

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота
«УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ
10-11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Куляша Назар Ігорович

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор педагогічних наук, професор
Гуменюк Сергій Васильович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
Оліяр Михайло Богданович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1 Організаційно-методичні основи удосконалення технічної підготовки юних футболістів.....	6
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 10-11 років	18
1.3 Побудова технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.....	19
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Методи дослідження.....	28
2.2 Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ III. ТЕХНІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ...32	32
3.1 Показники технічної підготовленості футболістів 10-11 років на початку педагогічного експерименту.....	32
3.2 Методика побудови технічного удосконалення футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки	34
3.3 Показники технічної підготовленості футболістів 10-11 років після педагогічного експерименту	45
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність. Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям техніки футболу, як вміло і ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто при прогресуючій втомі, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Навчання технічних прийомів, згідно з навчальною програмою для ДЮСШ, починається з першого року навчання у групах початкової підготовки дітей 6-річного віку та відбувається послідовно: усі прийоми вивчаються окремо. Багато провідних тренерів відзначають недостатній рівень технічної підготовленості юних футболістів по закінченню навчання у групах початкової підготовки. Окремі труднощі виникають у футболістів 10-11 років під час виконання контрольних-перевірних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що у футболі відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Науковці в галузі спорту (Артим'юк Н., Дулібський А., Шаленко В.) постійно працюють над проблемою пошуку шляхів удосконалення технічної підготовки спортсменів ігровиків. Фахівцями з футболу досліджено взаємозв'язок рівня технічної підготовленості з розвитком фізичних якостей. Існує думка ряду авторів (Кашуба В., Костюкевич В., Сапрун С), що ефективний процес навчання спортивної техніки повинен ґрунтуватися на знаннях про моделі техніки рухових дій, реалізованих спортсменами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. При порівнянні ефективності техніки футболістів різної кваліфікації виявляють дискримінативні ознаки, які використовують, як основні показники. Техніка рухів дуже складна, виконується в умовах постійного протистояння суперників, ліміту часу та залежить від розвитку фізичних якостей, тактичного фрагменту гри і не завжди вдається визначити її найбільш раціональний варіант.

При вирішенні основних завдань підготовки юних футболістів визначають кілька методичних підходів. При першому, розвиток фізичних якостей та навчання основ техніки відбувається послідовно. Проте, у загальній теорії підготовки спортсменів наявний підхід, в основу якого покладено метод поєднаної дії. При якому вдосконалення фізичних якостей і вивчення основ технічних елементів відбувається паралельно. Управління ефективним тренувальним процесом юних футболістів охоплює широке коло запитань організаційного, методичного і наукового характеру. Ці напрями логічно взаємопов'язані з постановкою завдань, які вирішуються на етапах багаторічної підготовки, адекватністю застосовуваних засобів, методів і форм організації навчально-тренувального процесу.

Водночас слід зауважити, що незважаючи на наукову цінність і важливість цих праць, основні їх положення є загальнотеоретичними і не мають методичних рекомендацій відповідно до специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки та періоду річного циклу.

Тому, особливої актуальності набувають дослідження з проблеми обґрунтування раціонального планування технічної підготовки юних футболістів у річному циклі на етапі попередньої базової підготовки при виконанні нерозривних поєднань технічних прийомів. У процесі його проведення навчально-тренувальних занять вони найчастіше виконуються гравцями більш високої кваліфікації під час змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Предмет дослідження – технічна підготовка футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – розробити методику технічної підготовки футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми удосконалення технічної підготовки юних футболістів.
2. Розробити методику технічної підготовки футболістів 10-11 років на

етапі попередньої базової підготовки.

3. Перевірити ефективність методики технічної підготовки футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження, які використовувалися у роботі: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення та проєктування власного досвіду; педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, (49 найменувань). Робота містить 5 таблиць і 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 56 сторінок, з них 50 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Організаційно-методичні основи удосконалення технічної підготовки юних футболістів

Вирішення проблеми удосконалення технічної підготовки футболістів розглядається, як засвоєння техніки футболу в контексті технічної підготовки. Вона включає в себе визначення кінцевої мети, власних завдань навчання техніці і послідовності їх вирішення на етапах багаторічної підготовки футболістів. При цьому завдання технічної підготовки і послідовність їх вирішення визначаються в часі у двох взаємопов'язаних напрямках:

- поступової адаптації технічних прийомів, що вивчаються до умов змагальної діяльності;
- порядку вивчення технічних прийомів і їх способів.

В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в складно-координаційних видах спорту, де результат обумовлений перш за все рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту, як футбол.

Під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів [39].

Технічна підготовленість – це ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям даного виду спорту і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів. Критерії технічної підготовленості залежать від віку спортсмена, його кваліфікації і підготовленості. При оцінці експертами технічної підготовленості юних спортсменів, в першу чергу, необхідно звернути увагу на різноманітне технічне оснащення, ступінь

оволодіння технікою не тільки основних змагальних вправ, але і засобів загальної і допоміжної підготовки.

Техніка гри у футбол це сукупність вмінь і навичок, що дозволяють гравцю ефективно виконувати рухи та дії з м'ячем та без нього, щоб досягати цілей у грі. Вона включає в себе пересування, удари по м'ячу (ногою та головою), зупинки, ведення, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча та інші елементи.

Високий рівень технічної підготовленості відрізняє високий ступінь автоматизації рухових навичок, його стабільність. Освоєння техніки завжди пов'язане з проявом і розвитком, як психічних так і фізичних якостей. Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі початкової підготовки і етапі попередньої базової підготовки негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і в пору спортивної зрілості. В результаті більшість футболістів, які пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу і лише одиниці досягають високого рівня [16].

Таким чином, підвищення рівня спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язано з поліпшенням якості підготовки резерву. Чим ефективніше буде здійснюватися процес навчання техніці футболу на ранніх етапах багаторічної підготовки, тим успішніше можна буде вести боротьбу за висоти світового футболу.

У навчально-методичної літератури з футболу виділяються три завдання технічної підготовки футболістів, що послідовно вирішуються: 1) міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки; 2) забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і їх різновиди; 3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників) [7].

Для ефективного вирішення завдань навчання техніці футболу велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності вивчення технічних прийомів. У вирішенні питання про послідовність вивчення технічних прийомів у навчально-методичній літературі рекомендується орієнтуватися на дидактичний принцип доступності, використовуючи методичні підходи «від простого – до складного» [20].

Як вважає В. Шаленко, що з перших занять потрібно навчати техніці пересувань, спочатку приділяючи увагу кожному з них. Пропонується навчати техніці виконання прийомів і способів володіння м'ячем в наступній послідовності: удари по м'ячу ногою (внутрішньою стороною стопи, серединою і внутрішньою частиною підйому); удари по м'ячу серединою лоба; зупинки м'яча ногою (внутрішньою стороною стопи, підошвою і стегном); ведення м'яча ногою (серединою і зовнішньою частиною підйому); обманні рухи «відходом»; відбір м'яча (відбивання ногою в випаді); вкидання м'яча з-за бокової лінії (з місця).

Існує точка зору, що навчання техніці володіння м'ячем слід починати з ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою частиною підйому і, нарешті, навчати вмінню поєднувати ці прийоми.

На думку В. Шаленка, для того, щоб діти з самого початку занять футболом могли брати участь в ігрових вправах, потрібно спочатку навчити удару внутрішньою стороною стопи, потім – удару серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, носком і п'ятою. Потім вивчаються способи ведення м'яча, фінти, удари по м'ячу головою, вкидання і відбір м'яча [43].

З ним згоден П. Єрмоленко, який відзначає, що часте використання в грі ударів і зупинок м'яча внутрішньою частиною стопи, а також швидкі успіхи новачків при оволодінні ними спонукають починати з освоєння цих прийомів. Після засвоєння прийомів і ударів по м'ячу ногою має слідувати навчання веденню м'яча і фінтів, потім ударам головою, вкидання і, нарешті, відбору м'яча [14].

Таким чином, в літературі існують суперечливі підходи до визначення послідовності вивчення технічних прийомів футболу. Одні автори вважають за необхідне при вирішенні цього питання орієнтуватися на ступінь доступності досліджуваного матеріалу, інші – на значимість досліджуваного матеріалу для включення дітей в ігрову діяльність.

У літературі є конкретні рекомендації по локальній послідовності навчання способам виконання технічних прийомів. В. Шаленко пропонує навчати техніці пересувань в наступній послідовності: ходьба і біг, зупинки і повороти, стрибки. При цьому навчання зупинок рекомендується починати зі способу випадом, потім стрибком. Повороти доцільно вивчати спочатку на місці, потім в русі, поступово прискорюючи темп.

Вважається, що основою ударів по м'ячу ногою є удар серединою підйому, тому рекомендується починати навчання з цього способу, незважаючи на його складність для засвоєння. З іншого боку, пропонують навчання ударам по м'ячу ногою починати з ударів внутрішньою стороною стопи, потім рекомендується переходити до ударів внутрішньою частиною підйому або серединою підйому. Існує точка зору, що навчання ударам по м'ячу доцільно починати з ударів внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому, тому що більшість передач в сучасному футболі виконують цими способами. Далі вивчаються удари внутрішньої і середньою частиною підйому [23].

Навчання ударам по м'ячу головою рекомендується проводити в наступній послідовності: удар серединою лоба по м'ячу, що летить назустріч, удар бічною частиною чола. Спочатку вивчаються зупинки м'яча, що котиться внутрішньою стороною стопи і підшвою, потім зупинки м'яча, що опускається внутрішньою і зовнішньою стороною стопи і підшвою. Після цього переходять до навчання зупинок м'яча, що летить різними частинами тіла в русі і в стрибку.

З фінтів спочатку вивчаються прийоми, засновані на зміні швидкості руху гравця, потім прийоми, засновані на одночасній зміні швидкості і напрямку

пересування. Після цього переходять до розучування більш складних по координації прийомів, в тому числі і до поєднання фінтів [6].

Другий аспект проблеми вдосконалення технічної підготовки футболістів передбачає розгляд процесу навчання (з боку застосовуваних засобів і методів) окремого технічного прийому. У цьому плані організація процесу навчання здійснюється відповідно до загальних закономірностей навчання рухових дій. При цьому слід враховувати особливості технічних прийомів футболу з боку специфічних вимог, що пред'являються ними до гравців: їх фізичним і психічним якостям.

Вдосконаленням технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання займався А. Дулібський, який виявив базові елементи техніки, під якими розуміються входять в зміст рухової дії руху, правильне виконання яких є обов'язковою умовою успішного вирішення рухового завдання. Базовими елементами техніки пересувань є поза пружності і зміна опори. Базовими елементами «зміни опори» є динамічна поза пружності, задній крок, передній крок, робота рук, якісно розрізняються по важливості справ руховим завданням.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базовий і додатковий руху. Базові руху і дії становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується в тому чи іншому виді спорту. Додаткові руху і дії – це другорядні руху та дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові руху і дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

За ступенем освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявністю рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання; 2) виникненням рухового вміння; 3) утворенням рухової навички [13].

