елементам проходить у три етапи, кожен з яких має своє педагогічне завдання та специфіку методики [21].

Навчально-тренувальний процес виступає провідною формою підготовки спортсмена. Готовність до спортивної діяльності визначається рівнем розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), ступенем оволодіння технікою й тактикою, сформованістю психологічних характеристик та необхідним обсягом теоретичних знань [22].

Підготовка футболістів сьогодні здійснюється з урахуванням сучасних тенденцій розвитку гри, які висувають підвищені вимоги до командної взаємодії. Це зумовлює необхідність універсалізації гравців: спортсмен повинен впевнено діяти на своїй позиції та, за потреби, ефективно виконувати функції на інших ділянках поля як в атаці, так і в обороні [23].

На початковому етапі значна увага приділяється методам і прийомам навчання, що активізують роботу зорового та слухового аналізаторів. Тренеру важливо пам'ятати, що розвиток технічних умінь і формування фізичних якостей є взаємопов'язаними процесами, тому їх не можна відокремлювати. Структура тренувального процесу ґрунтується на закономірностях становлення спортивної майстерності [24].

Організація тренувань юних футболістів передбачає систематичне використання комплексів фізичних вправ у поєднанні з раціональними режимами відпочинку та відновлення, що забезпечує поступове підвищення спортивної майстерності.

Покращення спортивних результатів на цьому етапі залежить як від природного розвитку дитини, так і від рівня її фізичної підготовленості. Тому тренування впливають не лише на досягнення у спорті, а й на процеси росту та розвитку юного спортсмена – вплив може бути позитивним, нейтральним або негативним [9].

Завдання загальної фізичної підготовки полягають у підвищенні загальної працездатності. Для цього використовують комплекси різноманітних вправ: з предметами (гантелі, скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, обручі) і без них, а також елементи гімнастики, акробатики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та різних спортивних ігор. Ці засоби чинять комплексний позитивний вплив на організм спортсмена: зміцнюють опорно-руховий апарат, удосконалюють функції внутрішніх органів і систем, підвищують координацію, рівень рухових якостей і загальну захисну здатність організму.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток саме тих фізичних здібностей та функціональних можливостей, які безпосередньо визначають успішність у футболі. Вона ґрунтується на добре сформованій загальній підготовці та передбачає розвиток специфічних для футболіста якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості [27; 34; 36; 38; 40].

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки футболістів повинні враховувати:

- змінність рухових дій;
- різноманітність та складність рухових структур;
- постійну динаміку ігрових ситуацій та варіативність зусиль;
- нерівномірний розподіл навантажень;
- неоднакові інтервали між роботою та відпочинком;
- залежність інтенсивності виконуваної діяльності від конкретних ігрових епізодів.

На етапі початкової спортивної підготовки основними формами рухової активності юних футболістів є біг різної інтенсивності з м'ячем і без нього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, його зупинки, падіння, фінти та дії в єдиноборствах.

Будь-який напрям спортивної підготовки – теоретичний, фізичний, технічний, тактичний чи психологічний – реалізується завдяки раціональному добору засобів фізичного виховання та спорту і відповідних методів їх застосування [14; 34; 43; 44; 48].

Одним із ключових завдань цього етапу є всебічний розвиток фізичної підготовленості з пріоритетом розвитку швидкісних здібностей, спритності та загальної витривалості. Використання лише спеціальних вправ вузької спрямованості не забезпечує необхідного технічного прогресу, адже між роботою середньої та максимальної інтенсивності відсутня так звана «перехідна ланка».

Найефективнішим є виконання вправ у тренувальних режимах, які одночасно сприяють розвитку кількох фізичних якостей.

На цьому віковому етапі футболісти особливо чутливі до малих за інтенсивністю аеробних навантажень. Найбільше покращення показників загальної витривалості спостерігається у віці 8–11 років; у 12–15 років приріст дещо уповільнюється [6; 27; 29; 30].

Навчально-тренувальний процес можна вважати результативним лише тоді, коли він викликає позитивні морфо-функціональні адаптації, зміцнює здоров'я юних спортсменів, сприяє їх гармонійному фізичному розвитку і забезпечує зростання спортивної майстерності. Цього можна досягти лише за умови, що навантаження відповідають віку, морфо-функціональним особливостям та рівню підготовленості дітей.

Кінцеве завдання початкового етапу підготовки – закласти надійний фундамент для освоєння базових технічних прийомів і простих тактичних дій у футболі. Особливості підготовки на цьому етапі передбачають:

- виділення 35–40% навчального часу на фізичну підготовку з її поділом на загальну і спеціальну;
- оволодіння «школою футболу» та виконання технічних елементів у ігрових умовах;
- індивідуальний підхід до спортсменів при навчанні складних техніко-тактичних рухів;

- початкове ознайомлення з командною тактикою у форматі гри 11×11;
- поглиблення теоретичних знань щодо правил гри та різновидів тактичних дій [6; 7; 8; 15].

Мета і завдання початкового етапу формують основні напрями спортивної підготовки, які охоплюють: теоретичну, технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну складові. Зміст кожної з них визначає конкретні завдання підготовки [20].

Для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості на початковому етапі необхідно застосовувати комплексний підхід, який відображає:

- вікову динаміку кількісних і якісних показників змагальної діяльності та техніко-тактичної різнобічності;
- зв'язок структури тренувань і змагань зі змістом програми техніко-тактичної підготовки для груп початкової підготовки;
- вікові особливості сформованості окремих технічних і тактичних дій.

З огляду на це, закономірним є врахування вікових особливостей складних координаційних елементів техніки. За даними фахівців, під час тренувань юні футболісти найчастіше використовують ведення м'яча, короткі та середні передачі вперед, відбір, обведення та перехоплення. Однак більшість цих дій виконується без попереднього цілеспрямованого навчання, що спричинює велику кількість технічних помилок під час двосторонніх ігор [21].

Систематичність у формуванні техніко-тактичних навичок забезпечується правильним структуруванням навчального матеріалу та регулярністю тренувальних занять. Ефективність підготовки залежить від багаторазового повторення вправ і тренувальних режимів, а перерва між заняттями не має перевищувати 2–3 днів, інакше відбувається зниження рівня спортивної майстерності [22; 23; 24; 27; 36].

1.3. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів на етапі початкової спортивної підготовки

Регулярні тренувальні заняття з футболу, розпочаті у ранньому віці, справляють суттєвий вплив на формування майбутньої спортивної майстерності. З огляду на вікові особливості розвитку організму та індивідуальні морфо-функціональні характеристики юних спортсменів, а також за умови раціонального використання найбільш ефективних засобів і методів навчання й тренування, можливо забезпечити підготовку футболістів високого рівня [7].

У дитячо-юнацькому віці відбувається активна перебудова діяльності кори великих півкуль головного мозку, що позначається на поведінкових реакціях та психоемоційному стані дітей. Особливо чітко це проявляється у підлітковому віці, коли формується прагнення до самоствердження. Підлітки часто намагаються перевірити власні можливості, мають широке коло інтересів, але ще недостатню психологічну стійкість [8].

Рухова пам'ять футболістів на початковому етапі також зазнає вікових змін — як у кількісному, так і в якісному аспектах. У юнаків 13–15 років у процесі засвоєння складнокоординаційних рухів помітним стає негативний вплив пубертатних змін. Тому тренерам необхідно враховувати, що рухові навички формуються значно швидше, якщо діти починають тренуватися у молодшому віці [12].

Правильно підібрані методики розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь позитивно впливають на організм юного футболіста: спостерігається активний приріст антропометричних показників, покращуються функціональні можливості, підвищується рівень спеціальної фізичної працездатності [13].

За даними дослідників у галузі фізичного виховання та спортивної медицини (Пляка Л.В., Кайдалова Л.А., Шаповалова В.С., Ровний А.С.), у цьому віці часто спостерігаються порушення постави, тому особливо важливо застосовувати комплекси вправ і тренувальні режими, спрямовані на зміцнення м'язів хребта та профілактику деформацій опорно-рухового апарату [30; 32].

