

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ІЛЬЧИШ МАКСИМ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У
ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Камерилов О Є., доцент, Заслужений
тренер України

Рецензент: Ходирєв С. Л.,
тренер з футболу КЗ ПДЮСШ
«Молодь – 2016», Заслужений тренер
України

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему **«МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У
ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД»**

Виконав: студент 2 курсу
магістратури
групи 602-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура
і спорт»
Ільчиш Максим Олександрович

Науковий керівник:
Камерілов О Є., доцент, Заслужений
тренер України

Рецензент: Ходирєв С. Л.,
тренер з футболу КЗ ПДЮСШ
«Молодь – 2016», Заслужений тренер
України

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр
Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту _____
к.пед.н., доцент Лариса ОНЩУК
« _____ » _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

Льчиш Максима Олександровича

1. Тема роботи «Методика підготовки юних футболістів у передзмагальний період» та керівник роботи – Камерілов О. Є., доцент, заслужений тренер України, затверджені наказом закладу вищої освіти «03» вересня 2025 року № 1015-ФА.
 2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.
 3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.
 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):
 1. Дослідити стан кількісної оцінки взаємозв'язку окремих компонентів підготовленості кваліфікованих футболістів, що впливають на якість їхньої ігрової діяльності.
 2. Обґрунтувати методику підвищення ефективності технічної підготовки кваліфікованих футболістів на основі взаємозв'язку індивідуалізованого спеціального силового тренування та виконання прийомів і передач м'яча в дотик.
 3. Перевірити ефективність запропонованої методики технічної підготовки кваліфікованих футболістів із використанням локальних тренажерних засобів та заданих параметрів спеціалізованого стенда.
 5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 1 рисунок, презентація до роботи – 10 слайдів.
 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1–4	Камерилов О Є., доцент, Заслужений тренер України	05.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 05.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми.	03.09.25 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи.	05.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ).	06.09.25– 15.09.25 р.	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу.	15.09.25– 15.10.25 р.	
5.	Написання 2 розділу.	16.10.25– 26.10.25 р.	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу.	27.10.25– 27.11.25 р.	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження.	15.09.25– 27.12.25 р.	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків.	28.12.25– 05.01.26 р.	
9.	Підготовка електронної презентації.	06.01.26 р.	
10.	Підготовка доповіді, рецензування дипломної роботи.	07.01.26– 12.01.26 р.	
11.	Представлення роботи на кафедрі, захист роботи.	19.01.26– 30.01.26 р.	

Студент _____ Максим ІЛЬЧИШ
 Керівник роботи _____ Олег КАМЕРИЛОВ

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	8
1.1. Технічна підготовка у спорті	8
1.2. Особливості технічної підготовки футболістів	13
1.3. Технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки	22
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи педагогічного дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет	29
2.1.2. Методи оцінки технічної підготовленості футболістів.....	30
2.1.3. Методи математичної статистики.....	31
2.2. Організація педагогічного дослідження	32
РОЗДІЛ 3 РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	33
3.1. Методи та засоби технічної підготовки у футболі	33
3.2. Рівень технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки	39
Висновки до розділу 3	46
РОЗДІЛ 4 СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	48
4.1. Взаємозв'язки між показниками технічної підготовленості футболістів	48
Висновки до розділу 4	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

На теперішній час спорт як суспільне явище значно впливає на формування сучасної людини в духовному і фізичному плані, а також визначає її прагнення до найдосконалішого прояву своїх здібностей. Спорт є орієнтиром, засобом, моделлю досягнення фізичної досконалості протягом усього життя людини. Сьогодні футбол є одним з найпопулярніших видів спорту та збирає сотні мільйонів людей, які грають у футбол. Понад один мільярд людей спостерігають за змаганнями з футболу [19, 30].

Багаторічне тренування юних гравців (футболістів) розглядається як невід'ємна складова усієї системи підготовки спортсменів, підпорядковується відповідним настановам і, в тому числі, спрямованості до вищих досягнень [3, 10, 18, 31].

Футбол, як і інші види спорту, пред'являє високі вимоги до різних сторін підготовленості гравців (футболістів). Техніко-тактична майстерність по праву займає одну з провідних позицій як компонент підготовленості футболістів, який забезпечує реалізацію безпосередньо змісту самої гри і ефективне рішення її завдань [12, 22, 34].

Технічна майстерність (гравців) футболістів характеризується такими показниками, як обсяг, різнобічність і ефективність, які в кінцевому підсумку виявляються в кількісних і якісних параметрах ЗД окремих гравців і команди в цілому [3, 15, 17].

Сучасний стан розвитку футболу, як відмічають провідні спеціалісти [14, 27, 33], вимагає втілення у практичні заняття нових, наукових підходів для програмування тренування футболістів, які впроваджуються з початку підготовки.

Сучасні тренери і фахівці з футболу стверджують про низький рівень технічної підготовленості спортсменів з футболу у дитячих секціях, що

значно поступається вимогам сучасного футболу, що збільшилися. Не кожному випускнику спортивних шкіл, запрошеному до команди майстрів, вдається відповідати рівню технічної майстерності гравців команд майстрів [2, 10, 14, 35]. Аналіз сучасних програм з футболу [13, 25, 34] показав, що на теперішній час засоби технічної підготовки, запропоновані нормативними документами, підібрані для дітей молодшого віку. У програмах навчання технічним прийомам починається з безпосереднього виконання прийому техніки футболу з подальшим виправленням помилок: ведення м'яча, жонгливання від підлоги, ударів по воротах тощо.

Багато вчених [5, 21, 22, 31], займалися питанням удосконалення технічної підготовленості юних футболістів, багато робіт з удосконалення процесу технічної підготовки футболістів віком від 6 до 10 років на етапі початкової підготовки, у той же час виявлено недостатню кількість робіт, щодо структури технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, що дає можливість стверджувати, що дана тема є досить актуальною.

Мета роботи – визначити рівень (показники) та структуру технічної підготовленості футболістів віком від 6 до 8 років.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу і дані з мережі Інтернет за даною тематикою педагогічного дослідження.

2. Встановити рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів віком від 6 до 8 років.

3. Визначити взаємозв'язки та структуру технічної підготовленості футболістів віком від 6 до 8 років та надати методичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка футболістів.

Предмет дослідження – показники технічної підготовленості футболістів віком від 6 до 8 років.

Методи дослідження:

- проаналізувати та узагальнити науково-методичну літературу з джерел мережі Інтернет;
- оцінити рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів віком від 6 до 8 років.
- методи математичної статистики.

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, одна таблиця та дев'ять рисунків та додатків. Обсяг виконаної роботи становить – 63 сторінки, з яких 60 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Технічна підготовка у спорті

У спеціалізованій літературі виокремлюють різні підходи до підготовки атлетів. Узагальнення розрізнених і відносно усталених думок та міркувань дозволяє запропонувати три найбільш (головних) значущих ознаки для їх загальній класифікації [1, 19, 32]:

- за впливом на певні показники, які показують певну підготовленість спортсмена до відповідних досягнень, а саме: технічна підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка, тактична підготовка та теоретична підготовка; - за характером взаємозв'язки зі спортивною спеціалізацією (загальна та спеціальна підготовка);

- за вмінням раціонально поєднувати, з'єднувати та реалізувати під час ЗД усіх цих сторін підготовленості, фізичних якостей та здібностей. Технічна підготовка спортсмена направлена на розучування футболістом відповідної техніки у рухах та відпрацювання їх до автоматизму. Спортивна техніка – це той варіант виконання певної вправи, який демонструє ступінь ефективності та раціональності виконання футболістом психофізичних якостей [5, 9, 13, 20].

Технічна підготовка футболіста – це вміння навчити його основам відповідної техніки рухів та удосконалити форми спортивної техніки, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Щоб якісно побудувати процес розучування техніки у футболі, необхідно багато часу приділяти структурі навчання відповідним руховим вправам, які складають основу засобів технічної підготовки у футболі [4, 6, 20]. Технічна підготовка футболіста розпочинається з етапу розучування найпростіших елементів техніки у футболі. На самому початку необхідно

розучити техніку ведення, техніку зупинки, передач м'яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на цьому етапі є побудова різних варіантів уявлення: зорового, логічного і рухового у про певну рухову дію, мотиваційну та кондиційну підготовленість до навчання [1, 3, 24].

Технічна підготовленість – це вміння та якість засвоєння футболістом певних рухів, які відповідають особливостям певного виду спорту і направленні на досягнення найвищих спортивних досягнень. [1, 10, 13, 29].

Структура технічної підготовленості футболістів складається:

З базових рухів, які включають у себе основні рухи технічного облаштування певного виду спорту, у відсутності яких, неможлива ефективна змагальна діяльність за правилами змагань. Засвоєння цих рухів має бути невід'ємним для футболіста, який спеціалізується у даному виді спорту [1, 10, 15, 35].

Додаткові рухові прийоми – це вправи, які направлені на допоміжні рухові дії, що складаються з окремих рухових елементів, що є характерними для певних гравців та мають зв'язок з індивідуальними профілями. Відповідно все це створює індивідуальний профіль та притаманний стиль футболіста [15, 21, 25, 29].

Для формування подання традиційно застосовується пояснювально-ілюстративний тип навчання, метод проблемного викладу та частково-пошуковий метод. Для формування рухового ставлення до технічного прийому серед спортсменів юного віку котрі займаються футболем, рекомендується використовувати метод цілісного навчання, тобто до рівня рухових здібностей, які дають змогу об'єднати окремі прийоми у технічну дію. При цьому відбираються спільно цільові вправи, котрі використовуються у спрощених умовах: вправи, що застосовуються на місці, або в невисокому темпі, без обмеження у часі, без супротиву, завдяки чому формуються постійні навички та вміння в певних сталих

ігрових ситуаціях. Слід звернути увагу та акцент на правильність виконання технічних прийомів, задля його успішного виконання [2, 10, 11].

Аналіз сучасних навчальних програм з футболу для ДЮСШ, ШВСМ, ОДЮСШ, ЦОП [14, 22, 26] демонструє, що на теперішній час засоби технічної підготовки, які є доцільними з точки зору нормативно-правових документів, підібрані для футболістів віком від 6 до 8 років. У програмах навчання технічним прийомам починається з безпосереднього виконання прийому техніки футболу з подальшим виправленням помилок: ведення м'яча, жонглювання від підлоги, ударів по воротах і т.д. Більшість дітей у цьому віці мають низький рівень координаційних здібностей, через що виконання найпростіших технічних прийомів для них викликає великі складності та характеризується низькою стійкістю та ефективністю, оскільки структура техніки прийомів футболу значно відрізняється від природних повсякденних рухів. Внаслідок великої кількості чинників, які збивають, в корі великих півкуль не має змоги сформуватися чітке рухове уявлення технічної дії. Дикі та агресивні рухи псують пластичність моделі, що рухається, і призводять до затриманих, повільних і помилкових технічних дій [5, 13, 27].

Дітям, котрі виявлені у низькому розвитку рівня координації і здійснюють основні прийоми у футболі з величезною кількістю браку, потрібно знаходити оптимальні для їх розвитку засоби та вправи, що дасть їм змогу виконувати вправи з меншими помилками. Ці всі вправи, які є підвідними, повинні бути направлені для оволодіння рухових навичок у певній структурі технічних прийомів юних спортсменів. Їхнє виконання повинно супроводжуватись достатньою стабільністю задля створення відповідної моделі. Для стабільного успіху у навчанні, доцільно забезпечити достатню ефективність рухових дій.

Навчання технічним елементам (прийомам), як правило, починають із простого ведення м'яча, у поєднанні з елементами інших видів (легка атлетика – біг, стрибки, метання; гімнастика – розтягування, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та ін., баскетбол – ловіння, передачі м'яча руками від грудей та згори тощо). Для початку, необхідно навчити правильного положення голови та тіла під час ведення м'яча, та досягати того, щоб юний футболіст не дивився на м'яч. Природний інстинкт, який від народження закріпився у дитини, це нахшталт «мама сказала дивися під ноги, щоб не впасти». Усім, тренерам, які працюють з дітьми необхідно зламати цей природний навик, безперервно, виконуючи відповідні вправи, для того, щоб юний футболіст навчився дивитись уперед та в сторони, безпосередньо контролюючи футбольний м'яч не дивлячись на нього або, встигати контролювати рух м'яча та водночас виконувати ігрові дії та прийоми.

Перша вправа – ведіння футбольного м'яча по прямій зручною ногою середньою частиною підйому або передньою частиною носка на відстань до 10 метрів. Потім зупинити футбольний м'яч підошвою і покотити його назад, повернутися та продовжити ведення футбольного м'яча іншою ногою (лівою). Після першого проходження (ведення) футбольного м'яча, тренеру доцільно зупинити футболіста, відзначити його помилки, дати усвідомити їх, та особистим прикладом показати як правильно потрібно виконувати ведення.

Тільки після того, як юні футболісти опанують технічний прийом, його необхідно закріпити, провівши відповідні імітаційні змагання: перший варіант – визначити переможця, другого, третього. Другий варіант: визначити кращу команду, другу, третю.

Тільки після цього, доцільно перейти до розучування наступного технічного прийому.

Наступна вправа – це навчання утримувати футбольний м'яч у повітрі (жонглювання), так, щоб він не опускався та не торкався підлоги (землі). Для тих, хто тільки розпочинає опановувати футбольні навички, необхідно намагатись виконувати вправу після її демонстрації тренером. Декому достатньо виконати 1 раз, а декому – 2–4 рази. У разі помилки, необхідно зупинити юного футболіста та показати вправу знову, можливо кілька разів, та дати змогу спробувати ще. Після чого, подати команду, щоб спортсмени взяли м'яч у руки, потім опустити його кинути на підлогу, а після відскоку від підлоги відбити футбольний м'яч більш зручною для кожного спортсмена ногою, після цього намагатися упіймати його рукою. Потрібно надати команду для виконання цієї ж самої вправи, але другою ногою. А вже пізніше, після опанування навички, здійснити вправи по черзі як правою так і лівою ногами [2, 6, 13, 21].

По завершенні тренування дати домашнє завдання з цієї вправи, і на наступному тренуванні перевірити чи юні футболісти вдало засвоїли та виконали домашнє завдання.