Крім того, виділяють чотири етапи технічної підготовки футболістів: етап навчання базових елементів техніки, спрямований на формування узагальненої орієнтовної основи базових елементів техніки футболу; мотиваційної та координаційної готовності до навчання;

- 1) етап навчання технічним прийомом і їх узгодженим виконанням в структурі цілісного рухового дії;
- 2) етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами;
- 3) етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників).

Основним завданням технічної підготовки є навчання окремим технічним прийомом футболу. виділяє дві передумови В. Костюкевич [18], що забезпечують готовність дитини до засвоєння рухових дій. По-перше, вважає автор, необхідно забезпечити мотиваційну готовність до навчання. Дане положення відповідає розробленої багаторівневої структурі системи управління людиною своїми рухами, вищим рівнем якої виступає смисловий рівень, що визначає особистісну значимість виконуваних або освоюваних людиною рухів. По-друге, для успішного засвоєння рухових дій необхідно забезпечити достатній рівень розвитку фізичних якостей.

Як підкреслює В. Костюкевич, що без високої мотиваційної готовності і достатнього рівня необхідних для практичного виконання розучуваного прийому, рухової дії, рухових здібностей не можна переходити до безпосереднього вирішення завдань навчання техніці.

Безпосереднє вивчення окремого технічного прийому направлено:

- 1) на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі;
- 2) на практичне оволодіння даним способом на рівні рухового вміння, а потім і навички.

Засвоєння рухової дії (технічного прийому) в процесі навчання здійснюється за наступним алгоритмом: 1) незнання, невміння; 2) знання про

досліджуваний прийом гри, рухової задачі; 3) уявлення про досліджувану рухову дію (її «образ»); 4) рухове вміння; 5) руховий навик; 6) супервміння (система навичок вищого порядку).

Даний алгоритм відображає послідовні ступені засвоєння технічного прийому в спортивних іграх. Перехід від однієї сходинки до іншої виступає в якості окремого етапу навчання, що характеризується своїм приватним завданням (рівнем засвоєння) і адекватними цьому завданні засобами і методами організації навчальної діяльності тих, хто займається.

У навчально-методичній літературі навчання прийому гри пропонується проводити в наступній послідовності. Перший етап – етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом. На даному етапі вирішуються наступні завдання: 1) створити кондиційну базу для навчання; 2) сформулювати уявлення про досліджуваний прийом. Відповідно до цих завдань на даному етапі відбувається підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії через ознайомлення з основними опорними точками.

Другий етап – етап розучування технічного прийому. Це процес практичного освоєння, відтворення розучуваного прийому в цілому, з усіма входними в нього рухами по створеному образу, моделі. Завданнями цього етапу є: 1) уточнення уявлення про технічний прийом, який розучується; 2) формування рухового уміння.

Третій етап – етап вдосконалення технічного прийому. На цьому етапі у учнів: 1) деталізується уявлення, образ технічного прийому; 2) формується руховий навик.

Четвертий етап – етап інтеграції технічних прийомів в ігрову і змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – вдосконалення техніко-тактичних дій в структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри [26].

Завданнями етапу є: 1) сформулювати комплексний образ техніко-тактичних дій; 2) сформулювати супервміння – комплекс навичок при високому

рівні розвитку фізичних якостей. Відмінна риса цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалення навичок прийому гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій в різних умовах складної змагальної діяльності.

Також Е. Сивохоп М., Шкірта й І. Маріонда виділяють в процесі навчання юних футболістів технічного прийому з урахуванням вирішуваних завдань ті ж етапи: 1) початкове навчання, спрямоване на освоєння основ техніки досліджуваного прийому; 2) поглиблене розучування, спрямоване на закріплення основ техніки розучуваної дії і уточнення деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. На даному етапі початкове вміння розвивається до рівня навичку, коли технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно; 3) закріплення і вдосконалення техніки через доведення рухових навичок до вищої міри автоматизму і пристосування їх до умов гри.

Перший етап - початкове розучування. У його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію і формується установка на оволодіння їм, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки.

Другий етап - поглиблене розучування. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється його координаційна структура за елементами руху, динамічним і кінематичним характеристикам, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям спортсменів.

Третій етап - закріплення і подальше вдосконалення. Звичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій щодо індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, в тому числі і при максимальних проявах рухових якостей [36].

Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки може бути забезпечена лише тоді, коли етапи і зміст навчання тісно пов'язані з критеріями ефективності.

Фахівці в галузі спорту [17, 44] рекомендують розділити процес технічної підготовки на більшу кількість відносно самостійних етапів (стадій), що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби і методи технічного вдосконалення:

1. Стадія створення першого уявлення про руховому дії і формуванні установки на навчання йому.
2. Стадія формування первинного вміння, яке відповідає першого етапу освоєння дії.
3. Стадія формування виконаного рухового дії пов'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку.
4. Стадія стабілізації навичку відповідає етапу закріплення рухової дії.
5. Стадія досягнення варіативного досвіду та її реалізації охоплює весь період, поки спортсмен ставить задачу виконання даної рухової дії.

Коли вдосконалення техніки здійснюється методично правильно, то у спортсменів формується раціональна стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху.

Автори відзначають, що спочатку (до освоєння основ техніки) кожен технічний прийом вивчається окремо, потім – в поєднанні з іншими (освоєними). Відомий фахівець В. Шамардін [46] підкреслює, що вже в початковому періоді навчання необхідно прагнути освоєння технічних прийомів пов'язувати з іншими так, як це відбувається вже під час гри. На першому етапі навчання широко застосовуються вправи, що підводять, які представляють собою «методичні драбинки», за допомогою яких освоюють елементи прийому, головним чином – його основна ланка. Певне місце тут можуть займати імітаційні вправи.

Одночасно полегшуються умови навчання: при ударах по м'ячу головою використовуються більш легкі м'ячі, удари по м'ячу ногою виконуються на м'якому ґрунті (на піску), при навчанні зупинок використовуються спущені м'які м'ячі. Вправи виконуються при відсутності протидії суперника. Увага учнів акцентується на правильності виконання технічного прийому, а не на

його результативності. Початківцям рекомендується при виконанні технічних прийомів постійно стежити за м'ячем центральним зором. Пізніше, коли гравці придбають певний досвід, необхідно вимагати, щоб вони застосовували для цього, периферичний зір.

Одна з найважливіших завдань навчання на даному етапі – попередження і виправлення помилок. Для цього потрібно в кожному конкретному випадку виявити справжню причину і постаратися усунути її.

На другому етапі, етапі формування рухового уміння, переходять до освоєння стандартної (типової) форми виконання прийому, виконуючи його на місці, а потім в русі. Слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають швидке стомлення нервових центрів. Тому на початку навчання найбільш ефективна невелика кількість повторення вправ в рамках одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від викладача і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних тренуваннях.

На третьому етапі після оволодіння основною руховою структурою прийому переходять до його закріплення, змінюючи умови виконання – відстань, напрямок, темп, рух виконується провідною і найслабшою ногою, в праву і ліву сторону. Супротивника ще немає, але його подумки уявляють або його замінюють реальними об'єктами.

У міру оволодіння умінням виконувати технічний прийом число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних. Ускладнюються умови виконання розучуваної рухової дії з включенням регульованого опору противника. Воно може бути пасивним, обмеженим або напіваактивним, повністю вільним, а в окремих випадках і перевершувальним [22].

Паралельно з навчанням технічних прийомів роз'яснюються особливості їх тактичного застосування. Однією з важливих задач завершального етапу навчання є підвищення надійності і стійкості рухових

навичок по відношенню до варіативних умов гри. Тому вправи з м'ячем рекомендується проводити в мінливих умовах, щоб розширювати діапазони рухливості рухових умінь і навичок, що формуються. Це здійснюється наступними способами: зміною обстановки, в якій діє той, якого навчають; зміною функціонального стану учня; зміною завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її. Варіювання завдань викликає зміну форми і характеру виконання рухів.

У навчанні техніці футболу застосовуються аудіовізуальні засоби і фізичні вправи: тренувальні і змагальні. За допомогою аудіовізуальних засобів формується логічне і зорове уявлення, «образ» прийому.

До тренувальних вправ відносяться: загальні, підготовчі, підвідні вправи, вправи з техніки, – техніко-тактичні вправи, змагальні вправи. Загально-розвиваючі вправи спрямовані на створення кондиційної бази для навчання через підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду спортсменів. Підготовчі вправи націлені на розвиток спеціальних фізичних якостей, на підготовку м'язово-зв'язкового апарату до навантажень. Підвідні вправи – це окремі елементи складно координованих рухів або вся рухова дія, яка виконується в полегшених умовах, а також її імітація. Підвідні вправи сприяють швидкому освоєнню техніки прийому (його структури), вони роблять складну техніку доступною, не спотворюючи при цьому її сутності [27].

Вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання його частин, освоєних за допомогою вправ, що підводять). Техніко-тактичні вправи націлені на формування навичок виконання техніко-тактичних дій в варіативних і ускладнених умовах при високій фізичній та психічній напрузі, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок в цілісній змагальній діяльності. До змагальних вправ відносяться техніко-тактичні дії в офіційних, товариських, контрольних, навчальних та інших іграх.

На всіх етапах використовують загальноприйняті методи навчання та

вдосконалення техніки рухових дій. В якості основного використовується метод практичної вправи в поєднанні зі словесними та наочними методами передачі навчальної інформації.

Для створення рухового уявлення про технічний прийом застосовуються методи практичної вправи: 1) розчленованого навчання; 2) цілісного навчання; 3) змагальний метод; 4) ігровий метод. Відзначається, що використання методів розчленованого навчання виправдане лише на початковому етапі навчання технічним прийомом.

До застосування розчленованого методу слід вдаватися тоді, коли учні, вивчаючи прийом в цілісному вигляді, допускають грубі помилки. Навчання будується за принципом виділення і засвоєння його провідної ланки, головних або важких ланок і подальшого з'єднання їх в єдине системне ціле, в загальну структуру руху. Даний метод передбачає виділення двох етапів: аналітичного засвоєння елементів і їх об'єднання в системно організоване ціле-складну рухову дію [48].

Більшість фахівців вважають, що при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі провідне місце займають методи цілісного розучування, оскільки при розподілі технічного прийому на частини втрачається його смислове призначення, порушується цілісність його внутрішньої структури. Цілісний метод виправдовує себе лише в тих випадках, коли рух має просту структуру або є багато в чому знайомим для учнів.

Для закріплення і вдосконалення техніки рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання. Ігровий метод використовується переважно в процесі навчання техніці футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ. Граючи, гравці освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів [2].

Змагальний метод займає провідне місце на завершальних етапах навчання. Суть його полягає в плановому використанні різних за масштабом і значенням футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри [20].

Для футболу характерна велика різноманітність технічних прийомів, високий ступінь їх варіативності і специфічності (як індивідуальної, так і з ігрових амплуа). Тому для побудови процесу навчання техніці футболу вирішальне значення має систематизація складових її змісту технічних прийомів, засвоєння яких виступає в якості приватних завдань навчально-тренувального процесу і вимагає розробки і застосування адекватних цим завданням засобів і методів організації навчальної діяльності.

