

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
_____магістр_____
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Методика формування технічних навичок футболістів груп
попередньої базової підготовки в ДЮСШ

Виконав: студент 2-го курсу
магістратури, групи УФКС-112м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»
_____Заєць С.С._____
(прізвище та ініціали)
Керівник Шамардін В.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра _____ управління фізичною культурою та спортом _____
 Ступінь вищої освіти _____ магістр _____
 Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
 (шифр і назва)
 Освітня програма (спеціалізація) _____ Фізичне виховання _____
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

“ _____ ” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Заєць Сергій Сергійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ
 керівник проекту (роботи) Шамардін Валерій Миколайович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

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

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в групах футболу в ДЮСШ. Предмет дослідження – методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки. Мета дослідження – наукове обґрунтування методики формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати наукові джерела, присвячені засобам підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ. 2. Розробити методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки. 3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): робота містить 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	30.10.2022	12.11.2022
Другий	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	12.11.2022	06.06.2023
Третій	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	06.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури	12.11.2022	
2	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	30.11.2022	
3	Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків	06.06.2023	
4	Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків	01.12.2023	
5	Робота над докладом, створення презентації	10.12.2023	

Студент

_____ Заєць С.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ Шамардін В.М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 41 сторінка, 3 таблиці, список літературі з 39 найменувань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в групах футболу в ДЮСШ.

Предмет дослідження – методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – наукове обґрунтування методики формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела, присвячені засобам підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.
2. Розробити методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тести технічної підготовленості футболістів.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки; експериментально перевірено дієвість розробленої методики.

Наведені у роботі дані можуть бути корисними для науковців та спортивних педагогів, які займаються проблемами підвищення якості навчально-тренувального процесу юних футболістів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МЕТОДИКА, ТЕХНІЧНІ НАВИЧКИ, ФУТБОЛ, ПОПЕРЕДНЯ БАЗОВА ПІДГОТОВКА, ДЮСШ.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1. Теоретичні засади формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ	10
1.1. Проблеми підвищення якості навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки з футболу в ДЮСШ.....	10
1.2. Перспективні засоби формування технічних навичок юних футболістів	17
Розділ 2. Методи і організація дослідження	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження	25
Розділ 3. Перевірка ефективності методики формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.....	27
3.1. Методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.....	27
3.2. Вплив експериментальної методики на показники технічної підготовленості юних футболістів	31
Висновки	34
Список використаних джерел.....	37

ВСТУП

Футбол – гра, яка потребує широкого спектру навичок, які відточуються під час тренувань, тренувальних та змагальних ігор. Гравці повинні вміти проводити обведення, пасувати, бити по воротах та захищатися.

Для досягнення успіху гравці футбольної команди повинні володіти технікою зупинки м'яча; вміти бити по воротах під різними кутами; вміти виконувати навіси та удари по м'ячу головою; володіти контролем м'яча; вміти віддавати та приймати паси. При цьому вироблені навички повинні бути рухливими, адже вразити ворота можна ударом з короткої та дальньої дистанції, під різними кутами, по м'ячу, що летить, або з відскоку.

Виходячи із сказаного, тренерам футбольних команд доводиться постійно працювати над технікою гри. Відповідно, в наукових дослідженнях останніх років багато уваги приділяється розробці та обґрунтуванню способів технічної підготовки футболістів.

Зокрема, на сьогодні розроблено методичні прийоми техніки ведення м'яча [24]; вивчені особливості технічної підготовки юних футболістів на основі спрямованого розвитку функції вестибулярного аналізатора [38]; структурована та оптимізована система підготовки спортивного резерву у футболі, у тому числі що стосується періоду початкового навчання [32]; виділено найбільш значущі вікові періоди для освоєння елементів технічної підготовки та розвитку технічної майстерності [33]; проведено структурний аналіз змагальної діяльності для виявлення найбільш значимих факторів технічної підготовки юних футболістів на даному етапі навчання [36]; розроблені методики технічної підготовки з урахуванням необхідності вдосконалення координаційних здібностей та обліку асиметрії розвитку

рухової функції юних футболістів груп початкової підготовки [37]; розроблено класифікацію техніки футболу [23].