Наступна вправа – це поступовий перехід від ведіння футбольного м'яча на прямій до ведіння футбольного м'яча по діагоналі, при чому відстань між стійками має бути 4-6 метрів: Ведіння футбольного м'яча правою ногою внутрішньою стороною стопи, доторкаючись три, чотири рази, необхідно зупинити футбольний м'яч лівою ногою внутрішньою стороною стопи, продовжити ведіння, доторкаючись три, чотири рази внутрішньою стороною стопи, зупиняючись правою ногою, продовжити ведення цим способом по діагоналі [11, 23].

Наступна вправа – це ведіння футбольного м'яча з діагоналі, але вже зовнішньої стороною стопи. Слід зауважити, якщо тренер виявить помилки під час здійснення цієї вправи, необхідно зупинити гравця, та вказати на правильне виконання, та маєте дати відповідне завдання та продовжити з урахуванням зауважень тренера.

Спортивний результат – це певний результат виступу окремого спортсмена (або команди) в змаганнях, що відображає ступінь реалізації наявного рівня підготовленості спортсменів на даний момент часу. Він виражається за допомогою кількісних або якісних показників, передбачених правилами і положенням про змагання у відповідному виді спорту і вважається офіційним, якщо він зафіксований в суддівських протоколах проведеного змагання.

Спортивне досягнення – це такий показник успішності змагальної діяльності в конкретному виді спорту (наприклад у футболі), в ході якої спортсмен (або команда) отримують певний результат або переваги перед суперниками в ранговому ряду спортсменів змагань [18, 19, 26].

Відповідно, поетапне розв'язання тренувальних завдань, щодо технічної підготовки, дозволяє суттєво покращити ефективність навчально-тренувального процесу на початковому етапі. Водночас, це сприятиме удосконаленню навичок використання різних варіацій технічних прийомів для ефективного вирішення досягнення результативності у ігрових моментах.

1.2. Особливості технічної підготовки на етапі початкової підготовки.

Постійна інтенсифікація змагальної діяльності, що є характерною для футболу останніх десятиліть, вимагає від гравців вміння ефективно та швидко використовувати технічні та тактичні прийоми за скорочених умов та обмеженому проміжку часу, у постійних змінах обставин у протидії з боку опонентів.

За останні роки, досить часто спеціалісти у спортивних іграх, а зокрема у футболі відмічають суттєве відставання вітчизняних гравців у технічних навичках та безпосередньо роботи з м'ячем. Ще перші причини

даного відставання спостерігаються у футболістів команд Вищої та Першої ліг, все це вказує на досить значні прогалини у навчанні технічних елементів у спортсменів на початку зародження занять футболом. Значна кількість фахівців у спортивних іграх, а зокрема і у футболі, вказують на низький рівень розвитку технічних навичок у футболістів, які є випускниками ДЮСШ, ШВСМ, ОДЮСШ та ЦОП, а їхні технічні показники значно гірші ніж їх однолітків з інших провідних футбольних країн (Іспанії, Італії, Франції, Німеччини і т.д.) відповідно, не кожен гравець може за своїми індивідуальними профілями підходити певному рівню технічної підготовленості гравців команд Вищої та Першої ліг [13, 25, 30].

Все це звичайно має дуже негативний вплив на технічну підготовку та всі інші сторони підготовки у юних футболістів, так як на практиці видно, що елементи які виконуються з великим відсотком браку у підлітковому періоді, залишаються з футболістом до кінця його професійної кар'єри. Отже, основна частина спортсменів, котрі закінчили навчання в спортивних школах, невзможі досягти до рівня команд майстрів, а лише існують такі поодинокі випадки.

Для більш ефективного навчання у вдосконаленні техніки необхідно базуватися на основі знань про модельні характеристики у рухових діях, які мають змогу на реалізацію футболістами найвищої кваліфікації за умов участі у змагальній діяльності. В основу цих положень вкладено загальнотеоретичні знання та не мають специфіки до занять конкретного різновидів спортивних ігор. Аналізуючи технічні дії гравців, ми можемо спостерігати їх складність, тому що вони постійно здійснюються під час протиборств з опонентом під час гри та у досить обмежений проміжок часу і значною мірою залежні від рівня розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей, тактичних дій та інше. Проаналізувавши достатньо велику кількість інформації у Інтернет джерелах, ми бачимо як у

теперішньому часі існують дуже велика кількість різноманітних методик розвитку технічної оснащеності гравців. Вчені в спортивних іграх безперервно опрацьовують різні шляхи для удосконалення рівня техніки у спортсменів. З результатів опрацьованої спеціалізованої літератури, ми можемо спостерігати вкрай важливе значення в удосконаленні технічної підготовки спортсменів на початку занять у певних секціях. Виходячи з цього, проаналізувавши вище сказане, ми бачимо потребу у необхідності обґрунтування раціонального планування технічної підготовленості спортсменів, які займаються футболом [1, 7, 26, 31].

Основним способом здійснення технічних прийомів, ми розуміємо як вправи, що виконуються як цілі рухові дії:

а) вправи, які засвоюються створюють чудові складові щодо вдалого засвоєння усіх наступних методів техніки за рахунок переносу.

б) вправи в складі яких є усі необхідні елементи;

В дані вправи входить наступні елементи: базові, що стосується зупинки та обробки футбольного м'яча, який котиться назустріч, також рух ланок тулуба назустріч футбольному м'ячеві та поступальних рух, зупинка та обробка футбольного м'яча, який падає на підлогу, після відскоку – накривання футбольного м'яча, ведення м'яча – зміни у швидкості та напрямках у пересуванні з футбольним м'ячем, послідовності виконання дій з футбольним м'ячем, ударів по футбольному м'ячу частинами голови та вкидання футбольного м'яча обома руками з-за голови і рух ногами, тулубом та руками, ударами по футбольному м'ячу ногами та чітка зупинка ногою різними частинами тіла під час здійснення удару. Удари по футбольному м'ячу ногами слід виконувати у три способи: з замахом і захльостом; без здійснення замаху; без замаху [2, 11, 26, 34].

Основним варіантами у техніці прийомів та переміщенні під час гри у футбол: спринтерський біг, різновиди прискорення, переміщення по

майданчику кроком, різноманітні стрибкові вправи та пересування, вистрибування за допомогою однієї ноги, різноманітні повороти та розвороти. Основними варіантами у техніці роботи з м'ячем є: удари по футбольному м'ячу серединою частиною підйому та внутрішньою частиною стопи, ведіння футбольного м'яча середньою частиною підйому, обробка та опрацювання футбольного м'яча, який падає на майданчик, опрацювання футбольного м'яча внутрішньою частиною стопи, обробка футбольного м'яча, який рухається, внутрішньою частиною стопи, обманні рухи з тулубом, обманні рухи з замахом на удар, зустріч футбольного м'яча який котиться гравцем. Спортсменів, які тільки розпочали займатися у футбол, необхідно послідовно навчати технічним прийомам у футболі. Слід звернути особливу увагу на пересування по ігровому майданчику, а вже пізніше розпочинати навчання техніці роботи з футбольним м'ячем [1, 5, 9, 16, 20].

Основним завданням у технічній підготовці юних футболістів віком від 6 до 8 років, є те що вони повинні бути послідовними та вивчатись від простого до більш складного. Зважаючи на все це, ми запропонували такі етапи підготовки: Завдання технічної підготовки юних футболістів узгоджуються з послідовністю навчання техніки футболу. Нами було виділено етапи технічної підготовки:

а) перший етап у навчанні основним складовим у техніці, який направлений на необхідність складання основи основних елементів у техніці юних спортсменів, мати достатню мотивацію до занять та навчання;

б) другий етап оволодіння техніки й злагоджене її використання в цілісній структурі;

в) третій етап вміння володіти та використовувати технічні дії з партнерами по команді;

г) четвертий етап побудова вмінь використовувати технічні дії різних ігрових ситуацій.

Підготовка юних хлопчиків та дівчаток, котрі прийшли до футбольної школи у 6–8 років, вимагає від тренера великих знань, умінь та педагогічного досвіду. Тренер повинен вибудувати цілу систему тренувального та педагогічного процесу так, щоб хлопчику чи дівчинці, який вперше прийшов на стадіон або в спортзал, було цікаво приходити щодня [23, 30].

Початковий етап підготовки юного спортсмена досить складний. Недостатньо, хлопчика чи дівчинку, навчити технічному прийому у футболі, а необхідно ще й з тих, хто відвідує, робити відбір більш швидких, координованих, спритних та сильних. Педагогічний процес підготовки юного футболіста складає цілий комплекс знань, що дає змогу для досягнення високих спортивних результатів за допомогою оволодіння технічною майстерністю, планомірного розвитку фізичних та індивідуальних, а також морально-вольових якостей. Вчити, навчати, тренувати, виховувати – це нерозривні ланки одного ланцюга.

Отже, початковий етап підготовки вимагає уважного ставлення до вашого юного футболіста, котрий прийшов займатися до Вас. Для тренера дуже важливо – визначити та зрозуміти принципи ефективного спілкування з спортсменом на рівні групи чи індивідуально, а також специфіку контактів з його батьками.

Тренер – завжди є прикладом для наслідування. Він має бути послідовним у взаєминах з футболістами, а також має пояснити внесок кожного спортсмена в успіх його майбутньої команди. А також, обов’язково відноситися до футболістів, як до особистості [8, 29].

Юний спортсмен, ще не може здійснювати достатніх і тривалих навантажень. Тому тренер має корегувати тривалість навантажень юного футболіста та планувати інтервали відпочинку між вправами. Це

стосується використанню тренером усіх різновидів вправ, як при виборі вправ для фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки. Усі обрані тренером елементи для розучування техніки виконання вправ повинні бути не досить важкими для юних футболістів та посильними. До прикладу, тренер має узгодити і якісно продумати, можливість юними футболістами виконувати вправи для відбору футбольного м'яча у підкаті; зрозуміти чи зможуть її виконувати її під час ігрової ситуації тощо.

Беручи до уваги вік, слід брати за основу відповідну фізичну підготовленість футболістів. Відповідно, як комплекс загально-розвиваючих вправ для розминки, слід обирати одні вправи для дорослих більш підготовлених спортсменів, а інші (більш простіші) для юних футболістів [12, 32].

Більш ускладнені завдання слід давати у тренуваннях для тих спортсменів, які чітко оволоділи основним елементам. Якщо давати дітям, які ще не підготовлені, то це призведе до втрати впевненості юних футболістів у своїх силах.

Це стосується і для встановлення навчанні техніці. Прикладом є те, що сучасну тактику можуть засвоїти лише ті спортсмени, котрі мають достатній арсенал технічних навичок та володіють певним мисленням та рівнем розвитку фізичних якостей. Усі вправи, які вибираються повинні відображати рівню фізичної, технічної та тактичної підготовленості юних спортсменів.

Починати навчання нових технічних елементів доцільно лише тоді, коли юні футболісти якісно і чітко засвоять пройдений матеріал. Якщо дуже поспішати, це може привести до небажаних результатів у майбутньому, а особливо це стосується юних футболістів, вони ще до кінця не сформовані та потребують значного корегування у навантаженнях. Слід підбирати відповідні вправи, які відповідають рівню розвитку фізичних

якостей юних футболістів і не завдавати шкоди їхньому повноцінному розвитку [17, 24, 31].

Деякі тренери-початківці дають юним футболістам надмірно велике навантаження перед самою грою: на нашу думку помилково впроваджувати у тренувальний процес перед самою грою силові вправи (підтягування, віджимання тощо), що негативно впливає на неробочі м'язи; Під час виконання цих вправ, у юних футболістів можуть бути м'язові болі.

Різноміснї тренування підвищують зацікавленість юних футболістів (особливо ближче до кінця сезону). Вимога різноманітності відноситься насамперед до змісту основної частини тренування, але стосується всіх інших її частин. У прагненні до різноманітності вправ не можна забувати у тому, що іноді певні вправи потрібно повторювати. Найчастіше серед них мають бути такі, що ще не відпрацьовані до автоматизму. Але навіть добре відомі прийоми вимагають повторень (хоч і рідше, але також регулярно). Вибирають вправи для розминки залежно від погоди: на слизькому ґрунті практично неможливо (а тому й недоцільно) удосконалюватися у стрибку за м'ячем і т. д. Перш ніж вибрати вправи, треба ретельно проаналізувати умови для їх виконання [7, 15, 32] .

Ефективність тактико-технічних дій воротаря залежить від діяльності різних функціональних систем організму, зокрема сенсорних. Одним із ключових напрямів у технічній підготовці футбольних воротарів є облік особливостей сприйняття зоровим аналізатором польоту м'яча при різних діях воротаря, пов'язаних із довільним виведенням тіла з рівноваги. При цьому особливості функціонування рухової, зорової та вестибулярної сенсорних систем при реагуванні воротарів на сигнал вивчені недостатньо, відсутні спеціально розроблені методики навчально-тренувальних занять із технічної підготовки юних голкіперів. Аналіз тренувального процесу воротарів показує, що техніко-тактична та фізична підготовка юних

воротарів найчастіше здійснюється без створення необхідних умов комплексного розвитку функцій рухової та сенсорних систем [10, 13, 33, 35].

Значна частина тренерів (86%) вважають за можливе використання спеціальних вправ і тренувальних пристроїв як необхідну умову тренування у воротарів функцій зорової та вестибулярної сенсорних систем, що моделюють реальні умови їхньої ігрової діяльності. У той же час аналіз протоколів спостережень за тренувальним процесом показує, що, незважаючи на впевненість у необхідності застосування спеціальних засобів, спрямованих на покращення функцій зорового аналізатора, тренери не приділяють належної уваги цьому питанню у процесі підготовки юних воротарів. На жаль, було констатовано, що із воротарями не проводиться офтальмографічна діагностика. Тренувальні заняття з воротарями будуються в основному з урахуванням особливостей рухової асиметрії та іноді – домінування правої та лівої руки та ніг, але без урахування домінантності очей та даних периметрії.