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 10-11 років

Однієї з основних умов ефективності підготовки юних футболістів полягає в стесуворому обліку вікових і індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для окремих етапів розвитку дитини.

У педагогічній і спортивній практиці вік 10-11 років вважається середнім шкільним. Як відомо в середньому шкільному віці відбувається плавна зміна структур і функцій організму, як би витягування тіла, триває окостеніння скелета, яке відбувається нерівномірно, що необхідно враховувати під час занять спортом. У процесі природного росту організму дитини й під впливом умов життя, і зокрема спортивного тренування, усі ці сторони, що характеризують фізичний стан юного спортсмена, формуються, розвиваються й удосконалюються гетерохроно, а по етапах, відповідно до біологічних закономірностей розвитку дитячого організму [21].

При цьому вплив зовнішнього середовища, пов'язаний з удосконалюванням різних сторін фізичного стану спортсмена значною мірою залежить від того, на який період природного росту організму вони прийдуть. Якщо наприклад, удосконалювання фізичних якостей юного спортсмена

здійснюється в період їх прискореного природного росту, ефект виявляється вище, чим у період уповільненого росту цих якостей. На цьому явищі ґрунтується так звана «теорія критичних періодів», яка вважає за доцільне зосереджувати цілеспрямовані педагогічні впливи в періоди, коли відбувається найбільш помітний природний ріст психічних, рухових і інших якостей і властивостей організму дитину й поки вони не досягли досить високого рівня свого природного розвитку [49].

У процесі розвитку організм перетерплює ряд закономірних морфологічних, біохімічних і функціональних змін. У науці про індивідуальний розвиток – вузловими поняттями є ріст і розвиток. Під ростом звичайно розуміють кількісне придбання організмом активної маси тіла, як результат переваги процесів творення над розпадом. Розвиток – процес якісних перетворень, який підготовляється кількісними змінами.

До показників фізичного розвитку, що підлягають аналізу в процесі відбору для занять спортивними іграми, слід віднести: довжину тіла, довжину тіла з витягнутою нагору рукою, розмах рук, вага тіла, довжину руки, кисті й стопи, масу м'язової й кісткової тканини, обхват грудей, обсяг стегна й гомілки [1].

У секції діти групуються залежно від календарного віку, але діти одного календарного віку нерідко відрізняються значними індивідуальними особливостями в темпах росту й розвитку організму, тобто, різним біологічним віком. Особливо збільшився діапазон таких індивідуальних відмінностей у зв'язку з акселерацією.

Крім календарного віку рекомендують ураховувати біологічний (фізіологічний) вік. Календарний вік може не збігатися з біологічним. Так, біологічний вік у дітей з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1-2 року, а в дітей з високим фізичним розвитком біологічний вік може випереджати паспортний на 1-2 року. Розбіжність паспортного й біологічного віку ставить низку серйозних питань, зокрема про можливість зниження в багатьох дітей вікових термінів для початку занять

спортом.

Розвиток дитини характеризується ростом кісток у довжину й ширину. Збільшення розмірів кісток відбувається нерівномірно. Відзначаються періоди прискореного й уповільненого росту. Слід зазначити, що морфологічні ознаки, пов'язані з фактором довжини кісток, особливо передбачувані. Знаючи ці показники, уже в ранні роки можна орієнтувати дитину на заняття певним видом спорту. Вплив антропометричних показників на спортивний результат у баскетболі безсумнівно відіграє немаловажну роль. Стійкість вестибулярного апарата також можна використовувати в якості критеріїв оцінки функціональних можливостей починаючого спортсмена.

Строки формування окремих кісток відносно постійні й тісно пов'язані з певними етапами розвитку дітей, «кістковий вік» використовують для визначення дійсного (біологічного) віку. Явище акселерації змінило співвідношення й погодженість між календарним віком (кількістю прожитих років) і біологічним. Тому кожний тренер проводить відбір групи новачків згідно із критерієм біологічного, а не календарного віку. Отже, тренер зобов'язаний вміти визначати біологічний вік своїх гравців, тому що без цього неможливо ефективно організувати навчально-тренувальний процес [31].

Навчально-тренувальний процес, побудований без обліку біологічного віку, може привести до невиправдано високих навантажень, які, у свою чергу, приводять до несприятливих наслідків. Але не варто забувати, що перевага при відборі мають діти, у яких при відносно високих показниках росту кращі оцінки виконання контрольних вправ.

З віком також змінюється хімічний склад кісток. Збільшується зміст солей кальцію, фосфору, магнію підвищується міцність кісток. У костях також перебувають органи кровотворення – червоний кістковий мозок. З віком відбувається вдосконалювання кровотворної функції. Розвиток кісткової тканини значною мірою залежить від росту м'язової тканини. М'язи дітей суттєво відрізняються від м'язів у дорослих. У віці 9-11 років інтенсифікується розвиток м'язів. Постійно зростають рухова сила, швидкість скорочень і

здатність м'язів до довгочасної напруги. На 9-м року життя вага мускулатури вже досягає 27% від ваги тіла. Тому відносна сила дітей перевищує відносну силу дорослих, чому й пояснює досягнення високих результатів у деяких видах спорту.

З віком збільшується маса м'язів. Збільшення м'язів відбувається нерівномірно. Так, протягом перших 15 років вага м'язів збільшується на 9%, а за наступні 2-3 року (з 15 до 17-18 років) на 12%. Високі темпи росту характерні для м'язів ніг, менші для м'язів рук. Темпи росту м'язів розгиначів випереджають розвиток м'язів-згиначів. Швидше нарощується вага тих м'язів, які раніше починають функціонувати і є більш навантаженими [12].

Обсяг серця усе ще відстає від росту всієї маси тіла, і ця невідповідність є найбільш вираженою в 10-літньому віці, а діяльність серця стає більш ритмічною. Пульс у хлопчиків повільніше, чим у дівчаток. Відставання росту мережі кровоносних судин у порівнянні з ростом серця іноді викликає схильність до підвищеного кров'яного тиску. При максимальних фізичних напругах ЧСС підвищується до 180-200 уд/хв і в такий спосіб тканини забезпечуються киснем. Зменшується частота й збільшується глибина подиху. Ці зміни в хлопчиків відбуваються в більш швидкому темпі, чому в дівчаток. Висока еластичність зв'язок грудної клітки пристосовує функцію подиху до різних її положень. Основний обмін речовин зменшується, але усе ще значно перевищує (в 1,5 рази) показники дорослих. При стандартній роботі енергетичні витрати на одиницю ваги тіла більші, ніж у дорослих. Тому спостерігається й більші тепловтрати. Незважаючи на те, що діти молодшого шкільного віку можуть виконувати досить складні по координації рухи, поєднуючи рухи ніг і рук, у порівнянні з дітьми середнього й старшого шкільного віку їх рухи відрізняються нестабільністю, легко порушуються при дії, що збиває, різних перешкодах.

Найбільш інформативним фізіологічним показником є МСК (максимальне споживання кисню) – один з основних показників спортивної працездатності. МСК має виняткове важливе значення для великого спорту.

Дані МСК відбивають склад м'язів. У складі м'язів людини є так звані швидкі й повільні волокна, тривалість скорочень яких різні. Залежно від переваги тих або інших волокон спортсмен здатний домагатися успіху в «швидких» або «повільних» видах спорту. Якщо в спортсмена переважають «повільні волокна», його МСК перебуває на високому рівні. У молодших школярів більш інтенсивно розвиваються великі м'язи, що пояснює здатність дітей до рухів з більшим розмахом і утруднення при виконанні дрібних, точних рухів. У цьому віці більша збудливість і реактивність, а також висока пластичність нервової системи сприяють більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Тому діти 10-11 років можуть легко опанувати технічно складними формами рухів. При напруженій м'язовій діяльності в дітей 10-11 років ЧСС (частота серцевих скорочень) досягає 200-220 ударів у хвилину, хоча МСК у два з половиною рази менше, чим у дорослих [5].

На ефективність ігрової діяльності футболіста впливають особливості типу нервової системи, здатність до тактичного мислення, а також його інтелектуальні якості: швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, оперативне мислення, гарна короткочасна пам'ять, стійкість уваги.

У дітей, що займаються футболом, ці якості формуються вже в 10-11 років і під впливом спортивного тренування продовжують успішно розвиватися. Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференційованих дій приводять до підвищення сили й рухливості нервових процесів.

Побудова багаторічної підготовки юних спортсменів за принципом урахування вікової динаміки розвитку пріоритетних факторів підготовленості дозволяє диференціювати змістовну сторону процесу, що розширює можливості підвищення його ефективності [28].

Таким чином, дослідження змагальної діяльності юних футболістів у широкому віковому діапазоні дає можливість на основі встановлення закономірностей їх вікової динаміки показати необхідність врахування цих

закономірностей у технічній підготовці, що можна розглядати як одну зі складових концепції оновлення змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі.

1.3 Побудова технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки

Багаторічне тренування юних футболістів розглядається, як невід’ємна складова всієї системи підготовки спортсменів, підпорядковується відповідним установкам, в тому числі, спрямованості до вищих досягнень. Роль юнацького спорту в нашій країні неухильно зростає в зв’язку з тим, що він є найважливішою базою підготовки спортивного резерву, здатного систематично поповнювати склади збірних команд країни.

Аналіз робіт провідних фахівців [17; 31; 32] доводить, що досить докладна теоретична розробка проблем юнацького спорту не усунула недоліки в підготовці резерву в спортивних іграх. Проблема побудови і змісту тренування на першому - третьому етапах багаторічної підготовки багатьма дослідниками розглядається окремо від багаторічної системи підготовки.

Дослідник С. Сапрун [34] виявив перспективні напрямки обґрунтування основних положень багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх, які передбачають формування різних сторін підготовленості гравців з спрямованістю до вищих досягнень.

Хоча сьогодні, як визначають В.Платонов [31] і О. Шинкарук [47] система відбору юних спортсменів відноситься до одного з найбільш вивчених розділів системи підготовки спортивного резерву, проте відбір і орієнтація спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки недостатньо висвітлені на належному рівні.

Важливою ланкою системи управління підготовкою спортсменів у відборі, контролі та прогнозуванні найбільше значення має підлітковий вік, до складу якого критичний період статевого дозрівання і охоплює один з ключових етапів – етап попередньої базової підготовки [8].

Етап попередньої базової підготовки в спортивних іграх, та й у більшості інших видів спорту, збігається з пубертатний період (10-16 років), найбільш складним, як в соціальному, так і біологічному відношенні. Удосконалення методики спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки є важливою проблемою, оскільки на цьому етапі створюється база спеціальної підготовленості, яка є запорукою успіху в обраному виді спорту.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією і з урахуванням морфо-функціональних особливостей і рухових здібностей спортсменів, оцінці темпів їх розвитку в сенситивні періоди, розробкою критеріїв для оцінки здатності до навчання різним вправам і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту.

На етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення і визначення його напрямку [45].

Етап попередньої базової підготовки з програми ДЮСШ з футболу вирішує наступні завдання, а саме: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічному спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивного вдосконалення, ніж спеціалізовані тренування. Необхідно збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводить до різкого зростання результатів в підлітковому віці, але в подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності футболістів.