Однак, проведений аналіз наукових публікацій, присвячених технічній підготовки футболістів показав, що представлені в них розрізнені ідеї не дають можливості відповісти на питання щодо оптимального змісту процесу формування технічних навичок юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Означене стало підставою для формулювання теми дослідження «Методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ».

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в групах футболу в ДЮСШ.

Предмет дослідження – методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки (13-14 р.).

Мета дослідження – наукове обґрунтування методики формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела, присвячені засобам підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

2. Розробити методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки.

3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Педагогічне спостереження.

3. Тести технічної підготовленості футболістів.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки; експериментально перевірено дієвість розробленої методики.

Наведені у роботі дані можуть бути корисними для науковців та спортивних педагогів, які займаються проблемами підвищення якості навчально-тренувального процесу юних футболістів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ ГРУП ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ

1.1. Проблеми підвищення якості навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки з футболу в ДЮСШ

Футбол – ситуативний вид спорту, в якому віртуозне володіння м'ячем визначає рівень спортивної майстерності футболіста, при цьому у нашій країні основи техніки закладаються на етапах підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) з футболу – це спеціалізована спортивна установа, спрямована на розвиток футбольної майстерності та фізичного стану дітей та юнацтва. Такі школи грають ключову роль у підготовці молоді до високого рівня футбольної гри [15].

ДЮСШ надає висококваліфікованих тренерів, які мають не тільки експертні знання в області футболу, але й розуміють особливості розвитку дітей різного віку.

Школи з футболу зазвичай мають сучасну інфраструктуру, включаючи футбольні майданчики зі штучним покриттям, роздягальні, класи для теоретичних занять та високоякісне тренувальне обладнання [15].

ДЮСШ розробляє комплексні тренувальні програми, що охоплюють різні аспекти гри: технічні навички, фізичну підготовку, тактичний розвиток та індивідуальний підхід до кожного гравця [15].

Зазвичай ДЮСШ розділені на вікові групи або категорії, що дозволяє забезпечити оптимальний розвиток гравців від юнацтва до підліткового віку.

Участь у різних турнірах, чемпіонатах та змаганнях є важливою частиною діяльності ДЮСШ. Це дозволяє гравцям отримувати практичний досвід та випробовувати свої навички на реальних змаганнях.

ДЮСШ надає систематичний медичний контроль та фізичну підготовку для уникнення травм та покращення загального стану здоров'я гравців.

Окрім спортивної підготовки, ДЮСШ розглядає розвиток особистості гравців, сприяючи формуванню особистісних якостей, таких як лідерство, відповідальність та командний дух.

Відзначимо, що взаємодія з батьками гравців важлива для створення позитивної атмосфери та підтримки їхньої участі у розвитку футбольної кар'єри дитини.

ДЮСШ з футболу відіграє ключову роль у вихованні та підготовці молодого покоління футболістів, які можуть подальше розвиватися високорівневими спортивними командами чи навіть представляти свої країни на міжнародному рівні [15].

Підготовка футболістів в Дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ) проходить кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та завдання. Основні етапи підготовки футболістів в ДЮСШ включають наступні етапи.

Етап початкової підготовки на якому відбувається орієнтація та вибір спортсменів. Зокрема, на цьому етапі проводиться відбір та реєстрація дітей, які виявили інтерес до футболу. Саме на цьому етапі тренери визначають початковий рівень фізичної підготовки, технічних навичок та загальної спортивної майстерності кожного гравця.

Етап попередньої базової підготовки присвячений формуванню загальноспортивних навичок. На цьому етапі гравці отримують базові навички фізичної підготовки, загальноспортивні вміння та загальний фізичний розвиток. Також на етапі попередньої базової підготовки відбувається ознайомлення юних спортсменів з футбольними основами – технічними навичками, такими як пас, дріблінг, керівництво м'ячем та прийом м'яча. Важливим вважається розвиток любови до гри та формування розуміння основ футбольної тактики.

На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається подальше зміцнення технічних навичок, які спрямовуються на розвиток конкретних аспектів гри.

Також на цьому етапі увага приділяється розвитку фізичних якостей: збільшується акцент на покращення фізичної витривалості, швидкості, сили та гнучкості.