Значна частина воротарів (87%) також вважає, що використання спеціальних тренувальних пристроїв для розвитку функцій зорового та вестибулярного аналізаторів при моделюванні реальних умов ігрової діяльності може підвищити рівень їхньої технічної підготовленості. При цьому 89% воротарів не знають, яке з очей у них є домінуючим (провідним). Очевидно, що відсутність цієї інформації як у самих гравців, так і у тренерів веде до того, що в процесі тренувальних занять не використовуються вправи з урахуванням цієї особливості функціонування зорової сенсорної системи. У тренувальному процесі спеціальних вправ, що базуються на обліку особливостей взаємовпливу зорової та рухової сенсорних систем, використовується дуже мало. У зв'язку з цим цілком обґрунтованим виглядає припущення про необхідність розробки комплексу тренувальних засобів, спрямованих на розвиток зорової та вестибулярної

сенсорних систем у молодих воротарів. Зокрема, можна припустити, що часу на ухвалення вірного рішення буде більше у того воротаря, який має великі межі та глибину поля зору та більш високий ступінь розвитку рухової координації [11, 21, 34].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури, даних педагогічних спостережень, результатів анкетування провідних тренерів та воротарів дозволив нам визначити, що одним із основних напрямків технічної підготовки на підготовчому етапі тренування юних воротарів є розробка змісту та методики використання комплексів спеціальних вправ та тренувальних пристроїв, що забезпечують умови моделювання несподіванки ударів по воротах та розвитку функцій аналізаторів зорової та вестибулярної сенсорних систем.

Можна поділити на три групи фактори, які забезпечують результативність змагальної діяльності спортсменів:

- забезпечення, це характеристики тренуваності спортсменів;
- реалізації, які поділяються на просторові, динамічні, часові характеристики;
- фактори, що не залежать від юних футболістів.

Фактори забезпечення:

- сторони підготовленості: фізична, тактична, технічна підготовленість футболіста, психічний стан (швидкість м'язового скорочення, час реакції);
- морфо-функціональні можливості юних футболістів.
- якість та кількість спортивного спорядження.

Фактори реалізації: техніка стартового розгону та самого старту у бігу на короткі дистанції; амплітуда та частота рухів спортсменів під час бігу на короткі дистанції; дистанційна швидкість та витривалість під час бігу на середні та довгі дистанції; ефективність; рівень складності елементів та комбінацій, артистизм; активність та кількість атакуючих та захисних дій,

їх ефективність, різноманітність; специфічні відчуття юного футболіста (відчуття простору, відчуття партнера, відчуття суперника відчуття покриття, відчуття повітря, дистанції, зусилля тощо).

Фактори, що не залежать від спортсмена і впливають на результативність та ефективність ЗД: особливості місця проведення змагання; поведінка присутніх уболівальників; обладнання та інвентар місця проведення; географічне місце локації; характер та рівень суддівства; поведінка тренерів та інші [5, 18, 24].

Таким чином, для розв'язання певних завдань у технічних діях футболістів, істотно зростає й ефективність вивчення певної інформації на початку навчання техніці юних футболістів та призводить до зростання розвитку вміння використовувати технічні дії у різних проявах, які дають змогу сформувати вміння високого рівня варіації і застосування технічних дій для вирішення проблеми.

1.3. Технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки

Як відомо, задля створення належного уявлення про рухову дію та спосіб виконання її основних елементів доцільно використовувати підвідні вправи, що безпосередньо відповідають змістовій спрямованості технічного прийому. Так на практиці застосовується принцип послідовності, де «від простого – до складного» опановуються базові складові рухової дії. Таким чином доцільно застосовувати вправи на відчуття розміру поля чи ігрового майданчика, дистанції до м'яча, суперника тощо [9, 16, 22].

Так, вправи на відчуття м'яча сприяють диференціації кінетичних можливостей гравця, а саме: просторових, часових. Такий же вплив матимуть такі вправи й на динамічні характеристики – обсяг м'язових

зусиль, уміння їх раціонального застосування у часі, що дозволить визначити високий рівень розвитку чутливості головним чином м'язів ніг [23, 25, 31].

Враховуючи спрямування до технічних дій з футбольним м'ячем, слід виділити основні три варіанти вправ з відчуттям м'яча, а саме:

- різновиди прокочування футбольного м'яча подошвою;
- різновиди вправ з поштовхом футбольного м'яча;
- різновиди вправ з ударами по футбольному м'ячу.

Всі ці різновиди вправ, спрямовані для перекасти футбольного м'яча частиною подошви, які використовуються для спрощення та засвоєння біомеханічної у структурі технічних дій, в котрих всі дії відбуваються з використанням подошви. Використовуючи певні прийоми, які можна якісно виконувати під час проявів різноманітних варіантів для фінітів та зупинок. Вправи з поштовхом футбольного м'яча, створюють передумови для якісного засвоєння структури технічних дій під час ведення футбольного м'яча. Найбільш поширеним варіантом вправ, які використовуються під час розвитку відчуття футбольного м'яча є різновиди жонглювання. Рядом фахівців, пропонується різні варіанти, використовуючи які можна досягнути достатньої кількості ударів по футбольному м'ячу виконуючи більш контрольований спосіб: різноманітні варіанти ударів, які наносяться по футбольному м'ячу, котрий футболіст утримує біля сітки в обох руках перед собою.

Завдячуючи засвоєнню структури рухів технічних дій та різноманітних прийомів, використовуючи багато чисельні виконання якісних дій у проведенні роботи на відчуття м'яча, футболіст має засвоїти чималу кількість варіантів руховий моделей, базуючись на основі побудови різновидів ударів по воротах футбольним м'ячем та зупинки м'яча [9, 12, 19].

Майже всі сучасні фахівці використовують вправи на відчуття футбольного м'яча в технічній підготовці, проте найчастіше виконання вправ відбувається за відсутності логічного зв'язку з виконанням технічних прийомів в умовах гри. Тому основним завданням педагогічного експерименту було побудова системи підвідних вправ, які мають спрямування виходячи з основи та на освоєння рухової структури базових технічних дій відповідно до вимог певного молодшого віку під час початкового набору в спортивну секцію відділення футболу.

Розпочинати навчання відчуття футбольного м'яча необхідно розпочинати з прокату футбольного м'яча відділом підошви, так як що вона є най чутливішою частиною ступні та варіанти контролю за футбольним м'ячем сприяє до кращого контролю за ним. Потім слід підбирати різновиди вправ, які мають певне спрямування для розвитку відчуття футбольного м'ячу під час використання усіх частин ступні та засвоєння схеми технічних дій через подібні за структурою та були досить простими (табл. 1) [4, 10, 15, 34].

Таблиця 1

Система підвідних вправ, які використовуються для навчання ведінню футбольного м'яча по прямій та поворотах підошвою

Ведення футбольного м'яча по прямій	Розвороти під себе ведіння м'яча підошвою	Розвороти під час ведіння убік від себе підошвою
Рухати футбольний м'яч через усю підошву вперед та назад, при чому не відривати ногу від футбольного м'яча		
Перекат футбольного м'яча з підошви на іншу Сторону підйому та зворотно не відриваючи ніг від футбольного м'яча	Покотити м'яч у зворотньому напрямку частиною підошви та зупинитися і розвернутися після чого зупинити його	Серединою частиною стопи необхідно зробити рух футбольного м'ячу в діагональ та у зворотню сторону іншою ногою

Покотити м'яч до себе підшвою, штовхнути м'яч перед собою зовнішньої стороною підйому (по черзі двома ногами)	Виконати ті самі дії, але використовуючи лише одну ногу	Виконати ті ж самі дії, але в кінці зупинка футбольного м'яча внутрішньою стороною ступні
Натиснути м'яч зовнішньою стороною підйому – зупинити підшвою	Прокат футбольного м'ячу назад використовуючи задню частину стопи та зупинити другою ногою	Виконати ті ж самі дії, але по закінченні до внутрішньої сторони ступні.

Використовуючи чітке і досконале ведення футбольного м'яча, яке проходить за допомогою використання прокату м'яча, перед початком доцільно розвинути у юного спортсмена відчуття футбольного м'яча зовнішньою частиною підйому ступні та якісного дотику ноги до м'ячу. Після чого засвоюються безпосередньо штовхання м'яча на місці і в русі, але обов'язково потрібно зберегти відчуття м'яча підшвою ступні.

Навчання розворотів підшвою полягає в перекочуванні м'яча підшвою до себе або назад у поєднанні з поворотами, що займається через різні боки. Розвиток у відчутті футбольного м'яча під час використання вправ внутрішньої частини ступні, потім позитивно впливає на виконання передачі або зупинки футбольного м'яча. Починають розучування у вдосконаленні поступових покатів футбольного м'яча, використовуючи наступанням на нього частиною підшви, після чого розпочинають розучуванням перекид футбольного м'яча більш легшими передачами по футбольному м'ячу внутрішньою частиною ступні кожною з ніг поступово. Досвідчені спеціалісти у сфері футболу, пропонують для вдосконалення техніки виконання різновидів поворотів одразу після перекидів уперед, зважаючи за рахунок цього способу є змога досягнути

значно більшу кількість дотиків до футбольного м'ячу за тренувальне заняття [19, 21].

Перекачування футбольних м'ячів у різні сторони мають схожість у моторній схемі з відбиранням футбольного м'яча обома сторонами ступні. Використання ударів з м'ячем в сітці дає змогу досягати здійснення значної кількості ударів по футбольному м'ячу є більш прогнозованим засобом для звичайного жонглювання футбольним м'ячем [10, 13, 19, 23]. Якісне використання різноманітних поворотів і розворотів з використання підшви у різноманітних стрибках є досить ефективними засобами ведіння змагальної діяльності. Розпочавши розучуванню техніки звичайних наступань на футбольний м'яч, а після того заміна ніг здійснюється в безопорному положенні тіла. Після чого необхідно навчати прибиранню футбольного м'ячу підшвою від суперника в різних напрямках у залежності від початкового положення його тіла. Наступним завданням є навчити футболіста вміння використовувати повороти та розвороти підшвою у поєднанні з усіма технічними прийомами у спортивній грі на прикладі футболу.

Навчання різноманітним фінтам слід розпочинати після навчання елементів техніки, що входять до складу фінтів. У таблиці чітко вказані вправи, в основі яких будується навчання різновидам фінтів. Результати педагогічного дослідження та їх обговорення. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилося дослідження змісту та якості виконання ТТД у матчі між експериментальною та контрольною групою [24, 27, 30].

Запропонована методика мала на меті розробку певних блоків для використання у технічній підготовці:

- тренувальних блоків на засвоєння юними футболістами техніки поєднання прийомів: ведення футбольного м'яча – передача; ведення футбольного м'яча – обведення – удар; передача м'яча – прийом м'яча –

передача футбольного м'яча; гра головою – удари головою по футбольному м'ячу – відбір м'яча-ведення; ведення – обманні рухи різновиди фінтів; зупинка футбольного м'яча – удар по м'ячу; вкидання футбольного м'яча через бічні лінії;

- тренувальні схеми у розвиток психомоторних якостей (оперативної пам'яті; моторної реакції, реакція на рухомий об'єкт, що рухається тощо);

- рухливих ігор на закріплення оволодіння технічними прийомами та їх поєднаннями;

На думку видатного футболіста Йогана Кройфа, сучасний футбол ґрунтується на базових підходах: перший засновано на умінні футболіста володіти м'ячем, «гравці повинні вміти бити по ньому і робити точну передачу» [29, с. 112]; другий – акцентовано на умінні контролювати м'яч та здійснювати вдалий пас партнеру. Загалом, для ефективної змагальної діяльності ці підходи мають провідне значення. Без сумніву, технічна підготовка відграє провідне значення у системі підготовки футболістів. Ми погоджуємось з думкою Й. Кройфа, «маючи в своєму розпорядженні всі необхідні інструменти та засоби, футболіст зможе прийняти оптимальне та ефективне рішення в залежності від ігрової ситуації на полі, щоб звести число малоефективних прийомів до мінімуму» [29, с. 206].

Висновки до розділу 1

Під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання базових основ техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки, що є характерними для даного виду спорту, задля забезпечення досягнення найвищих спортивних результатів. Для побудови процесу навчання техніці футболу вирішальне значення відіграє структура навчання специфічним руховим діям і складена на її основі систематизація засобів технічної підготовки. Технічна підготовка починається з етапу навчання основних

елементів техніки. На початковому етапі підготовки доцільно навчати техніці ведення, зупинок, передач м'яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на даному етапі виступають формування логічного, зорового та рухового уявлення про дію, мотиваційну та кондиційну готовність до навчання.

Урізноманітнення тренувань підвищує зацікавленість гравців (особливо ближче до кінця сезону). Вимога різноманітності відноситься насамперед до змісту основної частини тренування, але стосується всіх інших її частин. У прагненні до різноманітності вправ не можна забувати, що іноді певні вправи потрібно повторювати. Найчастіше серед них мають бути такі, що ще не відпрацьовані до автоматизму. Але навіть добре відпрацьовані прийоми потребують повторень. Доцільно обирати вправи для розминки залежно від погодних умов: на слизькому ґрунті практично неможливо (а тому й недоцільно) удосконалюватися у стрибку за м'ячем тощо. Перш ніж обирати доцільність вправ, потрібно ретельно проаналізувати умови для їх виконання.

Для формування рухових уявлень про способи виконання базових прийомів техніки застосовуються адекватні їх змісту підвідні вправи, що є базовими ланками, за допомогою яких опановуються елементи прийому, передусім його основна частина. У варіанті підвідних вправ, широко застосовуються вправи на «відчуття м'яча», спрямовані на формування рухового уявлення і координаційної готовності до навчання технічним прийомом. На основі найпростіших рухів з м'ячем надалі будуватиметься навчання складнішим технічним прийомом за принципом «від простого – до складного».

Таким чином, для розв'язання поставлених завдань у технічній підготовці на кожному з вище перелічених етапів істотно підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу на початковому етапі навчання техніці гри та сприяє зростанню показників умінь і впроваджувати

технічні дії у різноманітних варіантах, які дають змогу сформувати та вміти до прояву високого ступеня варіативності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі написання кваліфікаційної роботи, ми використовували наступні методи:

- аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі Інтернет;
- оцінка фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз й узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі Інтернет

Під час створення магістерської роботи вивчалась певна інформація з різноманітних наукових джерел. Особливо аналізувались результати зарубіжного досвіду та аналіз джерел внутрішнього чемпіонату, що дало змогу науково-педагогічно обґрунтувати його з тематикою педагогічного дослідження.

Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури та джерел доступних мережі Інтернет здійснювались для освоєння фундаментальних засад футболу, зокрема системи підготовки юних спортсменів.

Аналізувались фундаментальні праці за системою підготовки юних футболістів [16, 33, 36, 41]. Детально вивчалися роботи, що стосуються технічної підготовки та розвитку техніки виконання дій у футболі.

Теоретичне узагальнення опрацьованих нами джерел, разом з проведеними власними дослідженнями, сприяло надалі формуванню висновків та обґрунтуванню дипломної роботи.

Ці методи педагогічного дослідження допомогли визначити усі аспекти досліджуваної проблематики, та сформувані певні поставлені завдання і вибрати напрямки з вивченої тематики.

2.1.2. Оцінка фізичної та технічної підготовленості юних футболістів

Вимірювання технічної та фізичної підготовленості юних футболістів відбувалося на тренуваннях в однорідних групах і умовах. Спортсменам були запропоновані певні завдання і узгоджено тестування з батьками юних футболістів. Вимірювалися наступні показники:

1. Точність ударів по воротах нами виявлялась з відстані 10 метрів. Ворота були завширшки у 1 метр, та висотою у 0, 5 метра. Удари по воротах здійснювалися внутрішньою частиною ступні або підйомом. У кожного з гравців була можливість виконати по 10 спроб. Зараховувалося максимальної кількості влучних попадань м'ячем по воротах.

2. Стрибок у довжину з місця. Футболіст розташовувався на лінії, та виконував стрибок з місця у довжину. Вимірювання відбувалося за допомогою 3 метрової стрічки, з точністю до одного сантиметра. У спортсменів було по 3 спроби для визначення кращого результату.

3. Жонглювання м'яча ступнею. Футболіст набиває м'яч ногою: внутрішньою частиною ступні, підйомом і зовнішньою частиною ступні. У кожного юного футболіста є по 3 спроби. Жонглювання з допомогою стегна. Спортсмен підкидає руками футбольний м'яч і розпочинає жонглювати за допомогою стегна. У кожного футболіста є по 3 залікових спроби.

4. Біг між фішками зигзагоподібним способом. Футболіст біжить зигзагом і оббігає на шляху по 10 конусів. У нього є по 3 спроби, кращий результат засікається секундоміром та записується у відповідний протокол.

5. Ведення футбольного м'яча між конусами. Юний футболіст біжить зигзагом та оббігає по 10 конусів із м'ячем. У кожного є по 3 залікові спроби, результат засікається секундоміром та записується у протокол.

6. Біг з максимальною швидкістю з високого старту на відстань у 15 та 30 метрів. Спортсмен біжить від старту до фінішу 15 чи 30 метрів. Починає бігти по команді стартера чи по пострілі судді, час пробігання фіксується секундоміром.

7. Ведення футбольного м'яча між фішками. Біг на 20 метрів з високого старту, спортсмен біжить по прямій, на кожен крок повинен прокинути футбольний м'яч уперед. Кожному дається по одній спробі кожною з ніг. Усі результати фіксуються на секундомір.

2.1.3. Методи математичної статистики

Обробка первинного матеріалу проводилася відомими методами математичної статистики, згідно з вимогами сучасних вітчизняних авторів в точності обробки і представлення статистичних результатів досліджень [16, 28].

Обробка результатів анкетування здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері з використанням стандартних пакетів програм «Microsoft Excel 2010».

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення;
- середнє квадратичне відхилення;
- стандартна помилка середнього арифметичного;

– коефіцієнт кореляції.

2.2. Організація педагогічного дослідження

У дослідженні взяли участь 24 футболіста віком від 6 до 8 років, котрі були на етапі початкової підготовки.

Організація нашого педагогічного дослідження відбувалась у три етапи на протязі 2022-2023 н.р.,:

- I етап (вересень – жовтень) – вивчення теоретичних аспектів технічної підготовленості юних футболістів, проведення педагогічного експерименту зі зміни структури технічної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки та змагальної діяльності команд - учасників чемпіонату країни з відповідної вікової групи та подальший прогноз їх виступу на відповідальних стадіях.

- II етап (листопад) – вимірювання рівня технічної підготовленості юних футболістів; вимірювання рівня фізичної підготовленості юних футболістів; визначення взаємозв'язків та структури технічної готовності юних спортсменів на даному етапі.

- III етап (грудень) – проведено аналіз отриманих результатів, написання дипломної роботи та формулювання висновків виконаної кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Методи та засоби технічної підготовки у футболі

Технічна та тактична майстерність, на наш погляд, спрямована на досягнення різносторонності в арсеналі технічних навичок, і тим чим оволодіває юний спортсмен, а саме вмінням найефективніше використовувати це під час змагальної діяльності. Так як, технічні дії у футболістів це поєднання великої кількості певних прийомів і засобів володіння футбольним м'ячем, що призводить до довготривалий педагогічний процес.

Навчання технічним елементам (прийомам) у футболі, як правило, починають із простого ведення футбольного м'яча, у поєднанні з елементами інших видів спорту таких, як легка атлетика – біг, стрибки, метання та інше; гімнастика – розтягування, присідання, віджимання та інше; баскетбол – ловіння м'яча, передачі м'яча обома та однією руками тощо). Починаючи навчати ведення футбольного м'яча, тренер повинен знати та добиватися того, щоб його учень піднімав голову, відривав очі від футбольного м'яча. Природний інстинкт, який від народження закріпився у дитини, коли «Мати сказала: спочатку подивися під свої ноги, перш ніж ти має впасти. Усі, тренери, мають зруйнувати цю природну навичку, постійно, виконуючи відповідні вправи, для того, щоб юний футболіст спрямовував свій погляд вперед та у сторони, при цьому відповідно контролювати футбольний м'яч або не дивитись на нього та мати змогу дивитися на футбольний м'яч й виконувати відповідні дії або прийоми [14, 17, 20].

Перша вправа – це ведення футбольного м'яча по прямій зручною ногою серединою підйому або носком на відстань від 5 до 10 метрів,

зупинити футбольний м'яч підошвою і покотити м'яч назад, повернутися, та продовжити ведення другою ногою. Після першого проходження ведення, зробити зупинку, виправити або виправити, побачені помилки, показавши правильне ведення футбольного м'яча.

Це тоді, коли юні футболісти засвоять технічний прийом, його необхідно закріпити, провівши змагання:

1 бал – тому, хто буде найкращим, другим, третім.

2 бала – тому, яка команда буде першою, другою, третьою. Потім ми переходимо до вивчення наступного технічного прийому.

Наступна вправа – як навчитися утримувати футбольний м'яч у повітрі (жонглювання), та не давати йому змоги торкатися підлоги (опуститься на землю). Початківцям слід розпочинати вивчення вправи, одразу після показу наставника команди.

Дехто виконає 1 раз, а інший 2-4 рази. Зупиніть, покажіть ще раз, дайте можливість насолодитися юним футболістом правильності виконання ще і ще раз. Потім дайте команду взяти футбольний м'яч у руки, далі опустивши футбольний м'яч (кинути) на підлогу та після відскоку від підлоги підбити футбольний м'яч більш зручною ногою, зловити його обома руками. Потім дати завдання виконати цю ж вправу іншою ногою. Потім дати завдання виконати цю вправу по черзі тією та іншою ногами [1, 5, 16, 30].

Після закінчення тренувального заняття дати домашнє завдання для розучування цієї ж вправи та на наступному тренуванні перевірити, як діти впоралися з домашнім завданням.

Наступна вправа – це ведення футбольного м'яча по прямій, після чого перехід до ведення футбольного м'яча по діагоналі, при чому відстань між фішками має залишатись у межах від 3 до 4 метрів: ведіння футбольного м'яча правою ногою внутрішньою стороною ступні, доторкнувшись по три рази, зупинка футбольного м'яча лівою ногою

внутрішньою стороною ступні, продовжити ведіння футбольного м'яча, доторкнувшись по три рази внутрішньою стороною ступні, зупиняючись правою ногою, продовжити ведіння цим способом футбольного м'яча по діагоналі.

Четверта вправа – це ведіння з діагоналі, але зовнішньої стороною ступні. Якщо ви помічаєте помилки під час виконання вправи, необхідно виконати зупинку та ще раз показати правильне її виконання, та даєте нове завдання і продовжуєте з урахуванням зауважень тренера.

Після чого слід поступово перейти до вправ з навчання передач футбольного м'яча внутрішньою стороною ступні та ударами внутрішньою частиною підйому. Коли ми починаємо навчати передачам, слід звернути увагу на те, як Ваш партнер повинен зупиняти футбольний м'яч [11, 12, 34].

Ці технічні прийоми виконуються, коли м'яч на землі або котиться по землі. Дуже важливо знати: як підійти до м'яча? Де поставити опорну ногу? Який рух має зробити нога, що б'є? Куди вона має бути спрямована після удару?

Прийоми ведення м'яча, які необхідно освоїти протягом усього навчального процесу: ведення – носком, серединою підйому, зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою.

Види ударів ногами, якими треба опанувати:

– носком, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішньою та внутрішньою частиною підйому, коліном, п'ятою.

Раз, ми почали освоювати удари, то необхідно освоювати зупинки м'яча. Спочатку, всі вправи по ударах та зупинкам виконуються по землі, потім переходимо до передач повітрям та зупинок м'яча після передач. Зупинки м'яча під підошву, на носок на стегно, на груди, головою, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи. Освоївши технічні прийоми у

віданнях, зупинках, ударах, переходимо до вивчення оманних рухів (фінтів).

Найпершим і найпростішим у навчанні є фінт корпусом. Діти вже навчилися веденням, передачам і ми приступаємо до вивчення фінта.

Починаємо з ведення м'яча внутрішньою стороною стопи правої ноги, торкаючись 3-4 рази, потім, ніби оступаючись на ліву ногу, корпус і вага тіла зміщується вліво, а потім різким рухом змінюємо положення тіла вправо і забираємо м'яч зовнішньою стороною стопи правої ноги втікаємо вправо [10, 15, 25].

Теж вправо повторюємо у протилежний бік. Спочатку цей технічний прийом виконуються дома, потім відступивши один крок від м'яча, по команді, раз – робимо крок – випад вліво, два – забираємо м'яч зовнішньою стороною стопи, тікаємо вправо. Потім повторюємо після ведення м'яча по діагоналі. Коли опанували прийом, нагадуємо хлопцям, щоб голову тримали прямо. Потім ускладнюємо вправо, коли два партнери рухаються одночасно на зустріч один до одного і за 2–3 метри показують фінт ліворуч і йдуть праворуч.

Освоївши цей фінт, переходимо до другого, побудованого на базі першого: передусім повторюємо перший фінт на місці вліво, потім правою ногою робимо рух ліворуч, закриваємо м'яч, ставимо ногу на землю, зміщуємо корпус праворуч, забираємо зовнішній м'яч. стороною стопи лівої ноги і тікаємо вліво.

Освоївши правильне виконання на місці, повторюємо, відійшовши один крок від м'яча. Потім виконуємо цей фінт після ведення діагоналі. Ускладнюємо виконання фінту, рухаючись один до одного на зустріч. Пропонуємо застосувати вивчені фінти у грі. Таким чином, гравець, оволодівши певним арсеналом навичок, повинен продовжити вдосконалювати їх у грі. Наприклад, гра 1 проти 1 протягом однієї хвилини, тут є маневр і вибір позиції, і відбір м'яча, і обведення, де виявляються ті

якості, які добре освоїлися і ще не освоєні. Над чим треба працювати. Повторивши кілька таких вправ, зробивши зауваження помилки кожному гравцю, переходимо до вправ в іграх 2 проти 2, 3 проти 3 тощо.

При навчанні ударів, тренер повинен ставити перед учнем нові завдання, таким чином: перший тиждень - удар певним способом у певну частину воріт, другий тиждень - удар з різних точок, вражати ту саму точку воріт, третій тиждень - удар з одного і того ж місця, посилати м'яч по черзі на дві точки воріт. На четвертому тижні – ударом із двох точок потрапляти по черзі до кожної зони воріт [6, 15, 23].

Надалі повторюємо різні види ударів по м'ячу (від партнера, до партнера, праворуч і ліворуч, з відскоку об землю, з повітря) правою і лівою ногою.

Щоб спонукати вихованців освоїти та закріпити навички різних ударів, пропоную щотижня виконувати удари:

- удар внутрішньою частиною підйому
- удар серединою підйому
- удар зовнішньою частиною підйому
- різаний удар внутрішньою стороною підйому
- різаний удар зовнішньою стороною підйому.

Потім закріплюємо техніку ударів та ускладнюємо умови виконання, час, виконання ударів після різних видів технічної підготовки (ведення, зупинок, обробки, фінтів, передач). Тренер вимагає від учнів, щоб вони вибирали спосіб удару, який необхідно виконати на даний момент у ситуації, що склалася [9, 13, 14].

Виконуючи технічні прийоми у зв'язках треба ставити завдання скорочення пауз між обробкою, зупинкою, фінта, передачі.

Наприклад, зупинка м'яча ногою – удар, або пауза перед ударом; зупинка м'яча грудьми – удар; зупинка м'яча головою – удар, при цьому хлопці повинні якнайшвидше попасти м'ячем у площину воріт.

Тренування даних вправ має бути наближене до гри. І ще дуже важливо, щоб удари виконувалися точно і з необхідною силою як правою, так і лівою ногами. Ті хлопці, хто слабо чи погано виконують удари, мають отримувати завдання додому.

У міру освоєння технічних прийомів переходимо до вивчення взаємодії футболістів своєї команди, тобто починаємо вивчати ази тактики. Вчимо, як краще зіграти в даний момент, віддати пас у ноги по землі або по повітрю, зробити паузу, фінт, зіграти з партнером, або втекти, забити гол.

Але перш, ніж перейти до тактики, ми повинні сформувати команду, розставивши своїх учнів так, щоб вони могли виконувати поставлені завдання перед командою. Хто захищатиме ворота, хто гратиме у захисті, хто буде півзахисниками, хто атакуватиме [16, 19, 26].

У процесі тренувань, де освоюються технічні навички та прийоми, вже виявляються здатні, координовані, швидкі учні.