Процеси окостеніння у дитячо-юнацькому віці ще не завершені. Епіфізарні хрящі та міжхребцеві диски активно формуються до 14–15 років, а повне зрощення кісток відбувається лише у 19–20 років. У цей період різкі приземлення, силові єдиноборства, раптові зупинки та повороти, а також нерівномірний розподіл навантаження на кінцівки можуть спричиняти зміщення кісток тазового та плечового поясів і їх неправильне зрощення. Надмірне навантаження на стопи під час тренувань може сприяти розвитку плоскостопості [4].

Формування м'язової, сухожильної та зв'язкової систем у дітей тісно пов'язане з темпами росту скелета. М'язова маса у 15-річних юнаків становить близько 31–32 %, а до 17–18 років зростає до 44–45 %. Зі збільшенням м'язової маси вдосконалюються і функціональні можливості. Помітні зміни у властивостях м'язів спостерігаються вже у 8–10 років, а до 15 років їх морфо-функціональні характеристики наближаються до рівня дорослої людини. Найбільший приріст сили відзначається у віці 14–16 років [1; 2; 5; 12; 32].

Розвиток швидкісних якостей також має специфічні вікові закономірності. У період від 8 до 11 років відбувається інтенсивний приріст темпу рухів. До 15 років швидкість і довільна частота рухів досягають майже граничних показників. У бігу на 60 м результати активно покращуються саме у ці роки, а після 15 років їх зростання сповільнюється, що може формувати «швидкісний бар'єр». Віковий проміжок 8–15 років вважається найбільш сприятливим для розвитку швидкості, тоді як швидкісно-силові якості найінтенсивніше формуються у 13–16 років [8].

Найвищі показники витривалості, визначені за тривалістю бігу в режимі 70–75 % від максимальних можливостей, спостерігаються у спортсменів віком 14–15 років. У 16–17 років витривалість дещо знижується, що пояснюється збільшенням максимальної швидкості рухів і зростанням загальної потужності виконуваної роботи. Підкреслюється, що стабільність біологічних закономірностей розвитку фізичних якостей у процесі занять фізичними вправами, зокрема футболом, залишається незмінною. Цілеспрямований педагогічний вплив сприяє їх удосконаленню на значно вищому рівні. Важливо

також підтримувати оптимальні навантаження саме у той віковий період, коли відбувається інтенсивний розвиток тієї чи іншої фізичної якості [15].

Здатність дітей 8–10 років швидко адаптуватися до тренувальної роботи зумовлює необхідність врахування особливостей їхньої вегетативної системи. Зокрема, серце дитини під час фізичних навантажень витрачає більше енергії, ніж серце дорослого. У підлітків 12–13 років збільшення хвилинного об'єму крові відбувається переважно за рахунок частішого серцевого ритму, тоді як ударний об'єм зростає незначно. У період від 8–10 до 15–17 років частота серцевих скорочень зменшується приблизно на 25 %, а енергетичні витрати у стані спокою – на 35–40 %. Під час інтенсивних фізичних навантажень ці показники у старших юнаків збільшуються значно швидше, ніж у молодших [21].

Зважаючи на те, що діти швидко стомлюються під час одноманітної діяльності, тренеру доцільно своєчасно змінювати характер вправ. Для підтримання високої працездатності варто використовувати часті, але нетривалі перерви між вправами. Етап початкової спортивної підготовки також має свої морфо-функціональні особливості, а індивідуальні типи темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) потрібно обов'язково враховувати при формуванні фізичних якостей. Завдання тренера полягає в тому, щоб спиратися на сильні сторони спортсменів і коригувати ті риси, які гальмують навчання та розвиток.

Футбол характеризується комплексним проявом усіх фізичних якостей. Науковці підкреслюють, що сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість потребують індивідуалізованого підходу під час їх розвитку [22].

Дослідники фізичної культури Довгань Н.В. та Романчук С.В. трактують силу як здатність м'язів протидіяти зовнішнім механічним і біомеханічним впливам, забезпечуючи необхідний руховий ефект [5; 33]. Розвиток сили нижніх кінцівок має особливе значення для футболістів, проте важливо не обмежуватися лише ними, а приділяти достатню увагу зміцненню м'язів плечового пояса, тулуба, спини та черевного преса.

Методи розвитку сили у футболістів:

- Метод короткочасних максимальних зусиль передбачає виконання дій із максимальною силою, яку спортсмен здатен продемонструвати в межах конкретного тренування.

- Метод субмаксимальних (ненасичених) зусиль: 10–16 повторень у 3–5 підходах, з інтервалами відпочинку 2–3 хвилини.

- Метод поєднаного впливу, спрямований на одночасний розвиток силових і швидкісно-силових якостей, що реалізується через виконання вправ зі зовнішнім обтяженням у структурі технічних дій.

- Метод кругового тренування, який включає 6–12 «станцій» з послідовним впливом на основні групи м'язів. Параметри навантаження (кількість повторень, обтяження, час виконання) добираються індивідуально. Початкове навантаження становить 50–60 % від максимально можливого з поступовим підвищенням. Кругове тренування може бути орієнтоване як на розвиток сили та швидкісно-силових якостей, так і на їх поєднання з технічними діями [7].

Швидкість визначається як здатність оперативно реагувати в умовах, що потребують миттєвих рухових реакцій, та швидко здійснювати фізіологічні процеси, які забезпечують темп рухів [8].

Методи розвитку швидкості:

- Повторний метод, тривалість виконання якого залежить від характеру вправ і функціонального стану спортсмена (наприклад, відпрацювання дій воротарем проти м'яча, що швидко летить).

- Метод поєднаного впливу, який передбачає виконання пересувань із додатковими обтяженнями.

- Вправи у складніших умовах: стартові ривки з нестандартних вихідних положень, біг або стрибки з опором, подолання амортизаційних бар'єрів, біг у гору.

- Вправи у полегшених умовах, що дають можливість виконувати рухи з максимальною швидкістю.

Спеціально дібрані рухливі та спортивні ігри, спрямовані на розвиток швидкісної реакції, частоти рухів та здатності до миттєвого м'язового скорочення.

Завдання на граничну швидкість у наближених до змагальних умовах [15].

Витривалість трактується як здатність організму протидіяти втомі.

Методи її розвитку:

- Змінний метод, що поєднує прискорення з повільним бігом, а також серії стрибкових вправ різної інтенсивності.
- Поточний метод, який включає послідовне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості та спритності. Ефективним може бути й кругове тренування, адаптоване під цілі розвитку витривалості [25].

Спритність — це здатність швидко оволодівати новими рухами та координовано діяти в різноманітних ситуаціях [1]. Її розвиток потребує розширення рухового досвіду та виконання вправ із варіативністю умов.

Методи розвитку спритності:

- Метод ускладнення раніше засвоєних дій: зміна вихідних положень, ускладнення рухів, додавання нових елементів.
- Метод двостороннього освоєння вправ, що включає виконання технічних прийомів обома ногами, а також застосування знайомих рухів у нових комбінаціях, за різними сигналами чи в непередбачуваних ситуаціях.

Гнучкість – це здатність м'язових тканин до розтягування, що визначає амплітуду рухів у різних частинах тіла.

Для її розвитку зазвичай застосовують вправи без додаткового обладнання або з легкими предметами, виконуючи рухи з максимально можливою амплітудою та поєднуючи їх із вправами, спрямованими на зміцнення зв'язкового апарату суглобів.

Найефективнішим способом розвитку гнучкості вважається поєднання динамічних, статичних і поступально-розтягувальних вправ. Такий підхід сприяє формуванню узгодженої роботи м'язів-антагоністів, забезпечуючи мінімальну різницю між амплітудою скорочення одних м'язів і розтягування інших.

Подібний баланс підвищує стабільність у суглобах і зменшує ризик м'язових травм [15; 21].

Регулярний розвиток гнучкості створює базу для ефективного виконання складних координаційних рухів і значно знижує ймовірність травмування. Науковці сфери фізичного виховання рекомендують активно застосовувати рухливі та спортивні ігри, акробатичні вправи, різні види стрибків та вправ на рівновагу. Бігові вправи доцільно ускладнювати додатковими завданнями — раптовою зупинкою, поворотами у русі й стрибку, зміною напрямку та виконанням рухів у режимі, близькому до максимальної швидкості.

Висновки до I розділу.