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітному

матеріалі з футболу. Футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає її морфо-функціональним можливостям, а в подальшому забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки в залежності від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності [55].

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей і гнучкості. На етапі попередньої базової підготовки небажано планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю і короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням. Управління тренувальним процесом повинно здійснюватися на основі загальновідомих положень, які регламентують організацію підготовки спортсменів відповідно до вимог, пропонованим до строго керованих процесів.

Складність вирішення проблеми управління в спортивних іграх обумовлена специфікою змагальної діяльності, де основний обсяг вправ представляють колективні дії і вправи. Це положення є основною причиною недостатнього творчого підходу тренерів до практичної реалізації принципу індивідуалізації, а також воно пов'язане з відсутністю відповідних науково-методичних розробок, які розкривають технологію індивідуалізації тренувального процесу футболістів [29].

Дослідженнями впливу індивідуального підходу до організації тренувального процесу і його ефективності займалися такі фахівці, як: С. Бойченко [3], С. Мельник [24]. Для контролю і аналізу навантажень рекомендують орієнтуватися на наступні характеристики: величина, спеціалізованість, спрямованість, координаційна складність. Дуже важливим є контроль спеціалізованості навантажень. У тренувальному процесі використовуються різні вправи, які з достатнім ступенем точності можна розділити на дві групи. В першу - доцільно віднести специфічні вправи, в яких є елементи схожості техніки і тактики); в другу - все неспецифічні вправи

(легка атлетика, гімнастика, лижі, плавання тощо.).

Тренувальний ефект вправ кожної з груп різний: специфічні вправи найбільш ефективні для розвитку техніко-тактичної майстерності, але спрямованість на розвиток рухових якостей, при їх виконанні виявляється в основному змішаної. Неспецифічні вправи не розвивають найголовніших для футболістів якостей, але в них легко регулюється спрямованість і при їх використанні можна домогтися вибіркового впливу тільки на одну якість (наприклад, тільки на швидкісну витривалість або тільки на швидкісні якості тощо).

Співвідношення обсягів специфічної і неспецифічної навантаження вказують на ступінь наближення тренувального процесу до структури змагальних вправ. Спрямованість навантажень проявляється у впливі тренувальних вправ на розвиток рухових якостей футболістів. Навантаження ділиться на чотири групи: анаеробну алактатну (швидкісно-силову), анаеробно-гліколітичну (швидкісної витривалості), змішану, аеробну (загальної витривалості). Деякі автори відзначають, що найкращим є такий розподіл навантажень по спрямованості, в якому враховується їх взаємозв'язок [33].

Контроль координаційної складності навантажень – ця характеристика навантаження передбачає розподіл тренувальних вправ на дві групи, в залежності від їх складності. До першої групи належать прості вправи (без опору, з малим числом гравців, що виконуються на малій швидкості і т.п.), а до другої - складні вправи (виконуються в умовах, наближених до ігрових).

У практиці спортивного тренування виділяють наступні цикли: малі, найчастіше тижневі, середні (місячні), великі (періоди) і річні. Оскільки циклічність тренувального процесу - явище абсолютно закономірне, остільки і необхідно використовувати її з метою найкращого управління тренуванням футболістів [41].

Таким чином, в теорії спортивної підготовки досить чітко визначені особливості і спрямованість кожного етапу багаторічної підготовки. Більшість методичних рекомендацій ґрунтуються на теорії періодизації багаторічної

підготовки, основою якої є закономірності спортивної підготовки і вікового розвитку спортсменів. Однак, на етапі попередньої базової підготовки в навчально-тренуванні юних футболістів є ще ряд невирішених проблем, однією з яких є процес технічного удосконалення.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики [11].

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел здійснювався з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення ступеня актуальності досліджуваних нами питань, а також постановки мети і завдань дослідження. Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням досліджуваної проблеми. Аналізувалися дані по системі багаторічної підготовки футболістів, особливу увагу було приділено роботам провідних фахівців в підготовці юних футболістів [4; 15; 19; 34; 40], вивчені питання застосування в процесі тренувальної діяльності спеціальних засобів і методів технічної підготовки і їх вплив на ступінь навчання технічним прийомам. Проаналізовано ефективність виконання поєднань технічних прийомів футболістів команд під час змагальної діяльності, проаналізовано зміст навчальних програм для ДЮСШ з футболу для груп початкової підготовки (5-й рік навчання) за змістом технічної підготовки, її відповідності сучасним вимогам футболу.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю футболістів. Педагогічне спостереження, метою якого було встановлення кількісно-якісних характеристик ігрової діяльності футболістів. Всього було проаналізовано 10 ігор. При цьому визначалися кількість-якісні показники техніко-тактичних дій

(ТТД) і їх поєднань у футболістів під час змагальної діяльності; з'ясовувалися значимість застосовуваних ігрових дій в грі, які найчастіше зустрічаються поєднання елементів, послідовність їх застосування під час гри; виявлення технічного браку (у відсотках) і причин його виникнення при виконанні поєднань технічних прийомів.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня технічної підготовленості використовувалися тести за програмою для ДЮСШ (табл. 2.1). Оцінка рівня технічної підготовленості проводилася за наступними тестами:

Таблиця 2.1

Контрольні нормативи з технічної підготовки

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років	
	10	11
Біг на 30м з веденням м'яча, (с)	6,20	6,0
Удар по м'ячу на дальність, (м)	35,0	40
Вкидання м'яча на дальність, (м)	12	14
Комплекс з м'ячем (с)	8,5	7,5
Обведення стійок на час (с)	19,5	19,0
Жонгливання м'ячем, (к-ть разів)	20	35

Біг 30м з веденням м'яча (с).

Біг 30м з веденням м'яча виконується з високого старту, м'яч можна вести будь-яким способом, роблячи на відрізку не менш трьох торкань м'яча, не враховуючи зупинки за фінішною лінією. Вправа вважається закінченою, коли гравець перетнув лінію фінішу. Суддя фіксує правильність старту і кількість торкань м'яча, а суддя на фініші - час бігу. Загальні вказівки і зауваження: м'яч при веденні повинен знаходитися близько до ноги, і бажано, щоб при кожному кроці нога стосувалася м'яча; погляд спрямований не на м'яч, а вперед; вести м'яч потрібно по прямій вперед.

Удар по м'ячу на дальність (м).

Удар по м'ячу на дальність виконується правою і лівою ногою по

нерухомому м'ячу з розбігу будь-яким способом. Вимірювання дальності польоту м'яча виконується з місця удару до точки першого дотику м'яча об землю. Ширина коридору, в зоні якого зараховується результат, 8м. Для удару кожною ногою надаються три спроби. Враховується кращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий результат визначається за сумою найкращих результатів (правою і лівою ногами).

Вкидання м'яча з-за бокової лінії (м).

Гравець, який вкидає м'яч, повинен обома ногами стояти на бічній лінії, або за нею. Кидок виконується обома руками з-за голови по коридору шириною 2м. М'яч, який впав за межами коридору, не зараховується. Надавалися три спроби. Враховувався результат найкращою спроби.

Обведення стійок на час (с).

Ведення м'яча, обведення стійок і удар по воротах (30м. від лінії штрафного майданчика), вести м'яч 20м, потім обвести змійкою чотири стійки (перша стійка стоїть в 10м від штрафного майданчика, а через кожні 2м стоять ще три стійки), і не доходячи до штрафного майданчика, забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетину лінії воріт м'ячем. У разі, якщо м'яч не буде забитий в ворота, вправа не зараховується. Надавалися три спроби. Враховувався результат найкращої спроби.

Комплекс з м'ячем.

Комплексна вправа: ведення 10м, обведення трьох стійок, які встановлюються на 12-метровому відрізку, з подальшим ударом в ціль (2,5x1,2м) з відстані 6м. Надавалися три спроби. Враховувався результат найкращою спроби.

Жонглювання з м'ячем (к-ть разів).

Виконуються поперемінно удари правою і лівою ногою. Удари виконуються будь-яким способом без повторення удару (однією ногою) більше двох разів поспіль. На виконання вправи даються три спроби. Враховувався результат найкращою спроби.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав у

визначенні ефективності розробленої методики технічної підготовки юних футболістів в річному циклі на етапі попередньої базової підготовки при виконанні нерозривних поєднань технічних прийомів. У процесі його проведення вивчався рівень технічної підготовленості.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ГО «Чемпіон» м. Тернопіль Тернопільської області з вересня 2024 року по травень 2025 року. У дослідженнях брали участь дві групи футболістів у віці 10-11 років, 29 хлопчиків (експериментальна група 15 хлопчиків і контрольна група 14 хлопчиків), практично однакового фізичного розвитку та рівня підготовленості.

У вересні 2024 року, на тренувальних заняттях було здійснене перше тестування де визначався початковий рівень технічної підготовленості футболістів. Тестування проводилося в одних і тих же умовах, після стандартної розминки.

В експерименті контрольна група працювала згідно з програмою ДЮСШ для групи початкової підготовки п'ятого року навчання [42], вивчали техніку футболу на основі методики, яка традиційно застосовується в педагогічній практиці, викладена в цілому ряді навчально-методичних посібників. У навчанні техніці футболу випробовуваних експериментальної групи застосовувалася розроблена нами експериментальна методика.

Випробовувані обох груп займалися за навчальною програмою для учнів ДЮСШ з футболу. Загальний обсяг навчального навантаження і кількість годин, витрачених на вирішення завдань техніко-тактичної підготовки, в обох групах випробовуваних істотно не відрізнялися. Навчально-тренувальні заняття в обох групах проводилися автором цієї роботи.

У травні 2025 року – проведення другого тестування для визначення і перевірки експериментальної методики. Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

РОЗДІЛ III

ТЕХНІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Показники технічної підготовленості футболістів 10-11 років на початку педагогічного експерименту

Етап попередньої базової підготовки в багаторічній підготовці футболістів відповідає п'ятому року навчання в групі початкової підготовки. До цього часу вік юних футболістів досягає 10-11 років. Саме цей період є ключовим у підготовці до проміжного відбору перспективних юних спортсменів до подальшого навчання на наступних етапах. І головну роль, на цьому етапі відіграють здатності футболіста до засвоєння нових технічних прийомів і їх поєднань, рівень технічної підготовленості.

На п'ятому році навчання футболісти вже повинні достатньо добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ, що в подальшому забезпечить спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності. На даному етапі ми визначали рівень технічної підготовленості футболістів 10-11 років двох груп, які займалися в групах початкової підготовки.

До проведення педагогічного експерименту було проведено тестування з технічної підготовки. Порівняння рівня технічної підготовленості юних футболістів контрольної і експериментальної груп до експерименту представлено на рис. 3.1.

Аналіз результатів дослідження по тесту «удар по м'ячу на дальність» свідчить про те, що у юних футболістів 10-11 років в експериментальній групі середній показник склав $24,8 \pm 0,91$ (що відповідає рівню нижче норми); в контрольній - $23,9 \pm 0,94$ - також рівень нижче норми ($p > 0,05$; $t = 1,92$).