При грі в обороні треба вчити не тільки відібрати м'яч у супротивника, але й віддати точний пас партнеру. Вибіжить, наприклад, захисник з-за спини нападаючого, перехопить передачу і буде миттєво зорієнтуватися в атмосфері. Яким шляхом вигідніше розпочати контратаку? Чи самому піти вперед, чи коротко зіграти з партнером, чи довгим пасом направити м'яч за спину суперника, куди повинен першим встигнути нападаючий партнер. Ще дуже важливо – це дисципліна, суворе виконання вказівок тренера.

Захисник сьогодні повинен бути таким же швидким, як і нападник, який вміє добре грати головою, передбачати маневр противника (читати гру), мати гарний удар, вміти відбирати м'яч. Лінія півзахисту комплектується насамперед із працездатних футболістів, які добре орієнтуються на полі в різних ситуаціях і здатні видати пас партнеру для завершального удару або для продовження атаки. Вміння організувати гру – цінну якість, тому півзахисники повинні бути диригентами.

Нападники повинні бути швидкими, агресивними, які вміють обіграти противника, швидко орієнтуватися в обстановці, що змінюється, виконувати (забивати) м'яч і тим способом, яким дозволяє обстановка.

З дитинства, граючи на певному місці, футболіст поступово досягає всі тонкощі боротьби, характерні для його ігрового амплуа, стає досвідченим, надійним форвардом, півзахисником, захисником, воротарем.

3.2. Рівень технічної підготовленості юних футболістів

Рівень технічної підготовленості юних футболістів віком від 6 до 8 років складається з аналізу отриманих результатів у тестах з технічної підготовленості.

Проаналізувавши рис.3.1. ми бачимо час виконання бігових вправ (біг 30 метрів та біг 15 метрів з високого старту) юними футболістами віком від 6 до 8 років. Дані тести показують швидкісні здібності юних спортсменів (рівень фізичної підготовленості).

Згідно даних на графіку, час виконання бігових вправ на 15 метрів склав – 4,0 с, в той же час у бігу на 30 метрів склав 7,1 с. Так, час виконання склав в 1,7 разів довший, коли дистанція довше у два рази. Ці дані свідчать про те, що стартова швидкість юних футболістів є достатньо розвинутою, а також недостатньо розвинені показники у тестах на проста реакція на сигнал.

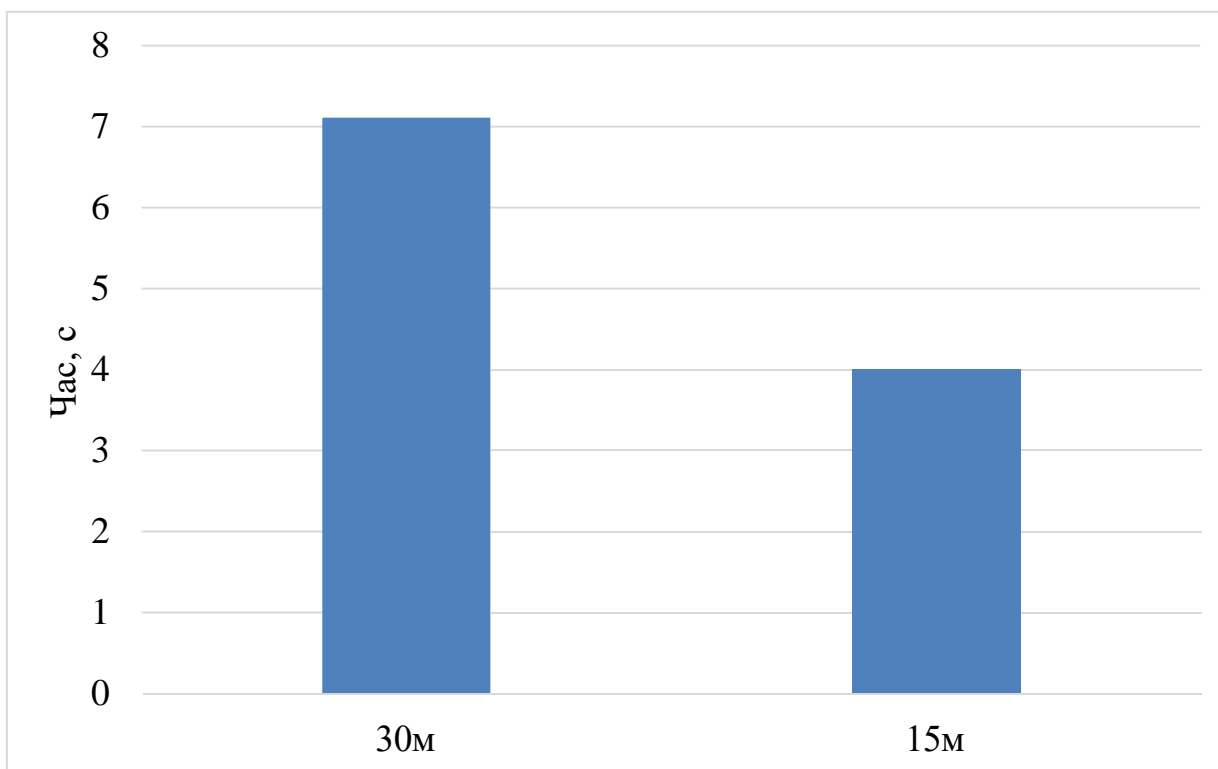


Рис. 3.1. Час бігу по прямій юними футболістами

На наступному рисунку (Рис.3.2.) продемонстровано час виконання вправ ведення футбольного м'яча по чергово (правою, лівою та двома ногами) та біг між 10 конусами.

Найшвидше завдання юні футболісти виконували без футбольного м'яча – звичайний біг між конусами зигзагом, час виконання цієї вправи складав 13,2 с.

Другим за швидкістю виконання вправи є ведення футбольного м'яча правою ногою, час складав 30,5 с (це в 2,3 рази довше ніж просто біг між 10 конусами).

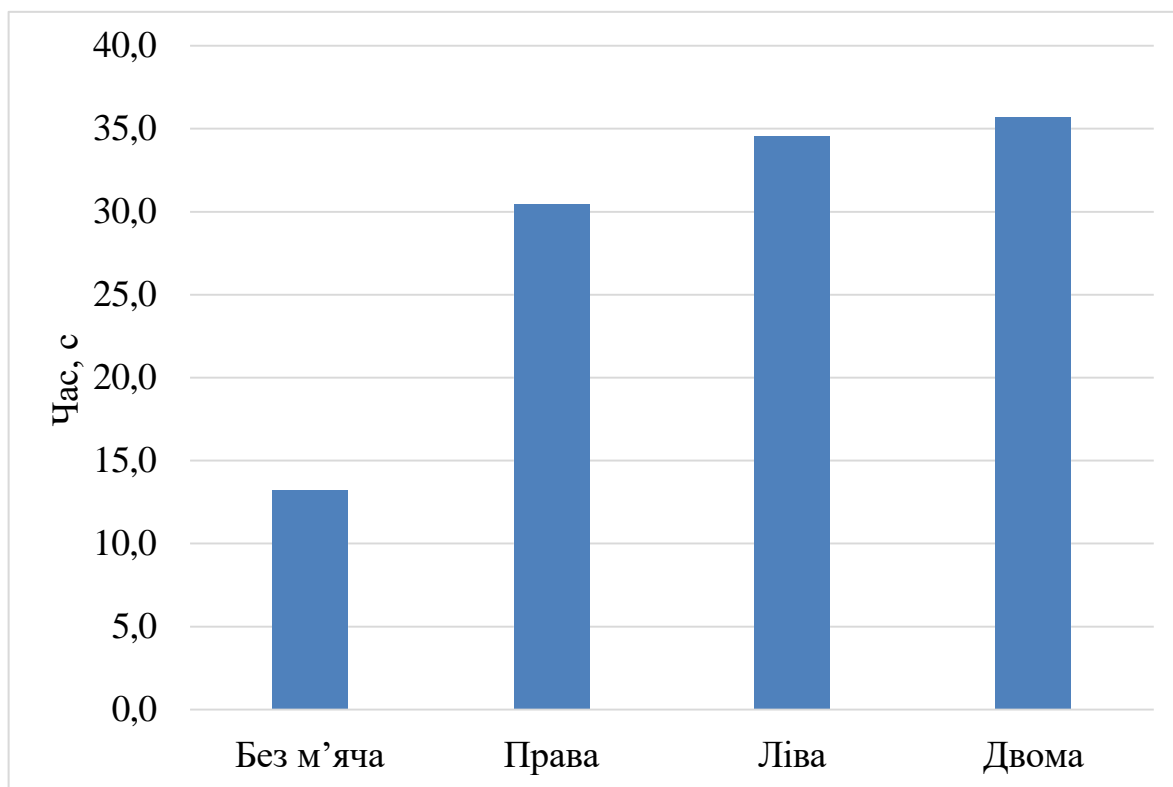


Рис. 3.2. Час виконання вправ під час бігу та ведіння футбольного м'яча зигзагом між 10 конусами.

Найскладніша вправа для юних футболістів є виконання тестування ведення футбольного м'яча двома ногами (35,7 с), це у 2,7 рази довше ніж біг без м'яча; ведення лівою ногою склало 34,6 с (в 2,6 рази довше). Порівнюючи виконання вправи з м'ячем: двома ногами футболісти виконують вправи на 17,0 % довше ніж правою, в той час лівою ногою виконують на 13,4 % довше ніж правою.

Аналіз показав, що юні футболісти на етапі початкової підготовки виконують вправи з м'ячем у декілька разів (від 2,3 до 2,7 рази) повільніше ніж вправи без м'яча. Також вправи правою ногою виконують швидше ніж лівою, а двома ногами найдовше. Це свідчить про складність виконання технічних та складно-координаційних вправ, які потребують виконання вправи двома ногами. Загалом дані свідчать про низькій рівень розвитку технічної підготовленості та перспективу розвитку технічної підготовленості у юних футболістів.

На наступному рисунку (Рис. 3.3) представлено результати виконання вправи ведіння м'яча по прямій правою, лівою та двома ногами.

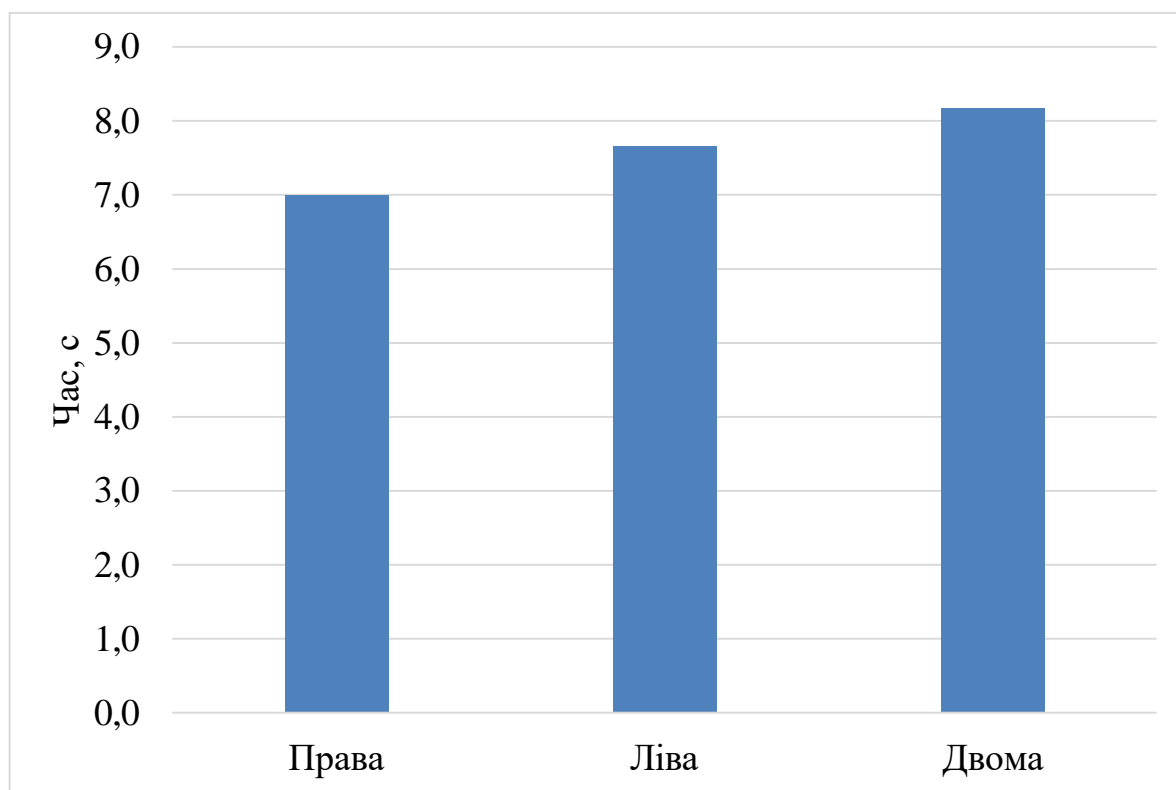


Рис. 3.3. Час виконання вправ з ведіння футбольного м'яча по прямій 20 м

Найкращий показник у виконанні у тесті ведіння м'яча правою ногою, результат склав 7,0 с; в той же час як результат в цьому тесті лівою та двома ногами склав 7,7 с та 8,2 с відповідно. Аналіз свідчить, що час виконання правою ногою на 10% краще ніж лівою та на 17,1 % краще ніж двома ногами. Це підтверджує раніше отримані дані про складність виконання різнобічних технічних вправ юними футболістами.

Час виконання вправи ведення футбольного м'яча між фішками 15 метрів правою, лівою та двома ногами наведені на рис. 3.4.