Процес формування та вдосконалення техніко-тактичних умінь у футболі передбачає активну взаємодію тренера й спортсмена, спрямовану на засвоєння необхідних знань, умінь та практичних навичок. У межах навчально-тренувального процесу тренер повинен не лише передавати теоретичну інформацію, а й ефективно організовувати діяльність учнів, забезпечуючи оптимальні умови для оволодіння технікою і тактикою. На практиці традиційні підходи до навчання не завжди забезпечують достатній рівень ефективності, необхідний для стабільного зростання спортивної майстерності.

Потреба у підвищенні результативності тренувального процесу, удосконаленні форм, засобів і методів підготовки футболістів зумовила проведення цілеспрямованих наукових досліджень у цій сфері.

Системність опанування технічних прийомів досягається за рахунок грамотного методичного структурування тренувального матеріалу. Регулярність виконання вправ забезпечується їх багаторазовим повторенням, а перерви між заняттями не повинні перевищувати 2–3 днів, оскільки триваліший інтервал призводить до зниження ефективності тренувань і погіршення функціональної готовності юних спортсменів.

Фізична підготовка футболістів молодшого віку розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, що включає широкий спектр тренувальних засобів, методів і форм, а також створення відповідних умов:

участь у змаганнях, дотримання режиму дня, спеціалізоване харчування, використання засобів відновлення, освітні бесіди, самостійна робота з літературою, перегляд навчальних відеоматеріалів тощо. Такий комплексний підхід сприяє гармонійному фізичному розвитку спортсменів та формуванню їхньої готовності до подальших спортивних досягнень.

У працях провідних учених у галузі фізичного виховання і спорту наголошується, що удосконалення методики багаторічної технічної підготовки юних футболістів є одним із ключових напрямів модернізації сучасної системи спортивного тренування.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався з метою узагальнення сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу з футболу на етапі початкової спортивної підготовки, а також вивчення особливостей його реалізації у спортивних клубах і дитячо-юнацьких спортивних школах.

Опрацювання джерел охоплювало навчально-методичні матеріали з таких дисциплін, як:

- теорія і методика спортивного тренування;
- теорія і методика викладання обраного виду спорту;
- теорія і методика фізичного виховання;
- фізіологія спорту;
- педагогіка фізичної культури і спорту;
- психологія спорту;
- навчальні програми ДЮСШ з футболу.

Проведений аналіз наукової та навчально-методичної літератури, присвяченої розвитку дитячо-юнацького футболу, дав змогу визначити ключові проблеми підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки, виявити наявні невирішені питання й окреслити наукові завдання для подальших досліджень.

Під час вивчення наукових публікацій та матеріалів науково-практичних конференцій основна увага приділялася питанням формування рухових умінь та навичок і розвитку фізичних якостей юних футболістів. Ці аспекти є важливою складовою підвищення результативності тренувального процесу в системі багаторічної спортивної підготовки.

За висновками провідних тренерів і науковців у галузі фізичної культури і спорту – фахівців з теорії та методики спортивного тренування, психології, фізіології спорту та методики фізичного виховання (Гринь А.Р., Довгань Н.В.,

Дорошенко І.Е., Єрмоленко О.В., Журід С.М., Коваленко Ю.О., Костюкевич В.М., Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Овчаренко С.В., Соломонко В.В., Шинкарук О.А. та ін.) – ефективність підготовки футболістів у системі багаторічного тренування визначається комплексом чинників. До них належать рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, показники фізичного стану та психофізіологічні характеристики спортсменів, а також їхня мотиваційна сфера [4; 5; 6; 7; 8; 12; 15; 17; 20; 21; 32; 34; 36; 41].

2.2 Психофізіологічні методики дослідження

Згідно з поставленими завданнями дослідження, у роботі широко застосовувалися методи фізіологічних вимірювань.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи використовували такі показники:

- артеріальний тиск (АТ) – визначали аускультативним методом Короткова з використанням сфігмоманометра та фонендоскопа; кожному учаснику виконували три послідовні вимірювання, після чого розраховували середнє значення (мм рт. ст.);

- частоту серцевих скорочень (ЧСС) – реєстрували пальпаторним методом;

- АТ_{max} – систолічний тиск; АТ_{min} – діастолічний тиск.

Психологічний стан учасників визначали за методикою САН (Доскін та співавт.), яка дозволяє оцінити:

- С (самопочуття);
- А (активність);
- Н (настрій).

Аналіз результатів анкети здійснювали шляхом підсумовування балів у відповідних парах, що характеризують кожен із зазначених компонентів емоційного стану.

2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування)

Констатувальний педагогічний експеримент був організований з метою визначення рівня фізичного стану юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки, оцінки їхньої технічної та фізичної підготовленості, а також для підтвердження наукових даних щодо сформованості рухових умінь і навичок та розвитку основних фізичних якостей у процесі багаторічної підготовки футболістів. Формувальний експеримент, у свою чергу, став одним із провідних структурних компонентів кваліфікаційної роботи.

Метою формувального педагогічного експерименту було доведення можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з футболу на етапі початкової спортивної підготовки шляхом удосконалення одного з ключових складників спортивного тренування – рівня технічної підготовленості юних футболістів.

Для виконання завдань дослідження у навчально-тренувальний процес вихованців групи початкової підготовки академії раннього розвитку футболу «Junior Club» було введено паралельний порівняльний експеримент, у межах якого сформовано експериментальну та контрольну групи.

Футболісти експериментальної групи (ЕГ) тренувалися за вдосконаленими методиками спеціальної спортивної підготовки, тоді як учасники контрольної групи (КГ) продовжували займатися відповідно до традиційної програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У підготовчій частині занять експериментальної групи було збільшено на 50 % обсяг акробатичних комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, одночасно зі зменшенням частки загальнорозвивальних вправ.

2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.

Методи математичної статистики застосовувалися для визначення середньогрупових показників за результатами тестування та подальшого переведення їх у відсоткові значення щодо даних контрольної групи.

Для формулювання узагальнюючих висновків відповідно до завдань кваліфікаційної роботи було використано індуктивний метод логічного аналізу статистичних результатів.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася з метою розрахунку середніх групових величин і визначення їх відсоткових співвідношень між експериментальною та контрольною групами.

Методи математичної статистики використовувалися для систематизації та інтерпретації результатів дослідження, зокрема:

- оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів;
- визначення показників спеціальної фізичної працездатності;
- аналізу фізіологічних характеристик учасників;
- оцінювання їхнього психологічного стану;
- математичної інтерпретації підсумків педагогічного експерименту.

Висновки до розділу II.

Констатувальний педагогічний експеримент був організований з метою визначення рівня фізичного стану юних футболістів на етапі початкової спортивної підготовки, що передбачало:

- оцінку технічної підготовленості;
- встановлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- перевірку наявних наукових положень щодо сформованості рухових умінь і навичок на цьому етапі тренування;
- аналіз особливостей розвитку основних фізичних якостей у процесі ранньої багаторічної підготовки футболістів.

Формувальний педагогічний експеримент виступив провідною складовою кваліфікаційного дослідження.

Для реалізації поставлених наукових завдань у навчально-тренувальний процес футболістів академії раннього розвитку футболу «Junior club» було інтегровано паралельний порівняльний експеримент із поділом учасників на експериментальну та контрольну групи, по 10 спортсменів у кожній.

Опрацювання науково-методичної літератури дозволило окреслити проблему підвищення результативності початкової підготовки футболістів, визначити низку актуальних і недостатньо досліджених аспектів, а також сформулювати завдання власного дослідження.

У контексті реалізації експериментальної частини активно використовувалися фізіологічні методи контролю — вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску під час виконання тренувальних навантажень. Це забезпечило можливість оцінювати інтенсивність роботи спортсменів і коригувати тренувальний процес відповідно до їх функціональних можливостей.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Організація дослідження

Дослідження було організовано на базі академії раннього розвитку футболу «Junior club» за участю спортсменів групи початкової спортивної підготовки. Загальна кількість учасників становила 20 юних футболістів, яких поділили на дві рівні групи: контрольну (10 осіб) та експериментальну (10 осіб). Експеримент тривав упродовж 2024–2025 навчального року.

Ергофізіологічні характеристики тренувального навантаження відповідали віковим та функціональним можливостям спортсменів, а також сучасним вимогам спортивної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття проводилися тричі на тиждень по дві академічні години відповідно до затвердженого розкладу для груп початкової підготовки академії «Junior club».