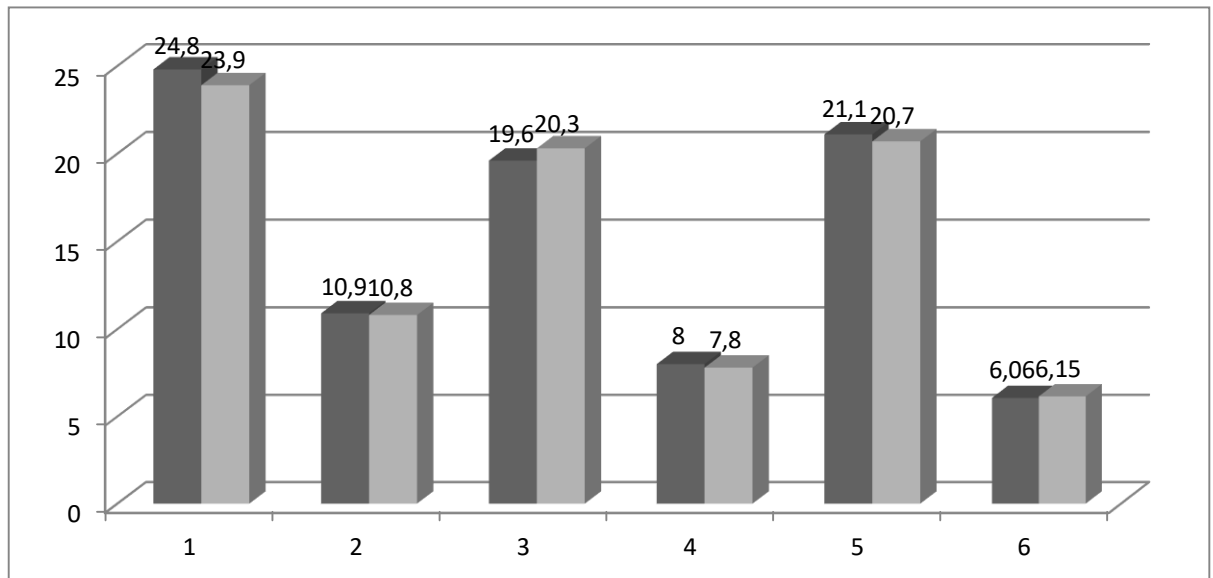


Рис. 3.1 Показники рівня технічної підготовленості на початку експерименту

Примітки:

- 1- «Удар по м'ячу на дальність» (м),
- 2 - «Вкидання м'яча з-за бокової лінії» (м);
- 3 - «Обведення стійок на час (с)»,
- 4 - «Комплекс з м'ячем (с)»,
- 5 - «Жонглювання (к-ть набивання)»;
- 6 - «Біг 30м з веденням м'яча (с)»

■- експериментальна група
 ■- контрольна група

Відстань на яку вкидали м'яч з-за бокової лінії юні футболісти по тесту «вкидання м'яча з-за бокової лінії» так само свідчить про те, що між експериментальної і контрольної групою не було достовірної різниці ($p > 0,05$; $t = 0,66$).

Дослідження швидкості обведення стійок показало, що в експериментальній групі середній показник склав $19,6 \pm 0,53$ с (що відповідало рівню нижче норми); в контрольній - $20,3 \pm 0,60$ с. Між групами футболістів різниця недостовірна ($p > 0,05$; $t = 1,85$).

Аналіз показників тесту «комплекс з м'ячем» так само не виявив достовірних відмінностей ($p > 0,05$; $t = 1,81$) (в експериментальній групі середній показник склав $8,00 \pm 0,22$ с (нижче норми); в контрольної - $7,84 \pm 0,30$ с.

Кількість набивання м'яча правою і лівою ногою не давши м'ячу

торкнутися землі у юних футболістів по тесту «жонглювання» свідчить про те, що в експериментальній групі середній показник склав $21,1 \pm 3,05$; в контрольній групі - $20,7 \pm 3,15$, що відповідає так само рівню нижче норми ($p > 0,05$; $t = 0,55$).

По одному тесту з шести - «біг 30м з веденням м'яча» середній показник по групі відповідав нормі за програмою ДЮСШ (в експериментальній групі - $6,06 \pm 0,10$ с; в контрольній групі - $6,15 \pm 0,12$ с ($p > 0,05$; $t = 1,73$).

Аналіз вихідного рівня технічної підготовленості юних футболістів свідчать про те, що середньостатистичні показники двох групи відповідали рівню нижче норми за всіма тестами, крім тесту «біг 30м з веденням м'яча», а також не мали достовірної різниці між собою, що говорить про їх однорідність ($p > 0,05$).

3.2 Методика побудови технічного удосконалення футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки

Аналіз літературних даних, досвід тренерів свідчить, що деякі розділи існуючої програми по футболу потребують модернізації відповідно до сучасних тенденцій розвитку футболу. Фахівці вказують, що у навчально-тренувальному процесі не має чітко спланованої програми підготовки на рік, тренувальні комплекси спрямовані на вивчення технічних прийомів окремо, а потім з об'єднанням в поєднання, на технічну підготовку відводять незначну частину часу занять. Отже, з огляду на вищесказане, досвід тренерської діяльності і особливості організації технічної підготовки дозволили нам виявити напрямки розподілу часу і змісту засобів і методів, спрямованих на навчання технічним прийомам і їх сполученням футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

Отримані результати попереднього визначення рівня володіння м'ячем дозволили в експериментальній методиці запропонувати перерозподіл змісту технічної підготовки зі збереженням кількості годин на рік, крім того, запропоновано розподіл годин і зміст технічної підготовки на кожен місяць,

тренувальні блоки по технічній підготовці, враховуючи послідовність прийомів і їх поєднань, найбільш часто використовуваних під час ігрової діяльності.

Для вдосконалення навчально-тренувального процесу нами була розроблена послідовність технічних прийомів і їх поєднань при навчанні техніки гри і комплекси вправ, які сприяють правильному оволодінню ними (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Порівняння послідовності технічних прийомів при навчанні
футболістів 10-11 років**

Послідовність технічних прийомів і їх поєднань	
ЕГ (експериментальна методика)	КГ (навчальна програма для ДЮСШ)
Ведення м'яча - передача	Удари по м'ячу ногою
Зупинка м'яча - удар	Удари по м'ячу головою
Передача-прийом - удари ногою	Зупинка м'яча
Ведення м'яча - обведення - удар	Ведення м'яча
Відбір вгорі - удари головою	Обманні руху (фінти)
Передача - прийом - передача	Відбір м'яча
Відбір м'яча - ведення	Вкидання м'яча з-за бокової лінії
Перехоплення-передача	
Ведення - обманні рухи	

Експериментальна методика планувалася за принципом перерозподілу часу та змісту технічної підготовки щомісяцям зі збереженням основної кількості годин на рік (180 годин), відповідно до навчальної програми ДЮСШ. Методика передбачала планування технічної підготовки з використанням блокової системи: кожен з блоків вправ відповідав вирішенню певних завдань поглибленого навчання з поєднанням двох або трьох технічних прийомів (табл.3.2).

Програма технічної підготовки у річному циклі

Блоки вправ	Період річного циклу, етап	Місяць
№1. Ведення м'яча - передача №2. Зупинка м'яча-удар	Підготовчий період, загально-підготовчий етап	Вересень
		Жовтень
№3. Передача-прийом-удари ногою №4. Ведення м'яча-обведення - удар	Підготовчий період, загально-підготовчий етап	Листопад
		Грудень
№5. Відбір вгорі-удари головою	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Січень
№6. Передача - прийом - передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Лютий
№7. Відбір м'яча - ведення №8. Перехоплення - передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Березень
	Змагальний	Квітень
№9. Ведення - обманні рухи (фінти)	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Травень
	Змагальний	Червень
Блок №1 №9. Індивідуальна підготовка	Перехідний	Липень- серпень

Блок це комплекс вправ з певною спрямованістю, який опрацьовується протягом деякого часу (найчастіше в 1-2-х мікроциклах), метою якого є освоєння закріплення і вдосконалення одного або декількох комбінацій технічних прийомів або дій. Основним завданням кожного блоку було підведення спортсменів до ефективного навчання техніці гри, що забезпечувалося застосуванням імітаційних і підвідних вправ.

Загальний обсяг навантаження на рік нами був розбитий на дев'ять блоків, кожен з них мав свою спрямованість в залежності від поставлених

завдань технічної підготовки. У вересні й жовтні ми використовували блоки вправ № 1, 2 в яких основні акценти були спрямовані на правильне виконання поєднань технічних прийомів: ведення виконувалося середньою частиною підйому правою і лівою ногою, після ведення виконувалася передача внутрішньою стороною стопи, обведення фішок виконувалося на швидкості. «Ведення м'яча – передача» – на початку року необхідно розвинути у дітей «відчуття м'яча» завдяки веденню і подальшій передачі м'яча партнеру, тому що це поєднання дозволяє найбільш вільно переміщатися по полю. Зупинка м'яча виконується правою або лівою ногою для далекої передачі партнеру.

У листопаді додали блок №3 на навчання поєднанню прийомів передача – прийом – удар ногою, в якому використовувалися різні вправи, такі, як: удари зльоту, удари після зупинки м'яча, удари на швидкості (блок № 4). «Зупинка м'яча – удар ногою» – завдяки цьому блоку вправ, розвивалася у дітей здатність виконувати точну зупинку м'яча, після якої дотримувався удар ногою за найбільш найкоротший час.

Для відбору вгорі і ударів головою виконувалися подачі з флангів, удари виконувалися після накидання м'яча на голову партнером (блок №5).

Поєднання технічних прийомів «передача – прийом – передача» (блок № 6) вивчалася на основі різноманітних вправ з передачами м'яча на короткі і середні дистанції. «Відбір м'яча – ведення» (блок №7) виконувалося за допомогою вибивання м'яча ногою або в підкати. «Перехоплення – передача» (блок №8) полягало в швидкій передачі відразу ж після перехоплення.

«Ведення - обманні рухи (фінти)» (блок №9) вивчалися з акцентом на контроль над м'ячем під час виконання обманних рухів.

При вивченні поєднання технічних прийомів дотримувалася послідовність формування рухових дій: 1) ознайомлення з поєднанням технічних прийомів; 2) вивчення прийомів в спрощених умовах; 3) вдосконалення прийомів в ускладненій, наближеній до умов гри обстановці; 4) застосування прийомів в грі.

На початку навчання у футболістів було створено правильне зорове

уявлення про конкретне поєднання технічних прийомів. Для цього зразково показувалося і пояснювалося досліджуване поєднання технічних прийомів, повідомлялися основні відомості про його значення і застосуванні в грі. Аналізуючи літературні дані, змагальну діяльність футболістів, передовий досвід тренерів були виділені основні помилки під час виконання поєднаних технічних дій футболістів 10-11 років.

Ведення м'яча – передача. Найбільш часта помилка під час ведення в тому, що спортсмен під час виконання може, зробити занадто широкий крок (м'яч залишиться позаду футболіста, або він заплутається в ногах), або робити дрібні кроки (спортсмен почне робити семенящая кроки, що вплине на швидкість виконання) . Після переходу на передачу футболіст може відпустити м'яч далеко, або не «підібрати» ногу і за рахунок цього губляться секунди на виконання цього технічного прийому.