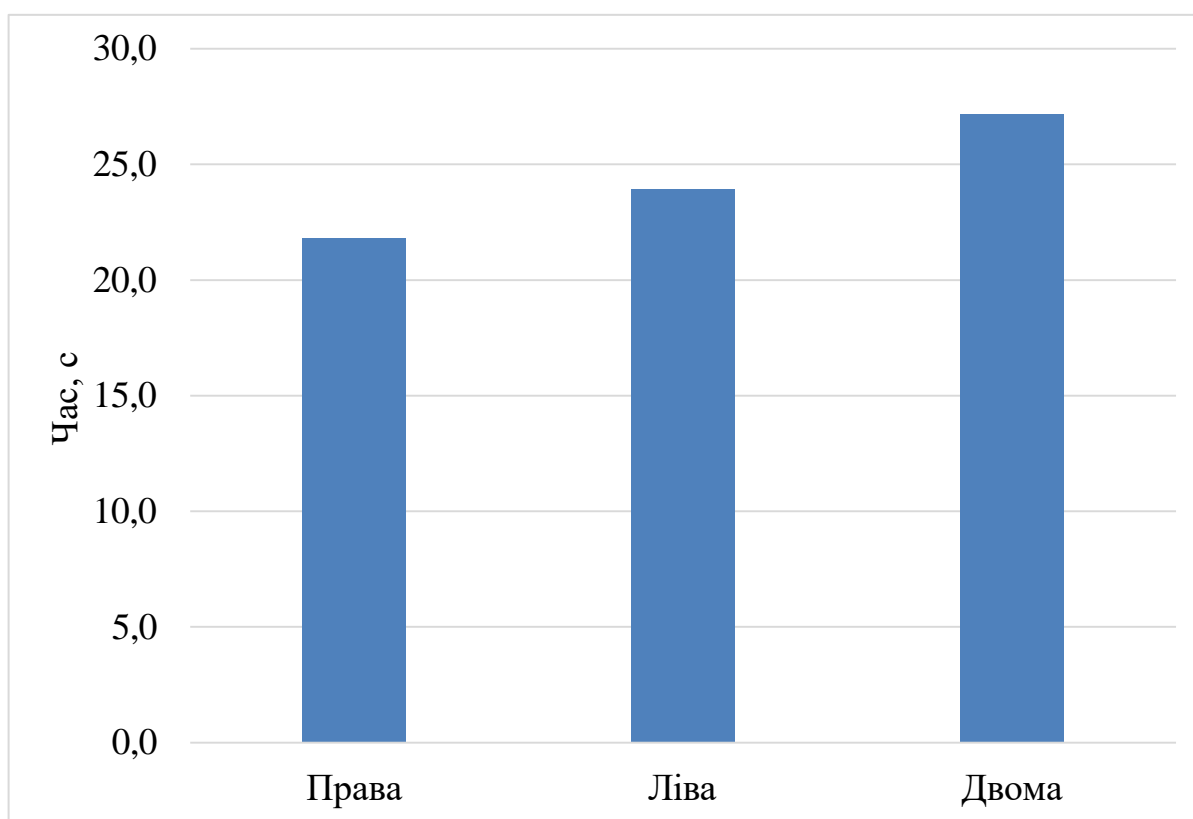


Рис. 3.4. Час виконання вправ ведіння футбольного м'яча між фішками 15 м

Аналіз результатів виконання вправи ведіння футбольного м'яча між фішками 15 м підтверджує раніше отримані результати. Результати виконання вправи правою ногою краще (21,8 с) ніж лівою (23,9 с) та двома (27,2 с). Так результат ведіння футбольного м'яча правою ногою краще на 9,8 % ніж лівою та на 24,7 % ніж двома.

Слід відмітити, що різниця у відсотках між ведінням однією ногою та двома більше у порівнянні з попередніми вправами. Це також підтверджує загальну тенденцію про технічну підготовленість юних футболістів: більш важкі складнокоординаційні вправи мають гірший результат, а вправи виконані правою ногою мають кращий результат ніж лівою.

Наступним етапом дослідження був аналіз результатів виконання технічних дій: удар на точність (права та ліва нога) та жонглювання (стопа та стегно). На рис. 3.5. представлено середня кількість влучань м'ячем по воротах з 11 метрів правою та лівою ногою з 10 спроб.

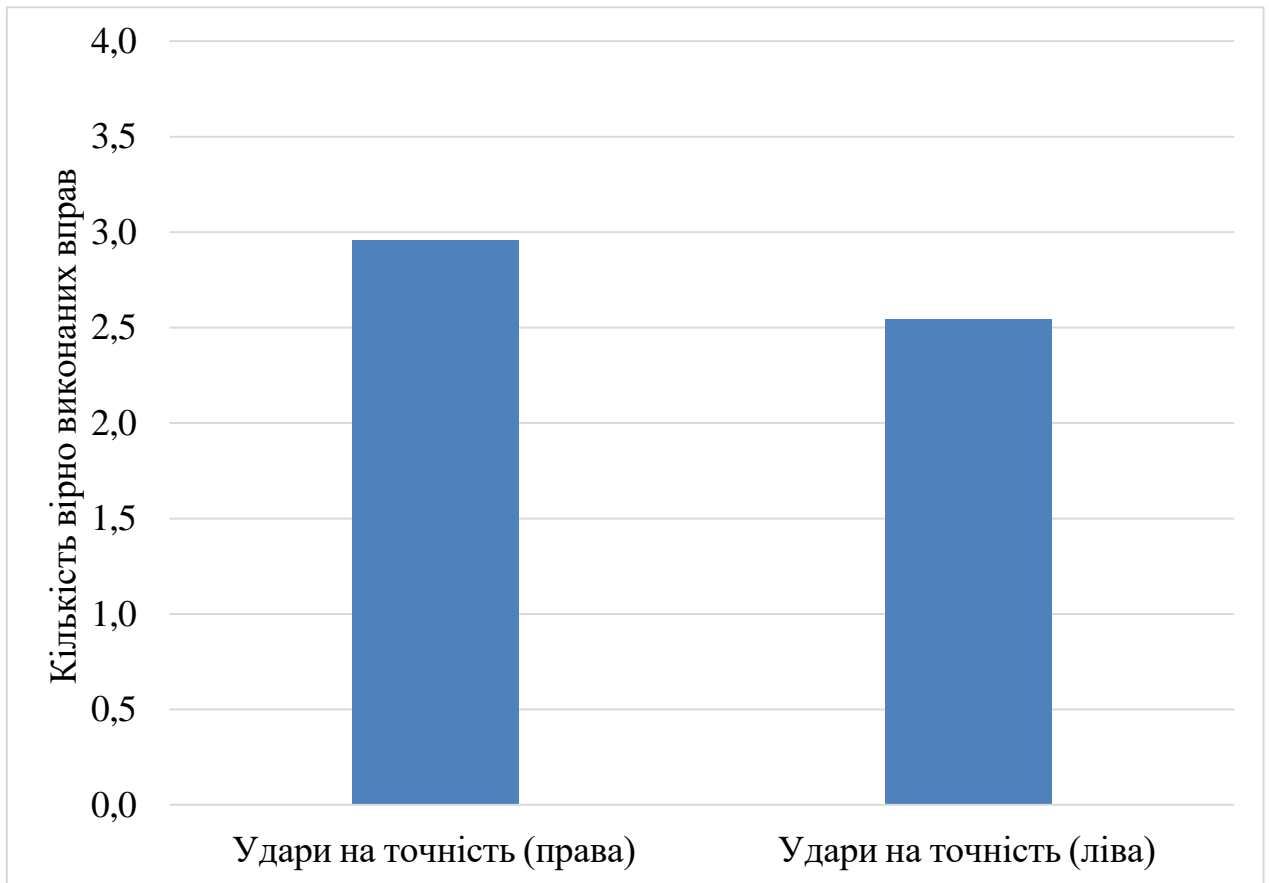


Рис. 3.5. Кількість правильно виконаних вправ: удар на точність 11 м

Можна підкреслити теж наступну тенденцію, це те, що вправи правою ногою виконуються краще ніж лівою. Так середня кількість влучних попадань правою ногою складає 3,0 рази, в той же час як лівою цей показник складає 2,5 рази. Це на 16,7 % краща влучність правою ногою ніж лівою. Це відносно звичайна тенденція, але при виконанні простих технічних дій від спортсмена потребується збалансований прояв рівня фізичної та технічної підготовленості.

На рис. 3.6. надано результати тестування технічної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки у наступних тестах: жонгливання м'яча ступнею та стегном.

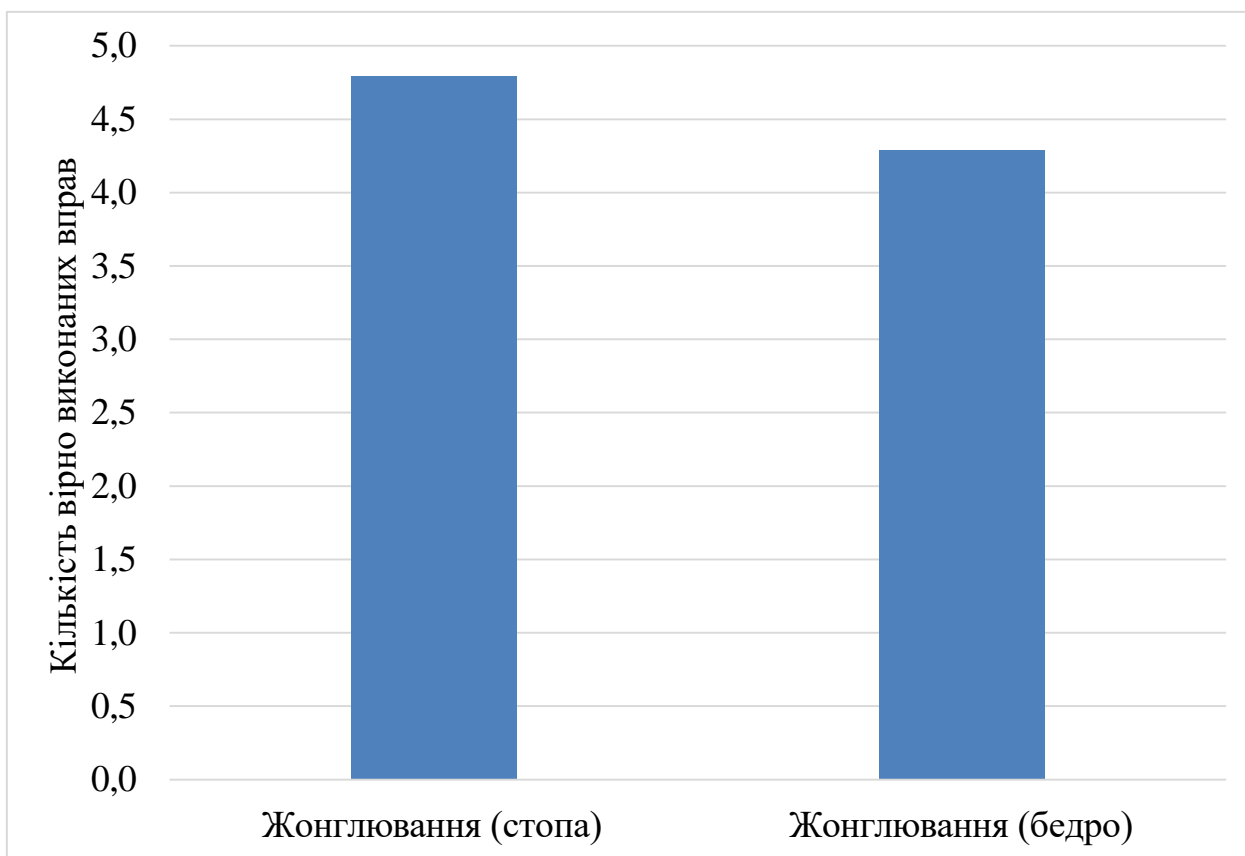


Рис. 3.6. Кількість правильно виконаних вправ: жонгливання футбольного м'яча

За складністю виконання жонгливання стегном є і більш складною вправою ніж жонгливання ступнею. Так результати тестування показали наступні результати, в середньому юні футболісти виконують 4,8 разів ступнею та 4,3 рази стегном.

В цілому проведений аналіз показав, що юні футболісти на етапі початкової підготовки достатньо важко виконували технічні дії, які складаються з складно - координаційних вправ та потребують більшого рівня технічної та фізичної підготовленості. Отримані результати вказують на необхідність розвитку технічної підготовленості і певну можливість та перспективу значного покращення результатів у рівні технічної підготовленості юних футболістів. В першу чергу це стосується різнобічності виконання технічних дій.

Висновки до розділу 3

1. Вивчення рівня технічної підготовленості юних футболістів складався з аналізу результатів спортсменів у тестах з технічної підготовленості. Найшвидше завдання юні футболісти виконують без м'яча – звичайний біг між конусами зигзагом, час виконання вправи склав 13,2 с. Другим за швидкістю виконання вправи є ведення м'яча правою ногою, час склав 30,5 с (це в 2,3 рази довше ніж просто біг між 10 конусами). Найдовше юні футболісти виконують вправу двома ногами (35,7 с), це у 2,7 рази довше бігу без м'яча; ведіння лівою ногою склало 34,6 с (в 2,6 рази довше). Порівнюючи виконання вправи з м'ячем: двома ногами юні футболісти виконують вправи на 17,0 % довше ніж правою, в той час лівою ногою виконують на 13,4 % довше ніж правою.

Аналіз показав, що футболісти на етапі початкової підготовки вправи з м'ячем виконують в декілька разів (від 2,3 до 2,7 рази) повільніше ніж вправи без м'яча. Також вправи правою ногою виконують швидше ніж лівою, а двома ногами найдовше. Це свідчить важкість виконання технічних складно координаційних вправ, які потребують виконання вправи двома ногами. Загалом дані свідчать про низькій рівень розвитку технічної підготовленості та перспективу розвитку технічної підготовленості юних футболістів.

2. Аналіз результатів ведіння футбольного м'яча довів, що найкраще результат виконання у тесті ведіння м'яча правою ногою, результат склав 7,0 с; в той час як результат в цьому тесті лівою та двома ногами склав 7,7 с та 8,2 с відповідно. Аналіз свідчить, що час виконання правою ногою на 10% краще ніж лівою та на 17,1 % краще ніж двома. Аналіз результатів виконання вправи ведіння футбольного м'яча між фішками 15 метрів підтверджує раніше отримані результати. Результати виконання вправи правою ногою краще (21,8 с) ніж лівою (23,9 с) та двома (27,2 с). Так результат ведіння

футбольного м'яча правою ногою краще на 9,8 % ніж лівою та на 24,7 % ніж двома.

3. Аналіз показав, що середня кількість влучних попадань правою ногою складає 3,0 рази, в той час як лівою цей показник складає 2,5 рази. Це на 16,7 % влучність правою ногою вище ніж лівою. Так результати тестування показали наступні дані, в середньому юні футболісти виконують 4,8 разів ступнею та 4,3 рази стегном. Це відносно звичайна тенденція, але при виконанні простих технічних дій від спортсмена потребується збалансований прояв рівня підготовленості.