У межах педагогічного експерименту до підготовчої частини занять спортсменів експериментальної групи було внесено методичні корективи:

- обсяг акробатичних вправ і спеціальних підготовчих завдань, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, збільшено на 50 %;
- пропорційно зменшено частку загальнорозвивальних вправ;
- кількість повторень акробатичних комплексів для спортсменів експериментальної групи подвоєна.

До спеціальної підготовчої частини тренувань обов'язково включалися:

- жонглювання м'ячем;
- ведення м'яча на дистанцію 30 метрів.

У процесі роботи застосовувалися такі комплекси акробатичних вправ, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів:

- ходьба з поворотами на 360° у правий та лівий бік;
- ходьба з поворотами на 360° у поєднанні з поворотами голови та торканням підборіддям плеча;
- біг із поворотами на 360° у різні боки;

- біг із поворотами голови під час виконання кругових обертів;
- парні кругові оберти, тримаючись за руки;
- групування з різних вихідних положень;
- переكاتи з різних вихідних позицій;
- перекид уперед у групуванні;
- переكات у стійку на лопатках;
- перекиди вперед і назад у групуванні;
- бокові перекиди;
- перекиди через партнера;
- перевороти «колесом»;
- біг приставними кроками в парі, взявшись під лікті, з вихідного положення «спина до спини».

3.2. Виклад результатів дослідження.

На початку й наприкінці педагогічного експерименту спортсменам контрольної та експериментальної груп було проведено комплексне тестування, що включало оцінку рівня фізичної підготовленості, вимірювання фізіологічних показників роботи серцево-судинної системи, а також визначення психоемоційного стану за методикою САН (самопочуття, активність, настрої). Частоту серцевих скорочень (ЧСС) фіксували до початку тренувального заняття та протягом його виконання — на початку кожної частини програми та після її завершення.

Таблиця 1

Моторна щільність навчально-тренувального заняття спортсменів контрольної та експериментальної груп упродовж педагогічного експерименту

№ з/п	Досліджувані групи	Моторна щільність заняття %		
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Величина приросту у %
1.	Контрольна	57,8 ± 1,3	62,5 ± 1,1	8,6 ± 1,4
2.	Експериментальна	58,2 ± 1,5	72,1 ± 1,2	23,9 ± 1,6

Упродовж експерименту моторна щільність занять у футболістів експериментальної групи на етапі початкової спортивної підготовки збільшилася на 23,9 %, тоді як у контрольній групі приріст цього показника становив лише 8,6 %.

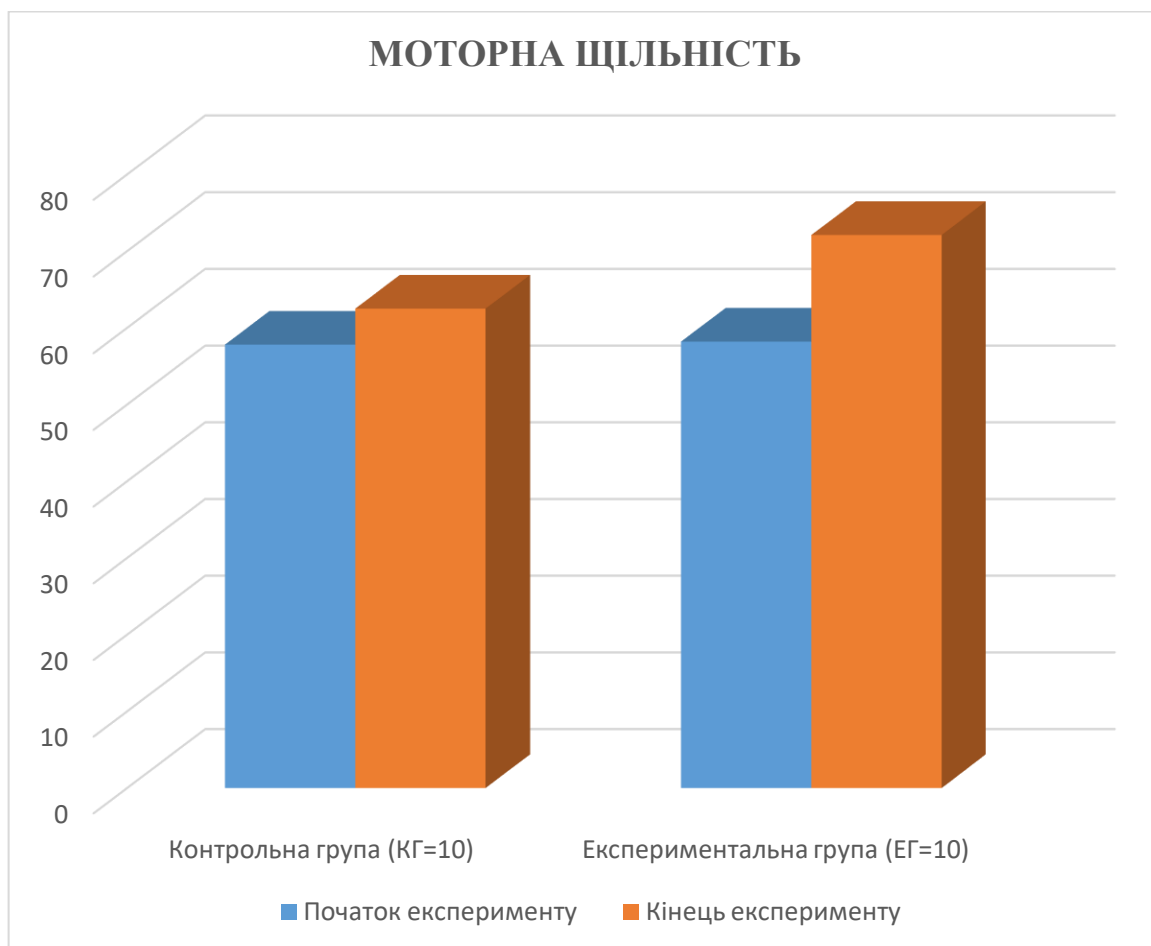


Рис. 1. Моторна щільність навчально-тренувальних занять футболістів контрольної та експериментальної груп

Збільшення моторної щільності занять у представників експериментальної групи позитивно позначилося на функціональних показниках діяльності серцево-судинної та дихальної систем під час навчально-тренувального процесу з футболу на етапі початкової спортивної підготовки.

Динаміка змін функціонального стану спортсменів контрольної та експериментальної груп упродовж педагогічного експерименту

Показники	Група	Початок експерименту	Під час експерименту	Кінець експерименту
		$X \pm Mx$	$X \pm Mx$	$X \pm Mx$
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	68,7 $\pm$ 1,7	134,5 $\pm$ 1,5	64,8 $\pm$ 1,8
	Експ.	67,9 $\pm$ 1,9	145,3 $\pm$ 1,3	62,1 $\pm$ 1,1
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	117,5 $\pm$ 1,5	125,8 $\pm$ 2,1	117,1 $\pm$ 1,2
	Експ.	117,3 $\pm$ 1,3	131,9 $\pm$ 1,9	121,5 $\pm$ 1,4
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	67,8 $\pm$ 1,4	75,5 $\pm$ 2,5	67,1 $\pm$ 1,1
	Експ.	67,7 $\pm$ 1,5	79,1 $\pm$ 2,7	65,2 $\pm$ 1,3

Підвищення на 50 % кількості акробатичних комплексів і тренувальних режимів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, у підготовчій частині занять футболістів експериментальної групи на етапі початкової спортивної підготовки, у поєднанні зі зменшенням обсягу загальнорозвивальних вправ, сприяло покращенню роботи серцево-судинної системи.

Під впливом акробатичних та координаційних вправ у спортсменів експериментальної групи відзначено позитивні зміни функціонального стану, що проявилися у зниженні частоти серцевих скорочень після завершення експерименту на 8,5 %.