Зупинка м'яча – удар. Не залежно від того, який м'яч зупинити (в польоті або той, що котиться по землі), часті помилки полягають в тому, що у спортсмена дуже напружений гомілкостоп, тому м'яч може відскочити на далеку відстань від футболіста. Після зупинки спортсмен частіше помиляється при постановці ноги: поставивши опорну ногу далі м'яча (не зможе виконати якісно удар); поставив опорну ногу рано, перед м'ячем (не дістане до м'яча і буде тягнутися до нього).

Ведення м'яча – обведення – удар. Під час ведення: широкий крок, семенящий крок. Під час обведення якщо футболіст володіє малою кількістю прийомів, суперник може відібрати м'яч ледь побачивши знайомі для нього руху, або через брак технічної майстерності спортсмена можливо втрата м'яча. Навіть якщо гравець володіє широким «багажем» прийомів, то через їх варіативність може заплутатися і втратить м'яч. Під час удару: постановка ноги далі м'яча, і ближче до м'яча.

Передача – прийом – удар ногою. Передача може бути не точна через неправильну постановку ноги, або неправильному ударі по м'ячу. Під час прийому гомілкостоп може бути напружений і таким чином м'яч відлетить від

гравця. При ударі можуть виникати такі ж помилки як і при передачі.

Відбір вгорі – удар головою. Під час відбору вгорі, спортсмен може не своєчасно вистрибнути (рано, пізно) і не потрапити по м'ячу під час подальшого удару головою, через те, що неправильно розрахував траєкторію. А під час удару закрити очі і не вдарити в бік воріт.

Передача – прийом – передача. При передачі, помилка полягає в тієї ж постановці ноги як і вказувалося в 4 технічному прийомі. Під час прийому гравець може не правильно для цієї ситуації прийняти м'яч (зовнішньою стороною, внутрішньою стороною стопи, або підйомом). А в наступній передачі заплутатися в м'ячі через поганий прийом.

Відбір м'яча – ведення. Найпоширеніші помилки полягають в тому, що гравець кидається на суперника, а той, прибираючи м'яч в сторону, обводить його. Так само можливо не своєчасно виконати підкат (рано чи пізно). Ведення: широкий крок, приривчастий крок.

Перехоплення – передача. Футболісти можуть не дотягтися до м'яча і не виконати перехоплення. Після перехоплення можуть виконувати багато зайвих рухів і в результаті своєчасних і швидких дій суперника, сповільнившись, гравець може не виконати передачу.

Ведення – обманні рухи (фінти). Помилки полягають в тому, що спортсмен веде м'яч не біля ноги, а відпускає далеко, і не має можливості контролювати.

Під час проведення експерименту велася цілеспрямована робота над усуненням помилок в експериментальній групі, застосовувався груповий і індивідуальний підхід, при навчанні технічних прийомів і їх поєднань. Багато юних спортсменів допускали помилки при виконанні удару по м'ячу на дальність, такі як: напрям розбігу не збігається з напрямком удару, опорна нога поставлена занадто далеко від м'яча, носок ноги що виконує удар не опущений вниз, при ударі тулуб не відхилено.

Такі неточності при виконанні удару по м'ячу призводять до ряду негативних наслідків, що заважає досягти ефективного виконання прийому, а

саме: удар серединою підйому не вийде якщо нога, що б'є ледь дотягується до м'яча і стосується його лише носком; якщо нога, що б'є торкається м'яча лише носком; удар виходить слабкіше, м'яч полетить занадто високо. Помилки виправлялися за допомогою вправ в запропонованих блоках №4, і №5, з урахуванням виділених нами «акцентів» на їх виправлення.

Зміст тренувального заняття у вересні для експериментальної групи.

Блок № 1. Вправи на навчання техніці поєднання «Ведення м'яча - передача» Тривалість 10 хвилин (рис. 3.2).

1. Гравці А і В одночасно починають введення м'яча по колу, після обведення кола роблять передачу один одному. Гравець А виконує ведення м'яча правою ногою за годинниковою стрілкою. Гравець В виконує ведення м'яча лівою ногою проти годинникової стрілки.

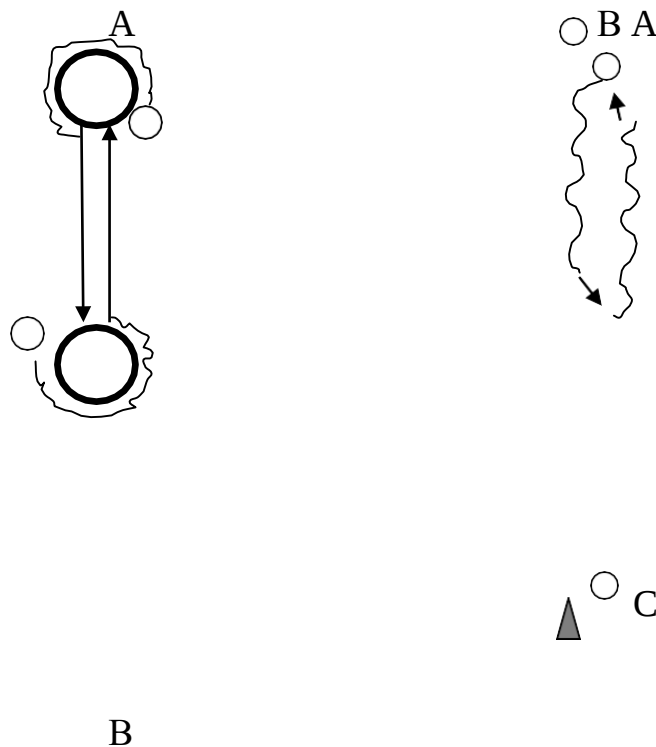


Рис. 3.2 Вправи для блоку №1 «Ведення м'яча - передача»

2. Гравець А виконує ведення м'яча і на відстані 3м робить передачу гравцеві С, гравець С веде м'яч до гравця В і на відстані 3м робить передачу гравцю В. Гравець В виконує всі теж що і попередні гравці. Відстань між гравцями 10-12 метрів.

Блок № 2. Вправи на навчання техніці поєднання «Зупинка м'яча - удар»
Тривалість - 14 хвилин (рис. 3.3)

1. Один з гравців (№ 1) кидає по крутій траєкторії м'яч партнеру (№ 2), який стоїть в 5-6м від нього. Він в напівповороті приймає м'яч внутрішньою частиною стопи, потім біжить і, не поправляючи м'яча, б'є по воротах. Менш підготовленим гравцям можна дозволити перед ударом по воротах підправити м'яч. Вправа проробляється двома групами зі зміною місць

2. Гравець кидає собі м'яч в штрафний майданчик, а потім, зробивши напівповорот, зупиняє його зовнішньою частиною підйому і, по можливості не підправляючи, б'є по воротах. Вправа буде більш цікавою, якщо під час прийому м'яча гравець голосно назве напрямок удару.

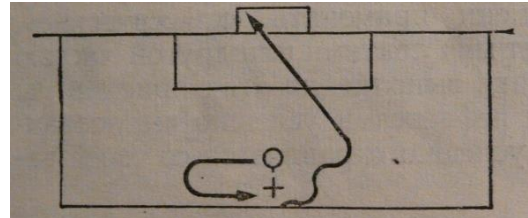
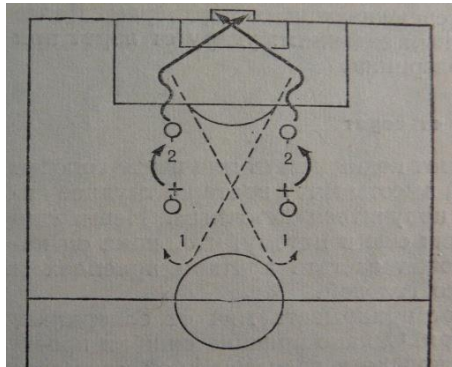


Рис. 3.3 Вправи для блоку №2 «Зупинка м'яча - удар»

Блок № 3. Вправи на навчання техніці поєднання «Передача-прийом-удар ногою» Тривалість - 14 хвилин (рис. 3.4)

1. Двоє гравців стоять обличчям один до одного (на двох один м'яч). Гравець Б вибиває м'яч, з рук натягнутим підйомом на коротку відстань (приблизно 5-10 м). Гравець А ловить м'яч і відкидає його гравцеві Б.

2. Гравець А робить передачу гравцеві В, гравець В приймає м'яч і виконує обведення фішок. Після обведення робить подачу на яку набігає гравець А. Гравець А виконує удар ногою з льоту.

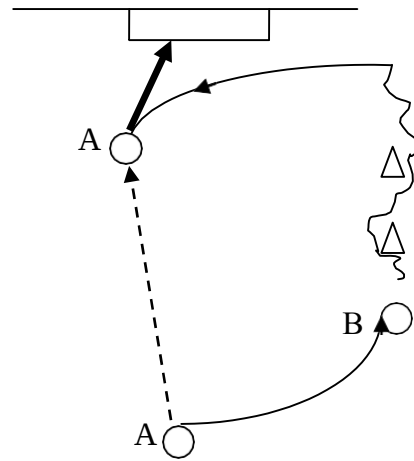
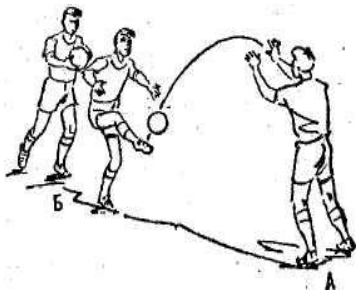


Рис. 3.4 Вправи для блоку №3 «Передача-прийом-удар ногою»

Блок вправ №4. Вправи на навчання техніці поєднання «Ведення м'яча - обведення - удар»

1. Гравець С виконує по черзі передачу гравцям А і В. Гравець А приймає м'яч і починає обведення фішок, після виконує удар правою ногою, в правий верхній кут воріт. Гравець В виконує обведення фішок ногою, і завдає удар лівою ногою в лівий верхній кут воріт (рис. 3.5)

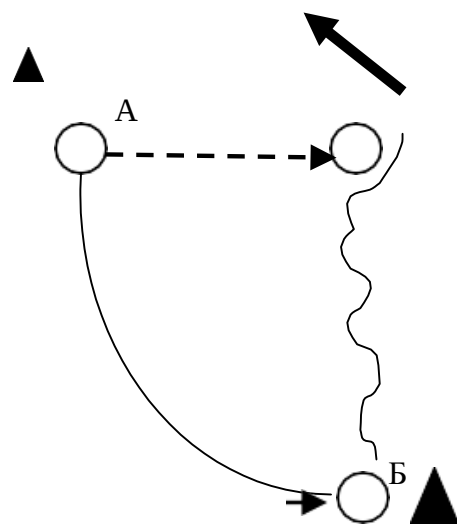
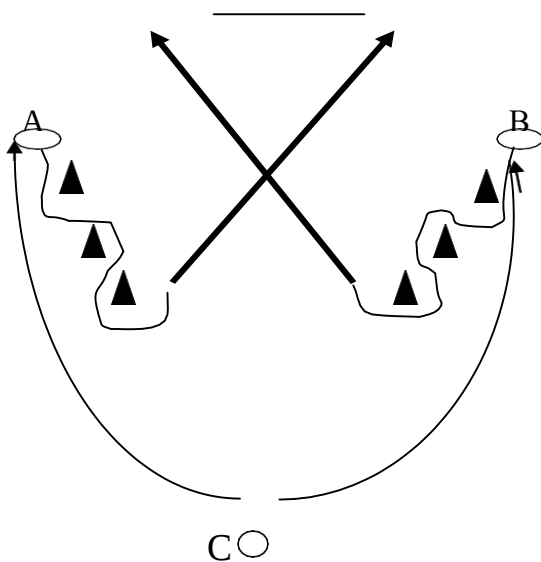


Рис. 3.5 Вправи для блоку №4 «Ведення м'яча - обведення - удар»

2. Гравець А робить передачу верхом гравцеві Б, сам переміщується в

центр для відбору м'яча. Гравець Б приймає м'яч і виконує ведення м'яча, а потім обведення гравця А і завдає удар по воротах. Мета - обіграти захисника і забити гол.