Відбувається специфічна робота над роллю гравців, які починають спеціалізуватися на конкретних позиціях в команді, вдосконалюючи навички, необхідні для їхньої ролі. Гравці продовжують вивчати тактичні аспекти гри, вдосконалюючи розуміння системи гри та взаємодію на полі [15].

Етап підготовки до вищих досягнень присвячений індивідуальному розвитку гравців. Футболісти отримують індивідуальні програми розвитку, спрямовані на покращення їхніх сильних сторін та усунення слабкостей. Більший акцент робиться на конкурентоспроможність: тренери готують гравців до висококонкурентних рівнів гри у професійних командах [15].

Відмітимо, що кожен етап важливий для повноцінного професійного і особистісного розвитку футболіста, і перехід від одного етапу до іншого вимагає уважного врахування індивідуальних потреб гравців та здійснення корекцій в тренувальному процесі.

Однак, в силу специфіки предмету нашого дослідження, зосередимо свою увагу на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу, який спрямований на введення дітей в світ футбольної гри та формування основних фізичних та технічних навичок.

Відзначимо, що цьому етапу відповідає завершення морфологічного та функціонального дозрівання рухового аналізатора людини. Цей процес супроводжується значним уповільненням розвитку рухових функцій спортсмена, звідси оволодіння новими руховими діями здійснюється повільніше і супроводжується великими зусиллями. Вищесказане зумовлює необхідність формування основних умінь та навичок у спортивній діяльності до 13-14 років [11].

Аналіз наукових публікацій показує, що футбольні тренери на цьому етапі зосереджують увагу на розвитку загальноспортивних якостей, таких як швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Юні спортсмени вивчають базові рухи, які є важливими для футбольної гри, такі як біг, стрибки, різні види прискорень та зупинок [13].

Також продовжується ознайомлення з правилами та основами техніки гри, такими як правильне володіння м'ячем, пас та прийом, дріблінг, елементи контролю над м'ячем, керівництво м'ячем, елементарна тактика.

Цей етап є важливим для впровадження дітей у футбольне середовище, стимулювання їхнього інтересу до гри та визначення подальших кроків в їхній футбольній кар'єрі.

Тренувальні сесії на етапі попередньої базової підготовки в футболі включають в себе різноманітні вправи, орієнтовані на розвиток різних аспектів гри, але з урахуванням специфіки вікових особливостей [14].

Відмінною рисою цього етапу є те, що серед використаних засобів тренери часто обирають ігрові елементи та забави для залучення дітей до тренувань, а також формування позитивного ставлення до футболу. Ігри сприяють розвитку командного духу та роблять тренування цікавими для вихованців [9].

Також, на цьому етапі тренери сприяють формуванню у юних спортсменів здорового способу життя та підтримують інтерес до фізичної активності через футбольні вправи та ігри [14].

Обов'язковою умовою ефективного і конструктивного тренування на етапі попередньої базової підготовки є підтримка психологічного розвитку юних спортсменів. Тренери мають обов'язково враховувати особливості психологічного розвитку дітей, створюючи сприятливу атмосферу для вивчення та розвитку [31].

Позитивний підхід та підтримка допомагають юним спортсменам зберегти інтерес до футболу та розвивати емоційний і соціальний інтелект.

Науковцями ведеться безперервний пошук методів оптимізації технічної підготовки молодих футболістів у ДЮСШ, складовим елементом якого є педагогічний контроль.

Використання обґрунтованого етапного педагогічного контролю технічної підготовленості у будь-якому виді спорту дозволяє своєчасно внести корективи до тренувальних впливів для вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Однак, пошук та аналіз доступної літератури та документальних даних, спостереження за роботою тренерів з футболу виявили недостатню методичну забезпеченість засобами контролю для практичної роботи тренера [28].