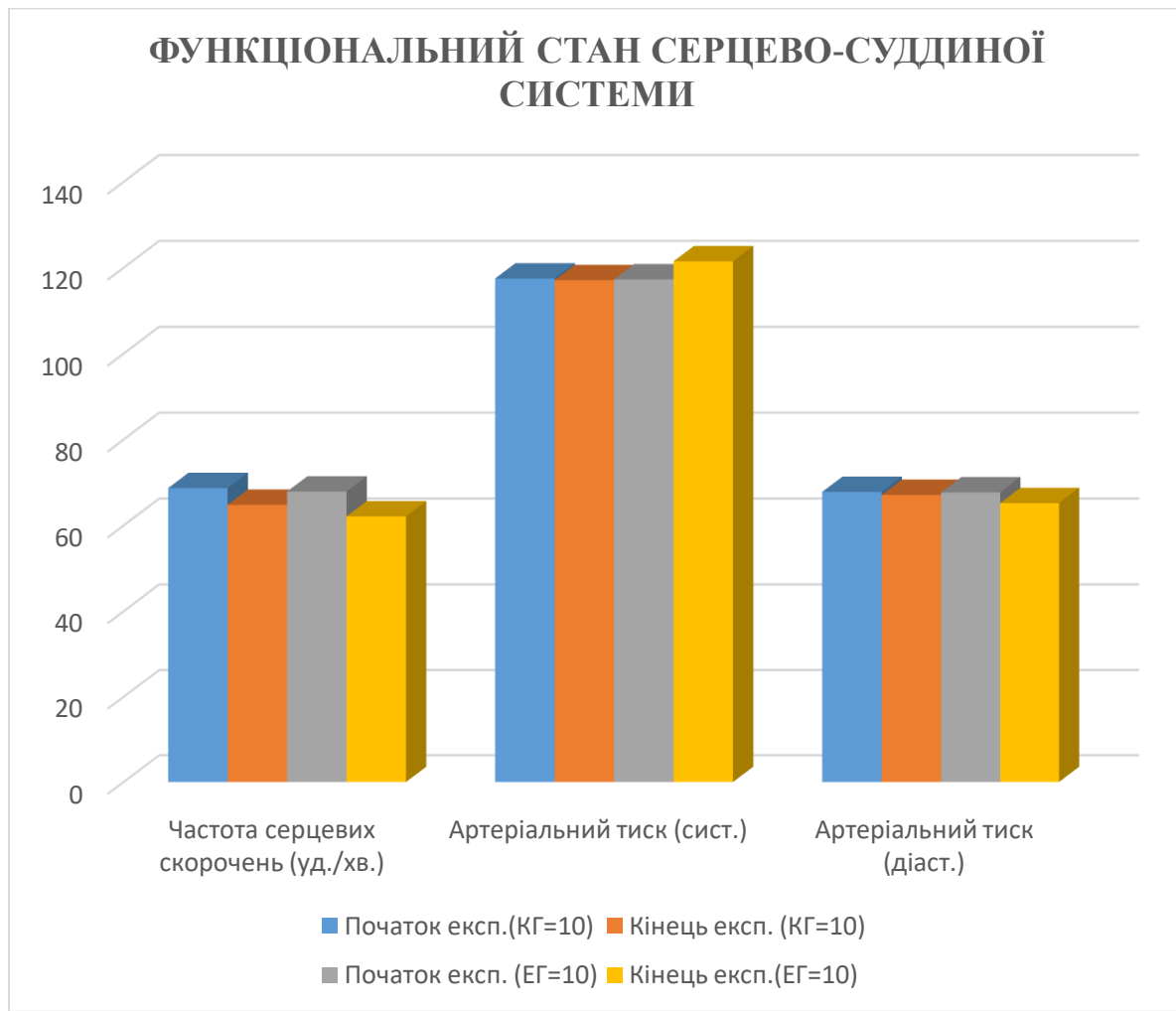


Рис. 2. Динаміка функціональних показників роботи серцево-судинної системи спортсменів

У підсумку після завершення експерименту загальні показники діяльності серцево-судинної системи футболістів експериментальної групи покращилися на 4,5 %.

У контрольній групі, де навчально-тренувальний процес проводився за традиційною програмою дитячо-юнацьких спортивних шкіл, позитивні зміни були менш вираженими: частота серцевих скорочень після виконання підготовчої частини заняття знизилася лише на 5,8 %.

**Показники динаміки загальної фізичної підготовленості спортсменів
контрольної та експериментальної груп упродовж педагогічного
експерименту**

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту
			$\bar{X} \pm M_x$	$\bar{X} \pm M_x$
1.	Біг 15 м. з місця (с.)	Контр.	4,02±0,2	3,06±0,1
		Експ.	4,03±0,3	2,95±0,3
2.	Біг 15 м. з ходу (с.)	Контр.	2,75±0,5	2,72±0,1
		Експ.	2,75±0,3	2,45±0,6
3.	Біг 30 м. (с.)	Контр.	5,71±0,5	5,64±0,4
		Експ.	5,72±0,1	5,51±0,3
4.	Човниковий біг 3x10 м. (с.)	Контр.	9,6±0,1	9,2±0,2
		Експ.	9,6±0,3	8,9±0,1
5.	Стрибок в довжину з місця (см.)	Контр.	161±1	164±1
		Експ.	162±2	169±1
6.	Стрибок в гору з місця (см.)	Контр.	25±1	27±1
		Експ.	25±2	31±2

Завдяки включенню до підготовчої частини занять акробатичних комплексів та тренувальних режимів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, у футболістів експериментальної групи було зафіксовано найбільш значущі позитивні зміни показників загальної фізичної підготовленості. Зокрема, покращення відбулося за такими тестами: біг на 15 м з місця – приріст швидкості на 26,8 %; біг на 15 м з ходу – на 10,9 %; човниковий біг – покращення на 7,2 %; стрибок у висоту з місця – збільшення результату на 24,0 %.

У результаті загальний рівень фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 12,1 %.

У контрольній групі, яка тренувалася за традиційною програмою, позитивні зрушення були менш вираженими: біг на 15 м з місця – покращення на 14,9 %; стрибок у висоту з місця – на 8,0 %; човниковий біг – на 4,1 %.

В цілому рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної групи підвищився на 5,1 %.

Таблиця 4

Зміни показників технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп упродовж педагогічного експерименту.

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту
			$\bar{X} \pm M_x$	$\bar{X} \pm M_x$
1.	Біг на 30 м., з веденням м'яча (с.)	Контр.	7,8±0,1	7,5±0,2
		Експ.	7,7±0,2	7,1±0,1
2.	Удар по м'ячу на дальність (м.)	Контр.	25±2	26±1
		Експ.	25±1	31±2
3.	Укидання м'яча на дальність (м.)	Контр.	7,9±0,2	8,2±0,1
		Експ.	7,8±0,3	9,1±0,2
4.	Жонгливання м'ячем (к-ть р.)	Контр.	9,1±1	10,1±2
		Експ.	9,2±2	12,5±1

Після завершення педагогічного експерименту у спортсменів експериментальної групи зафіксовано помітне зростання показників технічної підготовленості. Найбільший прогрес спостерігався у виконанні таких тестів: жонгливання м'ячем – покращення на 35,8 %; удари по м'ячу на дальність – збільшення на 23,8 %; укидання м'яча – зростання на 16,6 %; біг із веденням м'яча – поліпшення на 7,7 %. У підсумку загальний рівень технічної підготовленості футболістів експериментальної групи на етапі початкової спортивної підготовки зріс на 20,9 % протягом періоду педагогічного експерименту.