В цілому проведений аналіз показав, що юним футболістам на етапі початкової підготовки достатньо важко виконувати технічні дії які складаються з складнокоординаційних вправ та потребують більшого рівня технічної підготовленості. Отримані результати показують необхідність розвитку технічної підготовленості і певну можливість та перспективу значного покращення результатів у рівні технічної підготовленості. В першу чергу це стосується різнобічності виконання технічних дій.

РОЗДІЛ 4

СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

4.1. Взаємозв'язки між показниками технічної підготовки юних футболістів

Наступним етапом дослідження було визначення взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовки юних футболістів віком від 6 до 8 років. Детальна методика розрахунку рівня взаємозв'язків наведені у розділі 2. Нагадаємо, що використовувався кореляційний аналіз за Спірменом [17].

Даний аналіз дозволяє визначити найбільш значимі взаємозв'язки та визначити загальну структуру технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

На рис. 4.1. наведено взаємозв'язки між показниками підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

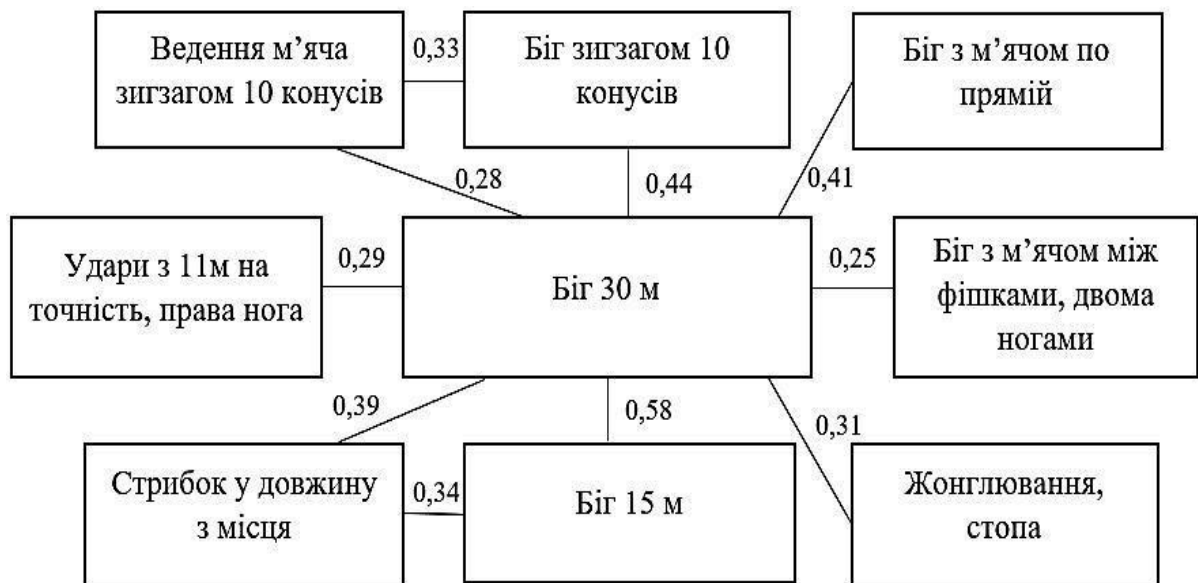


Рис. 4.1. Взаємозв'язки між показниками підготовки юних футболістів (березень 2023 року)

Найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків має показник біг на 30 метрів, так він найбільше корелює з показниками біг на 15 метрів ($r=0,58$), біг зигзагом між конусами ($r=0,44$), біг з м'ячем по прямій ($r=0,41$) та стрибок у довжину з місця ($r=0,39$). Але в той же час слід зазначити, що ці взаємозв'язки з біговими вправами та вправами на силу ніг, які не потребують високого рівня технічної підготовленості і додатково при цьому показники кореляції на рівні 0,3-0,6, відсутні показники вище 0,6. Це каже про не стабільність виступів юних спортсменів у тестах з бігу.

В той час як, з більшістю тестів з технічної підготовленості біг на 30 метрів корелює на рівні 0,2-0,3, так коефіцієнт кореляції між результатами в тесті біг 30 метрів та жонглювання ступнею ($r=0,31$), ведіння м'яча зигзагом між конусами ($r=0,28$) та удар з 11 метрів на влучність ($r=0,29$.) Це також в цілому вказує на певну не стабільність у виконанні тестів з технічної підготовленості юних спортсменів та потребує цілеспрямованого вдосконалення технічної підготовленості в комплексі з загальним вдосконаленням спортивної майстерності.

На наступному рисунку (рис. 4.2.) зображено приріст показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів у відсотках за час педагогічного експерименту, який тривав пів року.

Найбільший приріст зафіксовано серед технічних показників, а саме: ведіння м'яча зигзагом між 10 конусів, ліва нога (2,3 %) та ведення між фішками 15 метрів, ліва нога (2,6 %). Отже можна констатувати, що різнобічність техніки виконання покращилася за час педагогічного експерименту.

Також збільшилися наступні показники технічної підготовленості (більше чим на 1 %): ведіння м'яча зигзагом між конусами, права нога (1,5 %); ведіння м'яча зигзагом між конусами, двома ногами (1,5 %); ведення між фішками 15 метрів, двома ногами (1,8 %) та ведення між фішками 15 метрів, права нога (1,1 %). Слід зазначити, що більш важкі складно

координаційні вправи вдосконалюються важче та приріст їх значно менший. Але в цілому є позитивних ефект та вони краще вдосконалюються, ніж ведіння правою ногою, яка мала кращі результати на початку педагогічного експерименту.

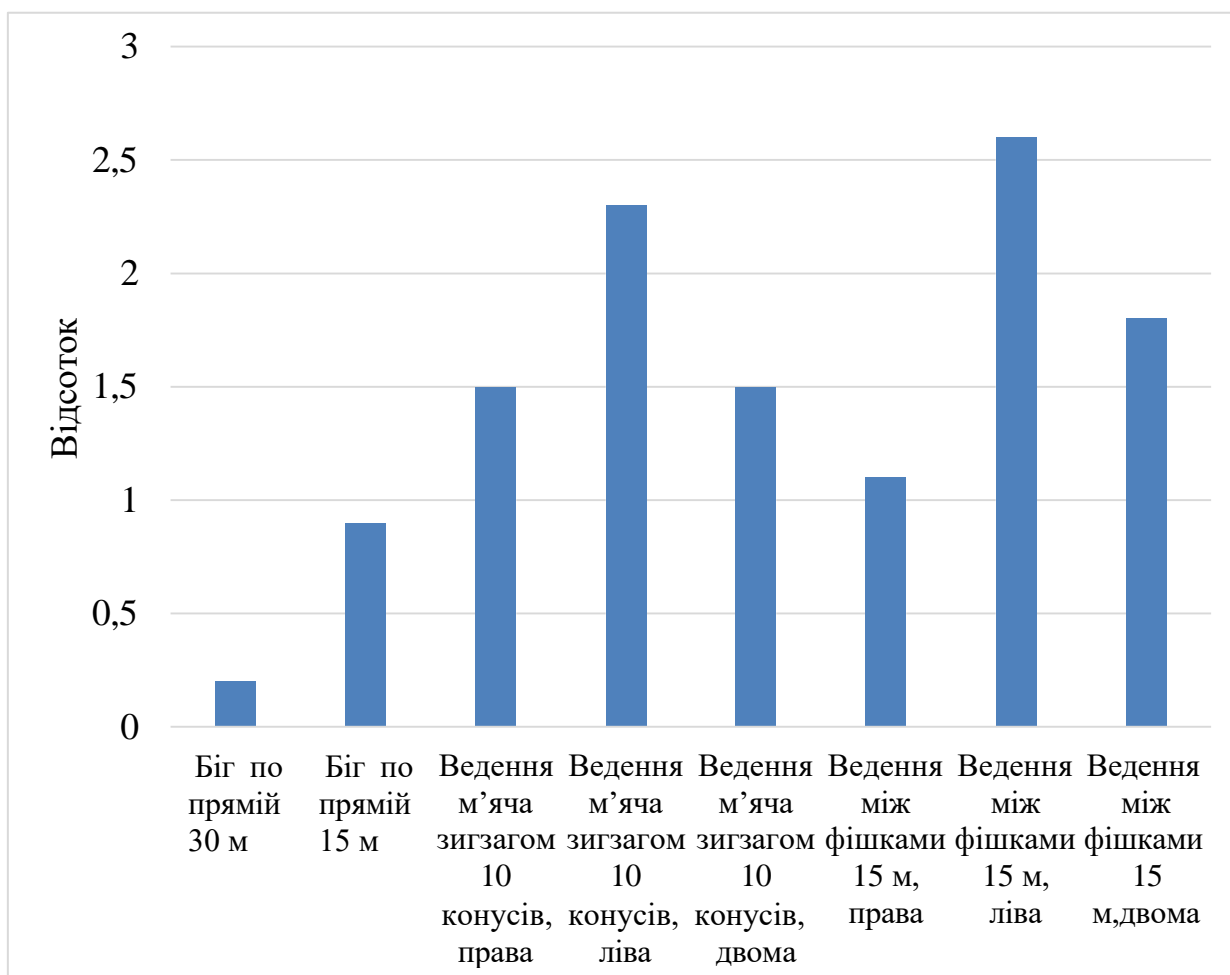


Рис. 4.2. Приріст показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів у відсотках.

Найменший приріст зафіксовано серед результатів фізичної підготовленості. Так результати у тесті біг по прямій на 15 метрів покращився на 0,9 %, а результат у тесті біг по прямій на 30 метрів всього на 0,2 %. Це найменші зміни, які зафіксовані протягом педагогічного експерименту, що підтверджує загальні факти про вдосконалення фізичної підготовленості, зокрема швидкісних якостей.

На рис. 4.3. представлено взаємозв'язки між показниками підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки (січень 2023), після педагогічного експерименту, який був направлений на підвищення рівня технічної підготовленості.

Також найбільші взаємозв'язки між показниками та результатами у тесті біг на 30 метрів, який на цьому етапі є досить визначальним для загального рівня підготовленості юних футболістів. Так коефіцієнт кореляції між результатами в тесті біг на 30 метрів та іншими результатами склав: біг на 15 метрів ($r=0,55$), біг з м'ячем по прямій ($r=0,43$), біг зигзагом між 10 конусів ($r=0,42$), стрибок у довжину з місця ($r=0,37$) та жонгливання ($r=0,34$).

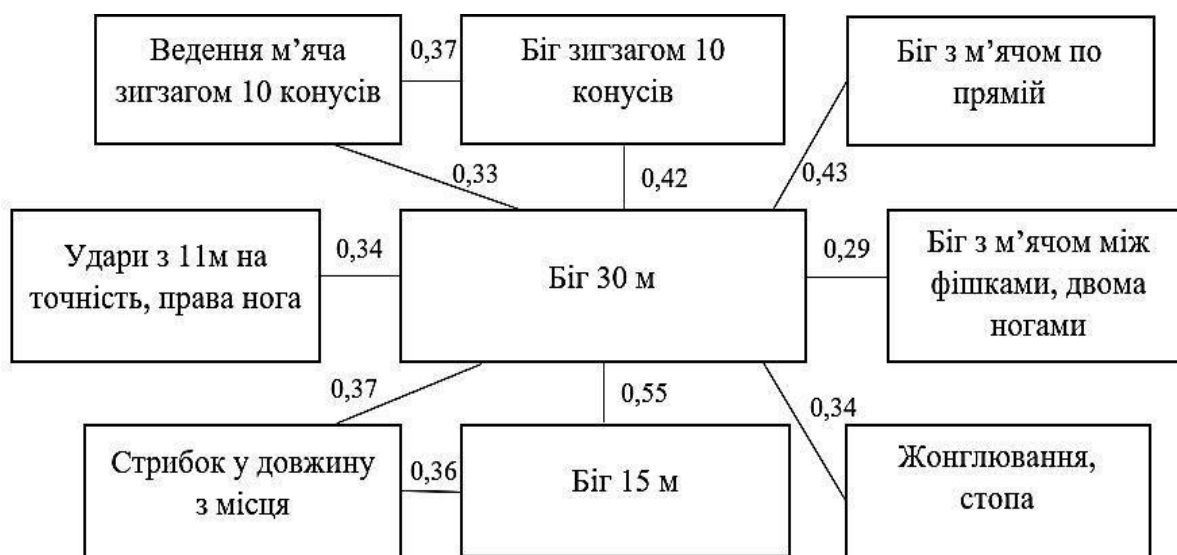


Рис. 4.3. Взаємозв'язки між показниками підготовленості юних футболістів (березень 2023).

Також слід відмітити взаємозв'язок між бігом зигзагом 10 конусів та ведіння м'яча зигзагом 10 конусів ($r=0,37$); коефіцієнт кореляції між результатами стрибок у довжину та бігом на 15 метрів склав $r=0,36$.

В цілому показник, який більше всього має взаємозв'язків не змінився та загальний рівень підготовленості визначає фізична підготовленість. В той час, як збільшилися коефіцієнти кореляції між показниками технічної

підготовленості; між показниками фізичної та технічної підготовленості. Отже, технічна підготовленість стає більш структурованою та прокрашуються взаємозв'язки за час педагогічного експерименту.

Висновки до розділу 4

1. Визначено взаємозв'язки між показниками технічної та фізичної підготовленості юних футболістів до педагогічного експерименту. Найбільшу кількість значних взаємозв'язків має показник біг а 30 метрів, так він найбільше корелює з показниками біг на 15 метрів ($r=0,58$), біг зигзагом між конусами ($r=0,44$), біг з м'ячем по прямій ($r=0,41$) та стрибок у довжину з місця ($r=0,39$). Але в той же час слід зазначити, що ці взаємозв'язки з біговими вправами та вправами на силу ніг, які не потребують високого рівня технічної підготовленості і додатково при цьому показники кореляції на рівні 0,3-0,6, відсутні показники вище 0,6. В той час як, з більшістю тестів з технічної підготовленості біг на 30 метрів корелює на рівні 0,2-0,3, так коефіцієнт кореляції між результатами в тесті біг на 30 метрів та жонгливання ступнею ($r=0,31$), ведіння м'яча зигзагом між конусами ($r=0,28$) та удар з 11 метрів на влучність ($r=0,29$.) Це також в цілому вказує на певну не стабільність у виконанні тестів з технічної підготовленості юних спортсменів та потребує цілеспрямованого вдосконалення технічної підготовленості в комплексі з загальним вдосконаленням спортивної майстерності.