Блок вправ №5. Вправи на навчання техніці поєднання «Відбір вгорі - удар головою»

1. Троє гравців бігають навколо центрального Ц. Ц кидає м'яч гравцеві А, той віддає його головою свого переднього партнера Б, який головою робить передачу Ц. Потім Ц кидає м'яч гравцеві В, той віддає його головою свого переднього партнера В, а гравець В віддає м'яч головою Ц. Мета: утримання м'яча в повітрі за допомогою виконання довгих і коротких передач головою всередині своєї команди.

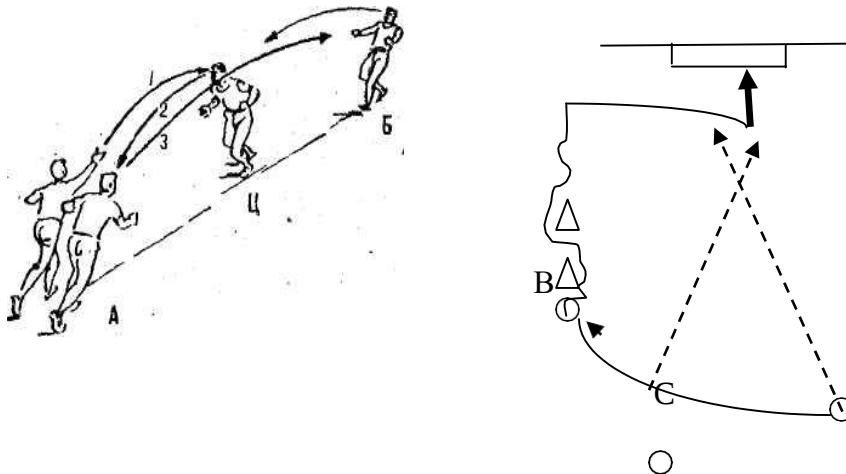


Рис. 3.6 Вправи для блоку №5 «Відбір вгорі - удар головою»

2. Гравець А виконує передачу гравцеві В, гравець В робить обведення фішок і ведення до бічного прапорця, і подачу в штрафний майданчик. Гравці С і А роблять ривок в штрафну площу і намагаються хто перший виконує удар головою. Мета: виконання удару головою після гри на випередження.

Блок вправ № 6. Вправи на навчання техніці поєднання «Передача - прийом – передача»

1. Передачі м'яча низом після пасу вперед. Гравець А низом віддає м'яч гравцеві Б, який приймає його, відкидає перед собою або в сторону і потім

відправляє низом партнеру. Гравець А приймає м'яч і т.д. Після передачі гравець повертається на вихідне місце. При виконанні цієї вправи м'яч можна передавати і на середній висоті з полуката. Мета: відпрацювання передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.



Рис. 3.7 Вправи для блоку №5 «Передача - прийом – передача»

2. Послідовна передача м'яча втрих, троє гравців біжать на одній лінії. Правий гравець робить передачу центральному, той знову повертає м'яч правому, який, в свою чергу, віддає м'яч довгою діагональною передачею лівому гравцеві. Лівий гравець передає м'яч центральному, той повертає м'яч йому ж, потім слідує довгий діагональний пас лівого гравця правому і т.д. Все передачі виконуються після прийому м'яча. Мета: передача м'яча в русі

Рухливі ігри на закріплення технічних прийомів і їх поєднань

Рухлива гра 1. Один на один. Це змагальна і інтенсивна гра для двох. Розмітьте квадратну майданчик зі стороною 5м з двома воротами шириною в 1 м. Один гравець починає рухатися з м'ячем. Його завдання - забити гол в ворота суперника. Інший гравець обороняється. М'яч повертається нападаючому, якщо він вийшов з гри або якщо захисник опанував ним. Через хвилину помінятися ролями.

Рухлива гра 2. «Дриблінг всередині квадрата». Ця гра допоможе виробити навички дриблінгу, освоїти фінти і прийоми укриття м'яча. Розмітьте лінію квадратів по одному на кожного учасника. У грі беруть участь чотири футболісти. Гравець, що знаходиться в першому квадраті, повинен провести м'яч через наступний квадрат. Гравець, що стоїть в цьому квадраті, повинен

відібрати у нього м'яч. Якщо ведучому м'яч гравцеві вдається пройти через цей квадрат, він отримує очко і рухається далі. Він заробляє по очку за кожен пройдений їм квадрат. Втративши м'яч або дійшовши до кінця, цей гравець переходить в другий квадрат. Всі інші відступають на один квадрат. Гравець, який перебував в останньому квадраті, перебігає в перший і починає вести м'яч. Таким же чином гра триває далі, і враховуючи очки кожного учасника. Перемагає той, хто першим набере п'ять очок.

3.3 Показники технічної підготовленості футболістів 10-11 років після педагогічного експерименту

Дослідження технічної підготовленості після педагогічного експерименту показало, що результати експериментальної групи достовірно покращилися в порівнянні з вихідним рівнем, майже за всіма тестами показники стали відповідати на один рівень вище згідно з нормативними вимогами навчальної програми ДЮСШ [42], ніж до впровадження методики.

Показники контрольної групи змінилися не достовірно і залишилися на рівні нижче норми майже за всіма тестами. Порівняння технічної підготовленості юних футболістів контрольної і експериментальної груп до і після експерименту представлені в таблиці 3.3.

Аналіз результатів дослідження рівня технічної підготовленості в двох групах (контрольній і експериментальній) по тесту «удар по м'ячу на дальність» свідчить про те, що у футболістів в експериментальній групі середній показник склав 36,7м, що достовірно відрізняється на 11,9 м від результату до експерименту ($24,8 \pm 3,57$), і на 7,1 м краще в порівнянні з результатом контрольної групи ($t = 4,32$).

Дослідження відстані, на яке вкидають м'яч з-за бокової лінії у юних футболістів по тесту «вкидання м'яча з-за бокової лінії» свідчить про те, що в експериментальній групі показник після експерименту склав 12,7м, що достовірно краще на 1,9 м ($t = 2,11$), ніж показник до експерименту і на 2,9 м, ніж показник контрольної групи ($t = 3,45$).

Таблиця 3.3

**Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості
футболістів експериментальної і контрольної груп ($M \pm m$, t)**

Контрольні тести		КГ	ЕГ	t
Удар по м'ячу на дальність, м		23,9±3,89	24,8±3,57	1,90
		29,6±2,80	36,7±2,10	4,32
Вкидання м'яча з-за бокової лінії, м		10,7±1,90	10,8±1,49	0,66
		11,2±1,30	12,7±1,43	3,45
Обведення стійок на час, с		20,5±2,30	19,9±2,10	1,85
		19,9±1,60	18,4±1,19	2,55
Комплекс з м'ячем, с		7,80±1,20	8,00±0,90	1,81
		7,50±0,77	6,80±0,74	2,20
Жонгливання, кількість набивань		20,7±3,36	21,1±2,84	0,55
		22,9±2,90	31,2±2,50	4,43
Біг 30м з веденням м'яча, с		6,15±0,50	6,06±0,34	1,73
		6,03±0,55	5,76±1,00	2,23

Показники часу виконання обведення стійок у юних футболістів по тесту «обведення стійок на час» свідчить про те, що в експериментальній групі футболісти стали виконувати цей тест на 1,5 с достовірно краще після впровадження розробленої нами методики, ніж до педагогічного експерименту із середнім показником $18,4 \pm 2,19$ с, і на таку кількість секунд (1,5с) достовірно швидше ($t=2,55$), ніж спортсмени контрольної групи ($19,9 \pm 2,60$ с). У контрольній групі були відзначені також зміни в кращу сторону на 0,7 с, але вони були не достовірними ($t=1,42$).

Аналіз показників тесту «комплекс з м'ячем», який включає в себе: швидкість ведення м'яча, обведення стійок і удару по воротах, у юних футболістів після експерименту свідчить про те, що в експериментальній групі середній показник склав $6,80 \pm 0,74$ с, що на 1,20 с достовірно краще в

порівнянні з вихідним рівнем і достовірно краще в порівнянні з показником контрольної групи $7,50 \pm 0,77$ с ($t = 2,22$). У контрольній групі було незначне поліпшення результату на 0,3 с ($t = 0,99$).

Дослідження кількості набивання м'яча правою і лівою ногами не давши м'ячу торкнутися землі у юних футболістів по тесту «жонглювання» свідчить про те, що в експериментальній групі середній показник до кінця експерименту $31,2 \pm 2,50$ набивання, що на 10,1 рази більше, ніж до впровадження нашої методики, а також на 8,3 рази більше, ніж у контрольній групі ($t=4,43$). У контрольній групі було так само відзначено достовірне поліпшення результату на 3,2 рази ($t = 2,65$).

Після педагогічного експерименту у футболістів обох груп відбулися достовірні зміни у виконанні тесту «біг 30м з веденням м'яча», але в експериментальній приріст був набагато більше на 0,27 с, ніж у контрольній ($t = 2,23$). Інформативним критерієм, що свідчить про ступінь ефективності застосовуваної методики, є темпи їх приросту.

Аналіз динаміки якісних змін технічної підготовленості дозволив констатувати вищі темпи приросту досліджуваних показників у футболістів експериментальної групи (табл. 3.4, рис. 3.8).

Таблиця 3.4

Величини приросту показників технічної підготовленості футболістів 10-11 років експериментальних і контрольної груп (у % від вихідних значень)

Показники	ЕГ		КГ	
	(од.)	%	(од.)	%
Удар по м'ячу на дальність,м	11,9	46,5	7,1	21,8
Вкидання м'яча з-за бокової лінії,м	1,9	17,5	0,6	4,67
Обведення стійок на час,с	1,5	7,53	0,7	2,92
Комплекс з м'ячем,с	1,2	10,5	0,3	3,85
Жонглювання, кількість набивань	10,1	37,8	3,2	10,6
Біг 30м з веденням м'яча, с	0,27	4,95	0,12	1,95

В експериментальній групі результати тестів «обведення стійок на час», «комплекс з м'ячем», «біг 30м з веденням м'яча» покращилися до рівня вище норми за програмою ДЮСШ, а по тестах «удар по м'ячу на дальність», «вкидання м'яча з- за бічної лінії »,«жонглювання» підвищився до рівня норми. У контрольній групі показники за рік теж змінилися в кращу сторону, але не настільки, щоб підвищитися на рівень вище в порівнянні з вихідним, тому майже всі показники були на рівні нижче норми і тільки по двох тестів відповідали нормі.