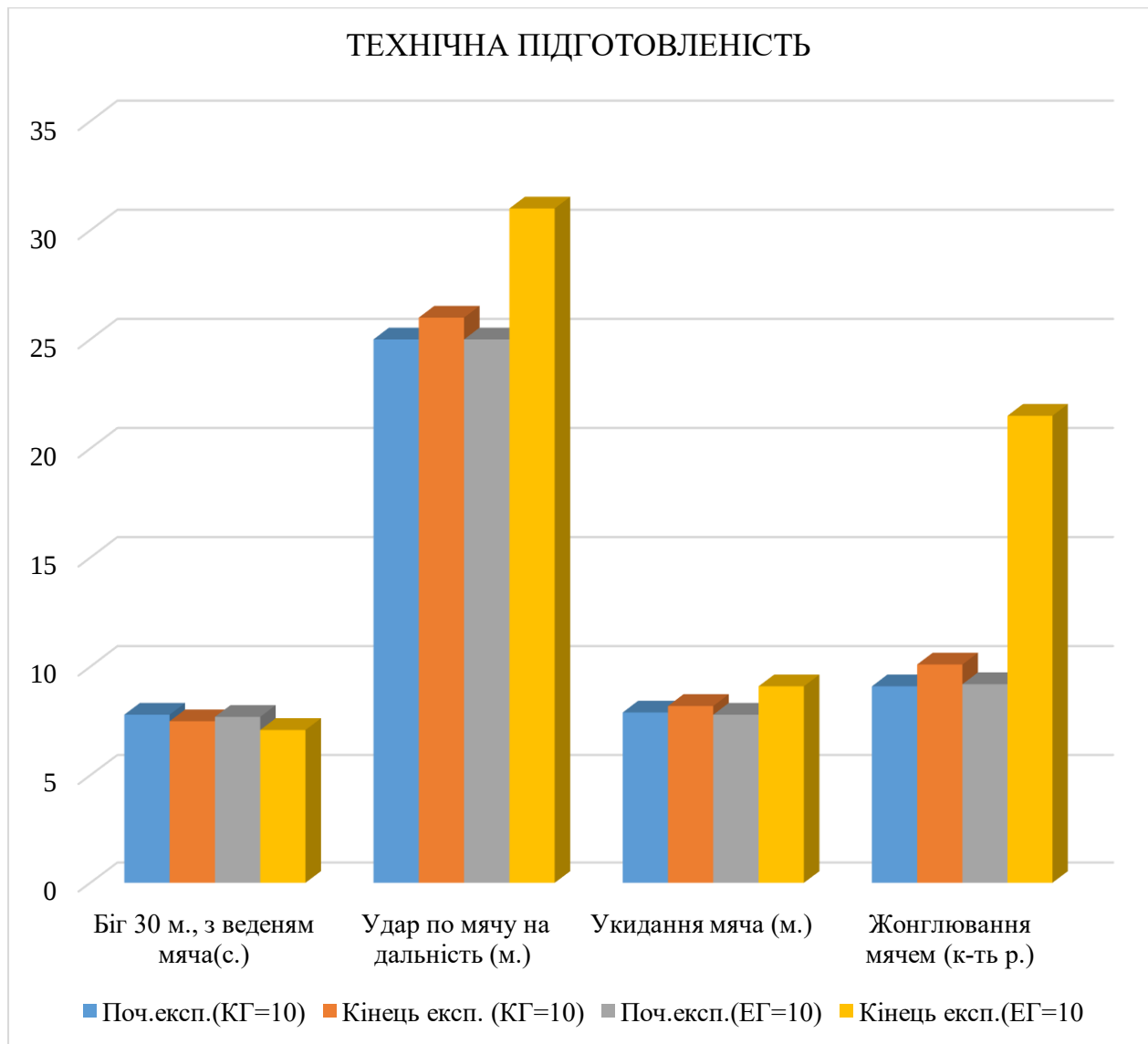


Рис. 3. Динаміка показників технічної підготовки спортсменів контрольної та експериментальної груп.

У футболістів контрольної групи найбільш помітний прогрес технічної підготовки зафіксовано за такими тестами: жонглювання м'ячем – приріст на 10,9 %; удари по м'ячу на дальність – підвищення на 4,1 %; біг на 30 м із веденням м'яча – покращення на 3,9 %; укидання м'яча на дальність – зростання на 3,8 %.

У підсумку загальний рівень технічної підготовки спортсменів контрольної групи після завершення педагогічного експерименту підвищився на 5,6 %.

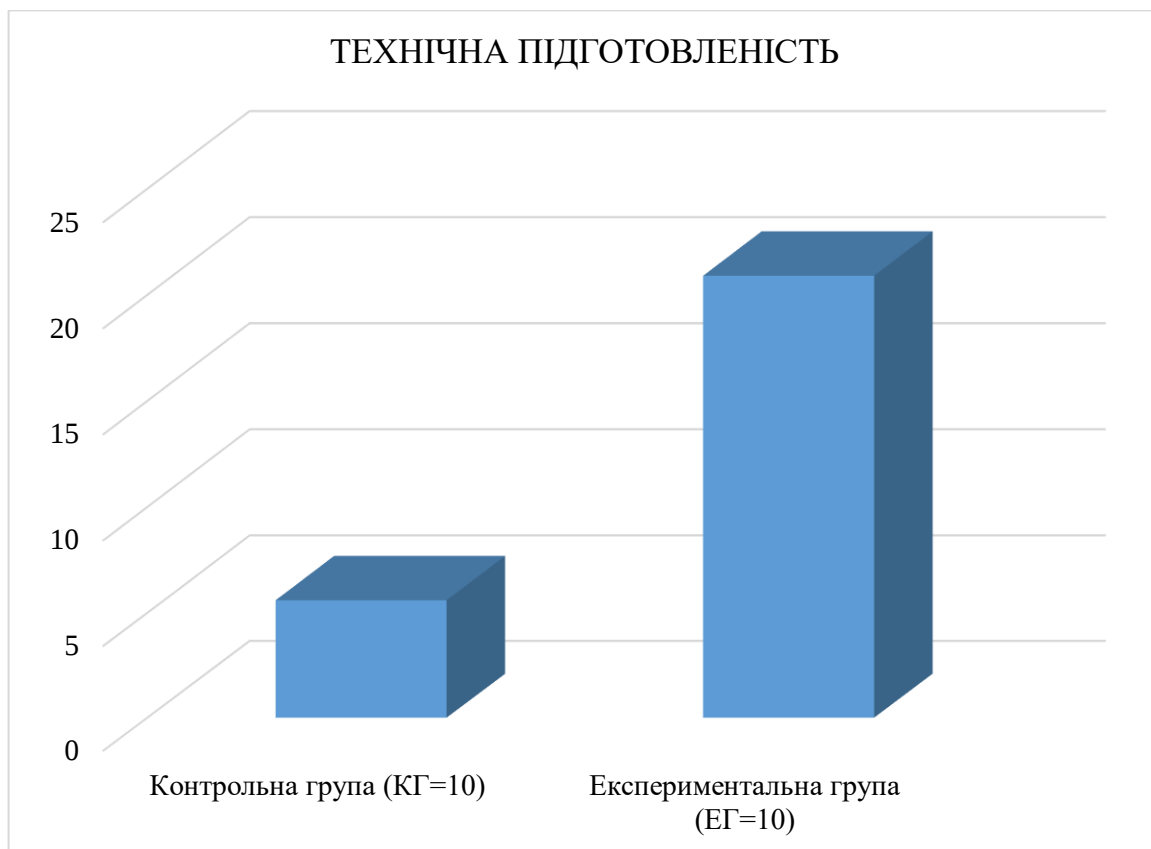


Рис. 4. Показники технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп після завершення педагогічного експерименту.

Підвищення рівня технічної підготовленості футболістів обох груп зафіксовано за ключовими показниками, які відіграють провідну роль у навчально-тренувальному процесі, визначають рівень спортивної майстерності та безпосередньо впливають на ефективність змагальної діяльності.

Таблиця 5

Динаміка показників психоемоційного стану спортсменів контрольної та експериментальної груп під час педагогічного експерименту за результатами тесту

Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
	$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ	
Контрольна (КГ=10)	3,3 $\pm$ 0,3	0,1	3,9 $\pm$ 0,1	0,1	18,1
Експериментальна (ЕГ=10)	3,2 $\pm$ 0,2	0,2	4,7 $\pm$ 0,3	0,3	46,8

Застосування акробатичних комплексів вправ та тренувальних режимів координаційної спрямованості в підготовчій частині занять сприяло помітному

покращенню психоемоційного стану спортсменів експериментальної групи: їх показники емоційної активності за тестом САН (самопочуття, активність, настрій) зросли на 46,8 %, тоді як у контрольній групі – лише на 18,1 %.