2. Найбільший приріст зафіксовано серед технічних показників, а саме: ведіння м'яча зигзагом між 10 конусів, ліва нога (2,3 %) та ведіння між фішками 15 метрів, ліва нога (2,6 %). Також збільшилися наступні показники технічної підготовленості (більше чим на 1 %): ведіння м'яча зигзагом між конусами, права нога (1,5 %); ведіння м'яча зигзагом між конусами, двома ногами (1,5 %); ведення між фішками 15 метрів, двома ногами (1,8 %) та

ведення між фішками 15 метрів, права нога (1,1 %). Слід зазначити, що більш важкі складно координаційні вправи (вправи, які необхідно виконувати двома ногами) вдосконалюються важче та приріст менше. Але в цілому є позитивних ефект та вони краще вдосконалюються, ні ведення правою ногою, яка мала кращі результати на початку педагогічного експерименту.

3. Визначені взаємозв'язки між показниками підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки (січень 2023) після педагогічного експерименту, який був направлений на підвищення рівня технічної підготовленості. Також визначено, що найбільші взаємозв'язки між показниками та результатами у тесті біг на 30 метрів, який на цьому етапі є досить визначальним для загального рівня підготовленості юних футболістів. Так коефіцієнт кореляції між результатами в тесті біг на 30 метрів та іншими результатами склав: біг на 15 метрів ($r=0,55$), біг з м'ячем по прямій ($r=0,43$), біг зигзагом між 10 конусів ($r=0,42$), стрибок у довжину з місця ($r=0,37$) та жонгливання ($r=0,34$). В цілому показник, який більше всього має взаємозв'язків не змінився та загальний рівень підготовленості визначає фізична підготовленість. В той час, як збільшилися коефіцієнти кореляції між показниками технічної підготовленості; між показниками фізичної та технічної підготовленості. Отже, технічна підготовленість стає більш структурованою та прокращуються взаємозв'язки за час педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання основ техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Для побудови процесу навчання техніці футболу вирішальне значення має структура навчання специфічним руховим діям і складена її основі систематизація засобів технічної підготовки. Технічна підготовка починається з етапу навчання базових елементів техніки. На початковому етапі необхідно навчити техніці ведення, зупинок, передач м'яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на даному етапі виступають формування логічного, зорового та рухового уявлення про дію, мотиваційну та кондиційну готовність до навчання.

Таким чином, для якісного вирішення завдань у технічній підготовці на усіх з зазначених етапах істотно підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу на початковому етапі навчання техніці футболу і сприяє покращенню результатів у вміннях їх безпосередньо застосовувати під час технічних прийомів в різних поєднаннях.

2. Вивчення рівня технічної підготовленості юних футболістів складався з аналізу результатів спортсменів у тестах з технічної підготовленості. Найшвидше завдання юні футболісти виконують без м'яча – звичайний біг між конусів зигзагом, час виконання вправи склав 13,2 с. Другим за швидкістю виконання вправи є ведення м'яча правою ногою, час склав 30,5 с (це в 2,3 рази довше ніж просто біг між 10 конусами). Найдовше юні футболісти виконують вправу двома ногами (35,7 с), це у 2,7 рази довше бігу без м'яча; ведення лівою ногою склало 34,6 с (в 2,6 рази довше). Порівнюючи виконання вправи з м'ячем: двома ногами футболісти виконують вправи на 17,0 % довше ніж правою, в той час лівою ногою виконують на 13,4 % довше ніж правою.

Аналіз показав, що футболісти на етапі початкової підготовки вправи з м'ячем виконують в декілька разів (від 2,3 до 2,7 рази) повільніше ніж вправи без м'яча. Також вправи правою ногою виконують швидше ніж лівою, а двома ногами найдовше. Це свідчить важкість виконання технічних складно координаційних вправ, які потребують виконання вправи двома ногами. Загалом дані свідчать про низькій рівень розвитку технічної підготовленості та перспективу розвитку технічної підготовленості.

3. Аналіз результатів ведення м'яча показав, що найкраще результат виконання у тесті ведення м'яча правою ногою, результат склав 7,0 с; в той час як результат в цьому тесті лівою та двома ногами склав 7,7 с та 8,2 с відповідно. Аналіз свідчить, що час виконання правою ногою на 10% краще ніж лівою та на 17,1 % краще ніж двома. Аналіз результатів виконання вправи ведення м'яча між фішками 15 метрів підтверджує раніше отримані результати. Результати виконання вправи правою ногою краще (21,8 с) ніж лівою (23,9 с) та двома (27,2 с). Так результат ведіння м'яча правою ногою краще на 9,8 % ніж лівою та на 24,7 % ніж двома. Аналіз показав, що середня кількість влучних попадань правою ногою складає 3,0 рази, в той час як лівою цей показник складає 2,5 рази. Це на 16,7 % влучність правою ногою вище ніж лівою. Так результати тестування показали наступні дані, в середньому футболісти виконують 4,8 разів стопою та 4,3 рази стегном. Це відносно звичайна тенденція, але при виконанні простих технічних дій від спортсмена потребується збалансований прояв рівня підготовленості.

В цілому проведений аналіз показав, що юним футболістам на етапі початкової підготовки достатньо важко виконувати технічні дії які складаються з складно координаційних вправ та потребують більшого рівня технічної підготовленості. Отримані результати показують необхідність розвитку технічної підготовленості і певну можливість та перспективу значного покращення результатів у рівні технічної підготовленості. В першу чергу це стосується різнобічності виконання технічних дій.

4. За час проведеного педагогічного експерименту, який був направлений на підвищення рівня технічної підготовленості встановлено, що найбільший приріст зафіксовано серед технічних показників, а саме: ведення м'яча зигзагом між 10 конусів, ліва ногою (2,3 %) та ведення між фішками 15 метрів, ліва нога (2,6 %). Також збільшилися наступні показники технічної підготовленості (більше чим на 1 %): ведіння м'яча зигзагом між конусами, права нога (1,5 %); ведення м'яча зигзагом між конусами, двома ногами (1,5 %); ведення між фішками 15 метрів, двома ногами (1,8 %) та ведення між фішками 15 метрів, права нога (1,1 %). Слід зазначити, що більш важкі складно координаційні вправи (вправи, які треба виконувати обома ногами) вдосконалюються важче та приріст менше. Але в цілому є позитивних ефект та вони краще вдосконалюються, ні ведення правою ногою, яка мала кращі результати на початку педагогічного експерименту.

Визначені взаємозв'язки між показниками підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки (січень 2023) після педагогічного експерименту. Встановлено, що найбільші взаємозв'язки між показниками та результатами у тесті біг на 30 метрів, який на цьому етапі є досить визначальним для загального рівня підготовленості юних футболістів. Так коефіцієнт кореляції між результатами в тесті біг на 30 метрів та іншими результатами склав: біг на 15 метрів ($r=0,55$), біг з м'ячем по прямій ($r=0,43$), біг зигзагом між 10 конусів ($r=0,42$), стрибок у довжину з місця ($r=0,37$) та жонглювання ($r=0,34$). В цілому показник, який більше всього має взаємозв'язків не змінився та загальний рівень підготовленості визначає фізична підготовленість. В той час, як збільшилися коефіцієнти кореляції між показниками технічної підготовленості; між показниками фізичної підготовленості та технічної підготовленості. Отже, технічна підготовленість стає більш структурованою та прокрашуються взаємозв'язки за час педагогічного експерименту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байрачний О. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор в системі підготовки юних футболістів 6–13 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 8(139). С. 16–19.
2. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 8–13.
3. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1. С. 66–88.
4. Мохунько О., Гаврилова Н. Аналіз факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу юних футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2022. Вип. 10(155). С. 18–20.
5. Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І. Аспекти техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Вип. 4(163). С. 12–17.
6. Наконечний Р., Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова. Спортивні ігри. 2023. № 4(30). С. 24–35.
7. Карпа І. Я., Сухнацький М. О., Лобасюк В. С., Гурський А. П. Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 3(175). С. 108–113.
8. Собко С. Г. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023.
9. Коваль С. С. Проблема ранньої спеціалізації у футболі. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 6(179).
10. Гаврилюк В. О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних

футболістів за допомогою специфічних і неспецифічних засобів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024.

11. Вознюк Т. Ефективність застосування програми удосконалення підготовленості юних футболістів групи попередньої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024.

12. Сірий О. В. Методика початкового відбору юних футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025.

13. Бакіко І. Педагогічний контроль технічної підготовленості юних футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025.

14. Черновський С. М., Кульгук Д. В. Використання фітнес-технологій у фізичній підготовці юних футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 3к(188).

15. Собко С. Г., Собко Н. Г., Липчанська Л. М. Управління розвитком швидкісно-силових якостей юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі тренувань. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 3к(188).

16. Гамалій В. В., Бондар А. А., Дусь С. В., Колос О. А. Оцінка рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 3(189).

17. Караулова С. І., Дядечко І. Є., Окопний А. М., Синиця А. В., Мозолюк О. В. Smartball training: інноваційна програма для футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 4(190). С. 53–58.

18. Дулібський А. В. Організація спортивного відбору у системі підготовки футболістів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025.

19. Перевозник В. І. Особливості підготовки футболістів у сучасному тренувальному процесі. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова.

2025.

20. Карпа І. Я. Характеристика рухової діяльності юних футболістів у змагальному процесі. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025.

21. Гаврилюк В. О., Прудіус С. В. Розвиток спритності та координаційних здібностей юних футболістів з використанням методу м'язово-рухової синхронізації. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025.

22. Оклієвич Н. О. Ефективність програми занять футболістів віком 6–7 років на основі групових взаємодій за показниками технічної підготовленості. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025.

23. Назар О. О. Ефективність програми занять футболістів віком 6–7 років на основі групових взаємодій. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025.

24. Левчук О. Емоційний інтелект як один із факторів формування лідерських якостей юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025.

25. Балан Б. А. Управління процесом підготовки футболістів 17–21 років у перехідний період до професійних команд: автореф. дис. Київ: НУФВСУ, 2025.

26. Балан Б. А., Блондик М. О. Фізична підготовка як критерій раціонального виконання тактико-технічних дій футболістів у період переходу до професійних команд. Спорт та сучасне суспільство: зб. тез доп. Київ: НУФВСУ, 2025. С. 33–34.

27. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія. Київ, 2024.

28. Михайленко М. Р. Особливості фізичної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки: кваліфікаційна робота. Маріуполь, 2024.

29. Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів. Psychology Travelogs. 2023.

30. Godunov P. A. Technical and tactical training of young football players with ASD. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса, 2022.

31. Dulibskyi A. V., Zomko O. V., Dulibskyi A. A. The combination of game, competitive and communicative methods of teaching the game in the process of sports selection of young football players. *Physical Education and Sports*. 2022. № 4. С. 102–111.

32. Svirshchuk N., Perepelytsia M., Chyzhevska N. Methods of primary selection of young football players. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19, № S2. P. 9–15.

33. Chornobay I., Matviyas O., Kolobych O., Fediuk A., Bazyliak N. Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*. 2022. Vol. 2, № 4. P. 104–110.

34. Karpa I., Budzyn V., Matviyas O., Ripak O., Lapychak I., Horkavyy B. Improving the technical and tactical preparation of football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021.

35. Şandra M., Bulz G. C., Marinau M. A. Development of speed and strength in young football players aged 10–12 years. 2023.

36. Şandra M., Bulz G. C., Marinau M. A. The development of speed, agility and coordination in young football players of the U12 category. 2022.

37. Sautov R. Hemodynamic modeling of aerobic adaptation in football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025.

38. Tyshchenko V. Neurological typology and its role in enhancing technical preparedness of young football players. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023.

39. Hammami M., Negra Y., Billaut F., Hermassi S., Shephard R. J., Chelly M. S. Effects of lower-limb strength training on agility, sprinting and jump performance in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020.

40. Moran J., Ramirez-Campillo R., Granacher U. Effects of plyometric jump training on physical fitness in youth soccer players. *Sports Medicine*. 2020.

41. Clemente F. M., Afonso J., Sarmiento H. Small-sided games in soccer:

effects on physical, technical and tactical performance. *Frontiers in Psychology*. 2021.

42. Sarmento H., Clemente F. M., Harper L. D., Costa I. T., Owen A., Figueiredo A. Small-sided games in football: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020.

43. Silva A. F., Clemente F. M., Lima R., Nikolaidis P. T., Rosemann T., Knechtle B. The effect of plyometric training in volleyball players and soccer players: a systematic review. *Biology of Sport*. 2020.

44. Ramirez-Campillo R., Castillo D., Raya-González J., Moran J., de Villarreal E. S., Lloyd R. S. Effects of plyometric jump training on jump and sprint performance in young soccer players. *Sports*. 2020.

45. Beato M., Bianchi M., Coratella G., Merlini M., Drust B. Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020.

46. Nobari H., Fani M., Pardos-Mainer E., Pérez-Gómez J. Fluctuations in well-being based on position in young soccer players during a full season. *Healthcare*. 2021.

47. Nobari H., Oliveira R., Clemente F. M., Pérez-Gómez J. Variations of training workload in micro- and meso-cycles based on position in elite young soccer players. *Healthcare*. 2021.

48. Falces-Prieto M., Martín-Moya R., Delgado-García G., Silva R. M., Ceylan H. I., de la Cruz-Márquez J. C. Quarterly percentual change in height, weight, body fat and muscle mass in young football players of different categories. *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14, № 9.

49. Yusni Y. The advantageous correlation between anthropometry and physical fitness in young football players. *Retos*. 2025.

50. Mohammed R. E., Ibrahim M. M., ELNahass B. G. Prevalence of football injuries in Egyptian children and adolescents and its correlation to anthropometric parameters. *Egyptian Journal of Physical Therapy*. 2021. Vol. 6, № 1. P. 1–8.