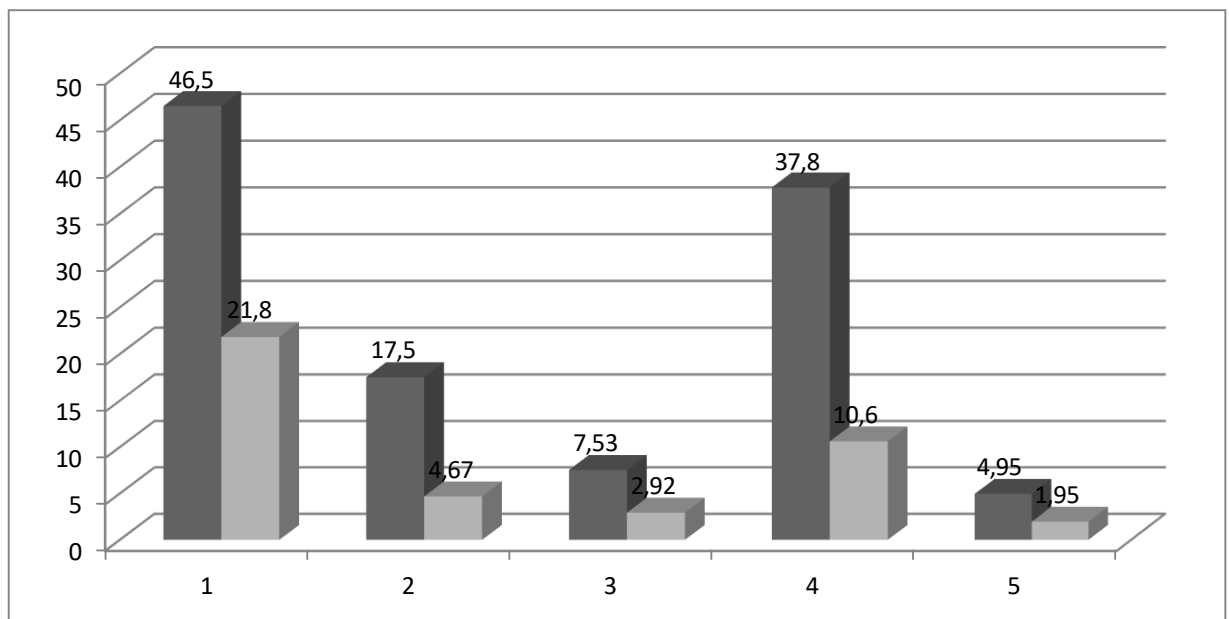


Рис. 3.8 Показники приросту рівня технічної підготовленості за час експерименту (%)

Примітки:

- 1- Удар по м'ячу на дальність, м
- 2 - Вкидання м'яча з-за бокової лінії, м
- 3 - Обведення стійок на час, с
- 4 - Комплекс з м'ячем, с
- 5 – Жонглювання, к-ть набивань
- 6 - Біг 30м з веденням м'яча, (с



.....- експериментальна група
- контрольна група

Крім того, важливо відзначити, що покращилися не тільки тимчасові і кількісні показники по тестах, але їх виконання стало якіснішим в

експериментальній групі, ніж у контрольній. В процесі навчання і вдосконалення техніки їх виконання постійно виникають помилки. Їх своєчасне виявлення і усунення причин виникнення значною мірою зумовлюють ефективність процесу навчання техніці футболу.

Результати проведеного експерименту свідчать, що застосування розробленої послідовності навчання техніки гри з м'ячем у юних футболістів і застосування спеціальних вправ, що підходять для навчання техніці, призводить до більш ефективного оволодіння юнаками технічними елементами гри. Крім того, такий підхід буде сприяти більшій зацікавленості дітей до гри в футбол, так як, чим краще вони володіють технікою, тим більше їм захочеться грати, а кращі будуть здатні потрапити в навчально-тренувальні групи.

ВИСНОВКИ

1. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми удосконалення технічної підготовки юних футболістів. Зокрема, під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовленість футболіста – це ступінь освоєння спортсменом системи рухових дій (технікою гри), які притаманні у футболі та спрямовані на досягнення позитивного результату. Вона включає в себе пересування, удари по м'ячу (ногою та головою), зупинки, ведення, обманні дії (фінти), відбирання м'яча та інші елементи.

Критерії технічної підготовленості залежать від віку спортсмена, його кваліфікації і підготовленості. При оцінці експертами технічної підготовленості юних футболістів, в першу чергу, необхідно звернути увагу на різноманітне технічне оснащення, ступінь оволодіння технікою гри, не тільки основних змагальних вправ, але і засобів загальної і допоміжної підготовки. Високий рівень технічної підготовленості відрізняє високий ступінь автоматизації рухових навичок, його стабільність.

2. Розроблено методику технічної підготовки футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки. Методика передбачала планування технічної підготовки з використанням блокової системи вправ з певною спрямованістю, який опрацьовується протягом певного часу (найчастіше в 1-2-х мікроциклах), метою якого було освоєння закріплення і вдосконалення одного або декількох комбінацій технічних прийомів або дій. Основним завданням кожного блоку було підведення спортсменів до ефективного навчання техніці гри, що забезпечувалося застосуванням імітаційних і підвідних вправ. Кожен з блоків вправ відповідав вирішенню певних завдань поглибленого навчання з поєднанням двох або трьох технічних прийомів. Методика складалася з таких тренувальних засобів:

а) 9 блоків вправ з технічної підготовки з використанням засобів на

поглиблене вивчення поєднань технічних прийомів, з акцентом на ефективний і швидкий перехід від одного технічного прийому до іншого (№1 ведення м'яча – передача, №2 зупинка м'яча-удар, №3 передача-прийом-удари ногою, №4 ведення м'яча-обведення – удар, №5 відбір вгорі-удари головою, №6 передача – прийом – передача, №7 відбір м'яча – ведення, №8 перехоплення – передача, №9 ведення – обманні рухи (фінти);

б) комплексів вправ і рухливих ігор, що сприяють одночасному розвитку і закріпленню технічних навичок.

3. Перевірено ефективність методики технічної підготовки футболістів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки. Порівняння абсолютних значень результатів двох груп після педагогічного експерименту показало достовірний приріст технічної підготовленості в ЕГ по тестах «обведення стійок на час», «комплекс з м'ячем», «удар по м'ячу на дальність», «вкидання м'яча з-за бокової лінії», «жонглювання» і «біг 30м з веденням м'яча», при цьому в КГ достовірний приріст показників був зафіксований тільки в двох тестах: «жонглювання» і «біг 30м з веденням м'яча».

Аналіз динаміки якісних змін технічної підготовленості дозволив констатувати вищі темпи приросту показників у футболістів ЕГ. В ЕГ результати тестів «обведення стійок на час», «комплекс з м'ячем», «біг 30м з веденням м'яча» покращилися до рівня вище норми, а по тестах «удар по м'ячу на дальність», «вкидання м'яча із за бічної лінії», «жонглювання» підвищився до рівня норми. У КГ показники за рік теж змінилися в кращу сторону, але не настільки, щоб підвищитися на рівень вище в порівнянні з вихідним, тому майже всі показники були на рівні нижче норми і тільки по двох тестів відповідали нормі.

Результати проведеного експерименту свідчать, що застосування розробленої послідовності навчання техніки і застосування спеціальних вправ призводить до більш ефективного оволодіння футболістів 10-11 років технічними елементами гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Артим'юк Н., Пітин М. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117–119.
3. Бойченко С. Б. Взаємозв'язок спритності з технічною майстерністю футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 3-5.
4. Бондарев Д. Аналіз ефективності використання модельних тренувальних задач на заняттях зі студентами спеціалізації футбол. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 21-23.
5. Бондарев Д., Сіренко Р., Гальчинський В. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі). *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип 13, т. 1. С. 48–53.
6. Васильчик А.Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу. *Теорія і методика фізического воспитания*. К., 2003. № 3. С. 5-11.
7. Ванжура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. К., 2002. №1. С. 7-8.
8. Гуменюк С. В. Футбол. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2009. 68 с
9. Гуменюк С., Сапрун С. Відбір і орієнтація у спорті. *XXIX Наукова конференція «Молода спортивна наука України»*. Львів. С. 58-61.
10. Гуменюк С., Сапрун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. 1(1), С. 220–228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>
11. Гуменюк С. В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С. В., Гулька О. В., Сапрун С. Т. / навч. посібник.

Тернопіль, 2022. 322 с.

12. Дорошенко Е. Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.

13. Дулібський А. В., Фалес І. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. *Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України*. К., 2001. 61 с.

14. Єрмоленко П. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів віком 11-15 років з урахуванням особливостей ігрової позиції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2009. № 2-3. С. 136-139.

15. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.

16. Кашуба В. О. До питання удосконалення техніки рухових дій спортсменів у складно-координаційних видах спорту. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2011 № 5. С. 54-60.

17. Костюкевич В. Структура та зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ., 2006. № 1. С. 9-12.

18. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.

19. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки. Вінниця : Планер, 2006. 683 с.

20. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп л-ра», 2018. 384 с.
21. Лисенчук Г., Попов А. Особливості фізичної підготовки футболістів на сучасному етапі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 17-21.
22. Мітова О. О., Матяш В. В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів команд першої ліги під час змагальної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2010. №1. С. 60-64.
23. Мітова О. О., Матяш В. В. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХДАДМ, 2011. № 11. С. 72-76.
24. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 18-30.
25. Міхута І. Дослідження специфічних координаційних здібностей у юних футболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 2. С. 7-10.
26. Ніколаєнко В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Національний університет фізичного виховання і спорту України. (Київ). *Молодіжний науковий вісник*. 2020. С. 240-244.
27. Ніколаєнко В., Дараган В. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 15-16.
28. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.
29. Павлова Т. Спортивні ігри: планування тренувальних та змагальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 2006. № 3. С.20-22.

30. Пітин М., Артим'юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.

31. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

32. Сапрун С. Фізична підготовка спортсменів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 63 с.

33. Сапрун С., Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні заклади. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

34. Сапрун, С. Т. Загальна фізична підготовка футболістів. Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Вектор, 2020. 88 с.

35. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 430 с.

36. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52 с.

37. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

38. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Організація і методика індивідуального тренування футболістів. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.

39. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. К.:Олімпійська література, 2013. 92 с.

40. Стецюк С. Шляхи вдосконалення ресурсного забезпечення дитячо-юнацького футболу України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 98-101.

41. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування

тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2012. №1. С. 166-169.

42. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

43. Шаленко В. В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. №1. С. 119-122.

44. Шаленко В. В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. №2. С. 121-124.

45. Шамардін В. М. Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2002. № 2. С. 22-24.

46. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 87-89.

47. Шинкарук О. Дослідження динаміки показників підготовленості спортсменів у віковому аспекті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №2-3. С. 37-40.

48. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

49. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.