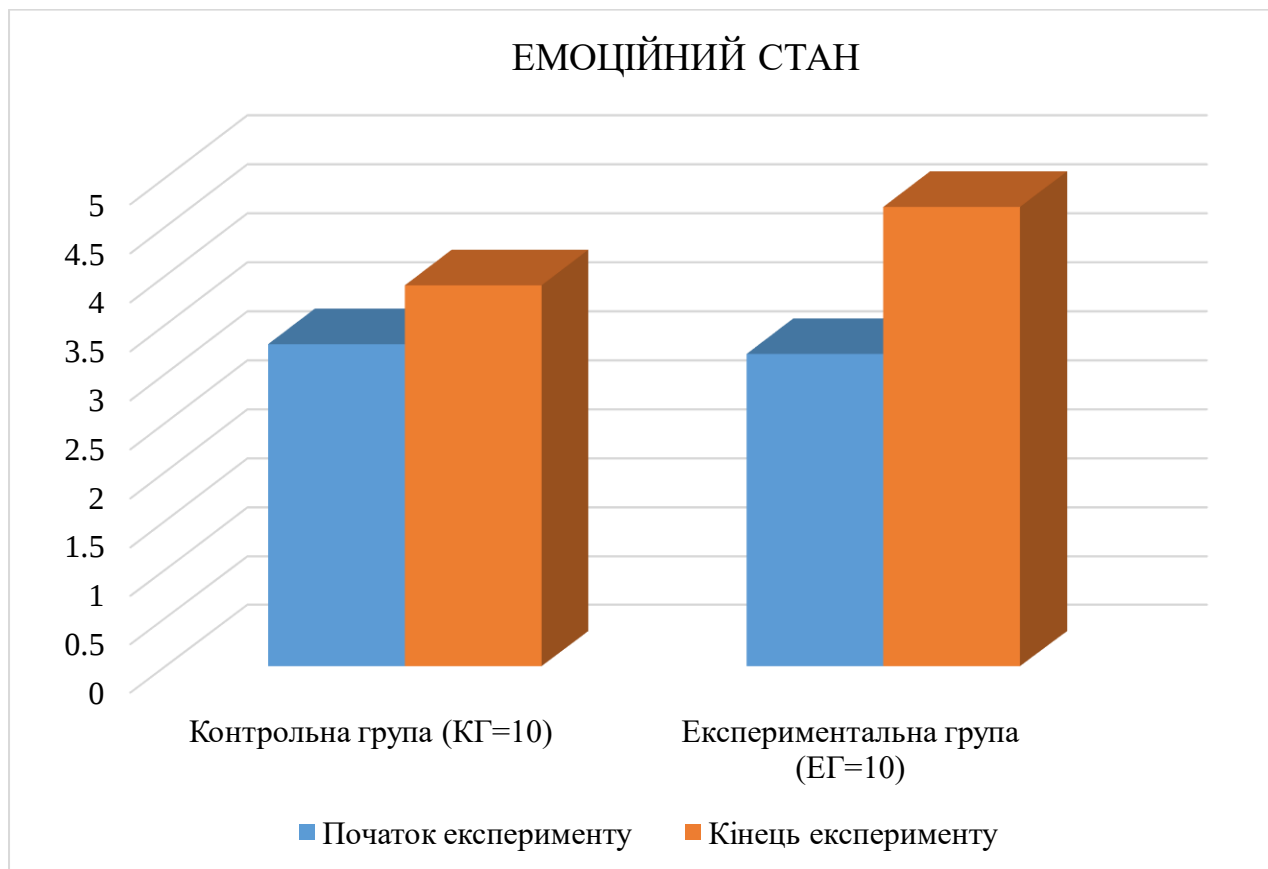


Рис. 5. Динаміка емоційного стану спортсменів контрольної та експериментальної груп.

Оцінювання психоемоційного стану футболістів групи початкової спортивної підготовки академії раннього розвитку футболу «Junior club» у контрольній та експериментальній групах здійснювалося на початку та наприкінці навчально-тренувального заняття.

Висновки до розділу III.

Збільшення на 50 % частки акробатичних комплексів та тренувальних режимів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, у підготовчій частині занять футболістів експериментальної групи при одночасному зменшенні обсягу загально-розвивальних вправ забезпечило покращення роботи серцево-судинної системи.

За підсумками педагогічного експерименту рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 12,1 %, а технічна підготовленість – на 20,9 %.

Застосування акробатичних комплексів та координаційно спрямованих тренувальних режимів також сприяло покращенню психоемоційного стану юних футболістів експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. У ході педагогічного експерименту моторна щільність занять у футболістів експериментальної групи на етапі початкової підготовки зросла на 23,9 %, тоді як у контрольної групи приріст становив лише 8,6 %.

2. Виконання акробатичних комплексів вправ координаційної спрямованості зумовило покращення функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів експериментальної групи: частота серцевих скорочень зменшилася на 8,5 %. У контрольній групі зміни були менш вираженими – покращення ЧСС становило 5,8 %.

3. Включення акробатичних вправ та спеціальних координаційних режимів у підготовчу частину занять забезпечило суттєве зростання показників загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Найбільш значні позитивні зміни спостерігалися у тестах: біг на 15 м з місця – +26,8 %; біг на 15 м з ходу – +10,9 %; човниковий біг – +7,2 %; стрибок у висоту з місця – +24,0 %. Загальний рівень фізичної підготовленості підвищився на 12,1 %. У контрольній групі динаміка була помірнішою: біг 15 м з місця – +14,9 %; стрибок у висоту з місця – +8,0 %; човниковий біг – +4,1 %, що сумарно склало приріст лише на 5,1 %.

4. Після завершення експерименту у спортсменів експериментальної групи відзначено суттєве покращення технічної підготовленості. Найбільш вагоме зростання зафіксовано у таких показниках: жонглювання м'ячем – +35,8 %; удари по м'ячу на дальність – +23,8 %; укидання м'яча – +16,6 %; біг з веденням м'яча – +7,7 %. Загалом рівень технічної підготовленості збільшився на 20,9 %. У контрольній групі зміни були значно меншими: жонглювання – +10,9 %; удари на дальність – +4,1 %; біг з веденням – +3,9 %; укидання – +3,8 %, що забезпечило загальний приріст технічної підготовленості на 5,6 %.

5. Застосування акробатичних комплексів та тренувальних режимів координаційної спрямованості позитивно вплинуло на психоемоційний стан спортсменів експериментальної групи: за результатами тесту САН рівень емоційної активності зріс на 46,8 %. У контрольній групі відповідний показник підвищився на 18,1 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Ю. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження. Харків, 2017. 488 с.
2. Вілліг С. Психологія тренувального процесу: пер. з англ. / ред. В. С. Шевченко. Одеса: Південний університет, 2019. 275 с.
3. Гринь О. М., Василенко С.І. Стратегії подолання стресу у спорті. *Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. № 2. С. 34–41.
4. Гринь А.Р., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Випуск 1(27). 13. С. 18-24
5. Довгань Н. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : *монографія*. Миколаїв, 2017. 526 с.
6. Дорошенко І.Е., Свасьєв А.В. Розвиток аматорського футболу в Україні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. №3. С. 61-65
7. Єрмоленко О. В. Теорія та методика викладання футболу: метод.реком. для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури. – Краматорськ : ДДМА, 2021. 75 с.
8. Журід С.М., Коваль С. С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. ХДАФК. 2020. 207 с.
9. Забіяко Ю. О. Актуальні проблеми футболу в сучасних умовах. *Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects» (March 19-20, 2023). Brighton, United Kingdom.*
10. Іванов О. Психологічні особливості підготовки молодих спортсменів до змагань. *Науковий журнал з психології спорту*. 2019. Т. 11, № 1. С. 90–97.
11. Калініченко В. А. Психологічний супровід спортивної діяльності. *Психологія в спорті*. 2023. URL :<http://psychologyinsport.ua/article/view/7890>.

12. Коваленко Ю.О., Дорошенко І.Е. Вплив секційних занять із футболу на фізичний розвиток та функціональний стан старшокласників. *Вісник Запорізького національного університету*. 2018. Вип. №2. С.10-14.

13. Коваленко А. І. Роль мотивації в спортивних досягненнях: емпіричне дослідження. *Психологія спорту*. 2022. Т. 15, № 3. С. 65–72.

14. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. К. : Освіта України, 2009. 279 с.

15. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., В. М. Поліщук Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

16. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00. 01 „Олімпійський і професійний спорт”/ Лисенчук Геннадій Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2004. – 34 с.

17. Лисенчук С.Г., Крайник Я, Б., Тупєєв Ю.В., Архипов В.В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, (136). 21.2021. С.67-72.

18. Лисенчук Г., Жигадало Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №2. С.22-30.

19. Ніколаєнко В.В. Аналіз наукових досліджень із проблем удосконалення спортивної майстерності юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 4 (55), 2015. С.213-218.

20. Ніколаєнко В.В., Авраменко В.Г., Гончаренко В.І. Футбол: Навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003.106 с.

21. Овчаренко С.В. Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Історія розвитку, правила гри, методика навчання: навч.-метод. посібн. Дніпро. Вид. «Інновація», 2017. 150 с.

22. Овчаренко С.В. Яковенко А.В., Гаріфулін С.М. Футбол: методика навчання тактиці гри. Методичні рекомендації. ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 37 с.

23. Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніці гри. Методичні рекомендації ДДІФКіС, Дніпропетровськ. Інновація, 2013. 69 с.

24. Овчаренко С.В. Яковенко А.В. Дослідження рівня підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково практичної конференції, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.). Харків, 2014. С. 121-124.

25. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник / О.І. Федоренко, В.О. Тюріна, С.П. Гіренко, С.М. Бойко, М.О. Котелюх, П.Д. Червоний, О.В. Медведєва; за заг. ред. О.І. Федоренко. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 240 с.

26. Петренко В.В. Психологічна підготовка спортсменів до змагань: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 . Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021.198 с.

27. Писько Я.Я. Вплив гімнастичних засобів на рівень фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової спортивної підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Львів, 2024. 72 с.

28. Положення про організацію і зміст роботи кафедри (циклової комісії) фізичного виховання вищого навчального закладу / Наказ МОН України від 24.12.2004 р., №4. 14 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>

29. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах України /Наказ МОН України від 04.01.2006 р., №4. 16 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>

30.Пляка Л., Кайдалова Л., Шаповалова В. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків, 2018. 108 с.

31. Постанова Кабунету Міністрів України Про Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

32. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. 2014. 344 с.

33. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України: Монографія / С.В. Романчук.- Львів: АСВ, 2012. 367 с.

34. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізич. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

35. Семенів Б. С., Якимишин І. Д., Стахів М. М. Профілююча фізична підготовка студентів: навч. посібн. Львів, 2016. 138 с.

36. Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.

37. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ.

38. Тушницький А. В. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів футбольного клубу «Дубляни». Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Львів, 2024. 76 с.

39. Файда В. О. Вплив засобів футболу на рівень фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Львів, 2024. 71 с.

40. Футбол: Навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. За ред. О.П. Моргушенко, Київ, 2003. 105 с.

41. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

42. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*. 2020. T. 7. № 6. C. 466-469.

43. Ekstrand J. et al. Injury rates decreased in men's professional football: an 18-year prospective cohort study of almost 12 000 injuries sustained during 1.8 million hours of play. *British journal of sports medicine*. 2021. C. 122-130.

44. García-Ceberino J. M. et al. Quantification of internal and external load in school football according to gender and teaching methodology. *International journal of environmental research and public health*. 2020. T. 17. №. 1. C. 344.

45. López-Valenciano A. et al. Injury profile in Football: a systematic Review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2021. C. 1-20.

46. Low B. et al. A systematic review of collective tactical behaviours in football using positional data. *Sports Medicine*. 2020. T. 50. №. 2. C. 343-385.

47. Mustafovic E. et al. Talent Identification in Youth Football: A Systematic Review. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*. 2020. T. 4. №. 4. C. 37-43.

48. Newman J. A., Warburton V. E., Russell K. Conceptualizing bullying in adult professional football: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. T. 54. C. 101883.

49. Nicholson B. et al. The Training of Medium-to Long-Distance Sprint Performance in Football Code Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2021. C. 1-30.

50. Poli, R. (2019). Sports Globalization (as Exemplified in Football). *Science in Olympic Sport*, (4), 46-55. https://sportnauka.org.ua/en/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.4_7.pdf

51. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk V. (2021). Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

52. Sobol, E., Svatyev, A., Doroshenko, I., Kokareva, S., Korzh, N., & Doroshenko, E. (2021). Formation of National Teams Taking into Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(4), 389-396. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15>
53. Salmon P. M., McLean S. Complexity in the beautiful game: implications for football research and practice. *Science and Medicine in Football*. 2020. T. 4. № 2. C. 162-167.
54. Sharman S. Gambling in football: How much is too much? *Managing sport and leisure*. 2020. C. 1-8.
55. Watterson J. S. College football: History, spectacle, controversy. JHU Press, 2020. 210 p.
56. Wik E. H. et al. Injury patterns differ with age in male youth football: a four-season prospective study of 1111 time-loss injuries in an elite national academy. *British journal of sports medicine*. 2021. T. 55. № 14. C. 794-800.

ДОДАТКИ

I. Комплекси акробатичних вправ з розвитку координації.

1. Ходьба круговими обертами на 360^0 в ліву та праву сторони.
2. Ходьба круговими обертами на 360^0 в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча.
3. Біг з круговими обертами на 360^0 в ліву та праву сторони.
4. Біг з круговими обертами на 360^0 в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча.
5. Кругові оберти з партнером взявшись за руки.
6. Групування з різних вихідних положень.
7. Перекати з різних вихідних положень.
8. Перекид уперед.
9. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.
10. Перекиди вперед і назад.
11. Стійка на голові з упором руками.
12. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.
13. Стійка на руках з допомогою.
14. Перекиди в сторони в групуванні.
15. Перекиди через партнера.
16. Стійка на руках, ноги нарізно біля стіни з опорою.
17. Перевороти колесом.
18. Біг приставними кроками з партнером взявшись під лікті з вихідного положення спиною до спини.
17. Комбінація вільних вправ 1–3 – рівновага на правій – ліва назад, руки в сторони; 4 – приставляючи ліву, коло руками донизу; 5 – нахил; 6 – упор присівши; 7–9 – два перекиди вперед; 10 – перекид назад; 11–13 – перекатом назад стійка на лопатках, тримати; 14 – перекатом уперед упор присівши; 15–16 – устати – стрибок, прогинаючись у стійку приземлення.
18. Жонглювання м'ячами.

Конспект навчально-тренувального заняття з футболу для експериментальної групи етапу початкової спортивної підготовки

№ з/п	Зміст заняття	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина</u> - <i>Шукування, оголошення теми</i> заняття та завдань заняття. - <i>Ходьба, різновиди ходьби</i> (на носках; п'ятках; зовнішній та внутрішній стороні стопи; на колінах з поворотами та спиною вперед; ходьба круговими обертами на 360⁰ в ліву та праву сторони; ходьба круговими обертами на 360⁰ в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча. - <i>Біг та його різновиди</i> (біг з круговими обертами на 360⁰ в ліву та праву сторони, біг з круговими обертами на 360⁰ в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча, біг приставними кроками правим та лівим боком, біг схресними кроками правим та лівим боком, вистрибування вверх під час бігу, кругові оберти в стрибку під час бігу). - <i>Комплекс загально-розвиваючих вправ</i> (підготовчі комплекси фізичних вправ для всіх груп м'язів, комплекс фізичних вправ з розвитку гнучкості). - <i>Комплекс акробатичних вправ з розвитку координації</i> (перекиди вперед через голову, через праве та ліве плече; перекиди назад; переворот вперед, перевороти колесом). - <i>Спеціальні вправи футболіста</i> (ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю в різних	35 хв.	Вправи виконувати енергійно, поступово збільшуючи амплітуду та інтенсивність. Контроль за виконанням акробатичних комплексів фізичних вправ (правильність виконання, к-ть повторень)

	напрямках; обведення перешкод, фінти; жонгливання м'ячем).		
2.	<u>Основна частина</u> - вивчення та удосконалення техніко-тактичних дій гри індивідуальних та в парах; - рухливі та спортивні ігри з елементами футболу з розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок гри футбол; - двох стороння гра міні футбол за спрощеними правилами.	45 хв.	Контроль за технікою виконання. Вчасно виправляти помилки під час виконання технічних дій.
3.	<u>Заключна частина</u> - гра на увагу «Заборонені рухи»; - повільний біг з переходом на ходьбу; - вправи на відновлення частоти дихання, частоти серцевих скорочень; - вправи на розслаблення м'язів тіла; - шикування, підбиття підсумків заняття.	10 хв.	Учні, які порушували правила виконуючи вправи, вибувають з гри - стають глядачами. Повільний темп виконання вправ відновлення частоти дихання та розслаблення м'язів.