Технічні навички футболіста визначаються його здатністю ефективно володіти м'ячем та виконувати різноманітні технічні дії на полі. Ці навички включають різні аспекти гри та здатність гравця виконувати рухи, що вимагають точності, координації та вправності. Основні технічні навички футболіста включають в себе:

- уміння виконувати короткі та довгі паси, для виконання яких футболіст має вміти точно та з потрібною силою передавати м'яч партнерам;
- уміння ефективно приймати м'яч, використовуючи різні частини тіла (ноги, груди, стопи);
- уміння керування м'ячем в обмеженому просторі, що обов'язково передбачає здатність уникати супротивників та зберігати контроль над м'ячем у замкнутому просторі;
- якісно виконувати дріблінг для проходження між супротивниками та зберігання м'яча під контролем під час переміщення по полю.
- виконувати точні та сильні удари по воротах, як ногами, так і головою, особливо при стандартних ситуаціях;
- уміння з відбору м'яча в атаці та обороні;
- виконувати удари по м'ячу зі стандартних положень і з різноманітних стандартних ситуацій (штрафні, кутові тощо);
- ефективно співпрацювати і взаємодіяти з партнерами, розуміючи

тактичні аспекти гри та співпрацювати з іншими гравцями [23; 35].

Ці навички є ключовими для успіху футболіста на полі, і їх розвиток вимагає систематичних тренувань та вдосконалення. Технічні навички сприяють гравцеві в тому, щоб ефективно взаємодіяти з м'ячем та виконувати різні завдання, що виникають під час гри.

Водночас підвищення якості навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки не може обмежуватися лише переліком технічних умінь. Практика ДЮСШ демонструє, що ключова проблема полягає у перенесенні сформованих технічних елементів у реальні ігрові ситуації, коли виконання прийомів відбувається в умовах дефіциту часу, простору, під тиском суперника, при високій швидкості прийняття рішень і в стані накопиченої втоми. Саме тому на даному етапі необхідно цілеспрямовано забезпечувати єдність технічної, тактичної та психомоторної підготовки, оскільки ізольоване «шліфування» техніки без контексту гри часто не дає очікуваного результату в матчевій діяльності [31].

Однією з типових методичних помилок, що знижує ефективність підготовки, є надмірна частка вправ у стандартних умовах (без активної протидії, без варіативності, без ігрового вибору), тоді як сучасні підходи до навчання рухових дій у спортивних іграх вимагають систематичного включення умов невизначеності та змінності. Відомо, що розвиток техніки у футболі тісно пов'язаний із формуванням перцептивних навичок, здатністю швидко «зчитувати» простір, передбачати дії партнерів і суперників та приймати рішення відповідно до ситуації. За таких обставин пріоритетним стає застосування вправ з обмеженнями (чисельна нерівність, ліміти торкань, часові рамки, зонування поля, задані напрями атак), що активізує тактичне мислення й одночасно підвищує вимоги до точності технічних дій [15].

Суттєвою проблемою є також недостатня системність педагогічного контролю технічної підготовленості в ДЮСШ, про що свідчать дані аналізу методичної літератури та спостереження за практикою тренерів [28]. У багатьох випадках контроль обмежується суб'єктивною оцінкою тренера або

поодинокими тестами, які не відображають якість виконання технічних дій у динаміці й під навантаженням. Разом із тим, результати провідних досліджень підкреслюють, що ефективне керування тренувальним процесом потребує етапного контролю, який включає не лише «скільки разів» виконано технічний елемент, а й якість (точність передач, стабільність прийому, темп ведення м'яча, варіативність рішень), а також здатність підтримувати технічну ефективність у стані стомлення [26; 27].

Не менш важливою складовою якості навчально-тренувального процесу є раціональне дозування навантаження й попередження перевантажень, які в дитячо-юнацькому футболі часто виникають через поєднання великої кількості тренувань, участі у змаганнях та недостатнього відновлення. Зниження нейром'язового контролю у стані втоми здатне погіршувати технічну точність і підвищувати ризик помилок у рухах, що має прямий зв'язок із травматизмом [17]. Тому контроль навантаження на етапі попередньої базової підготовки має розглядатися як елемент підвищення якості підготовки: тренеру необхідно враховувати частоту й інтенсивність занять, індивідуальні темпи біологічного дозрівання дітей, а також вплив навчального стресу та режиму дня.

Проблемним питанням залишається і психологічна складова навчально-тренувального процесу. Як уже зазначалося, ефективність формування навичок значною мірою залежить від мотивації, емоційного стану, відчуття підтримки й безпечного середовища, у якому дитина не боїться помилок і зберігає інтерес до занять [31]. На практиці інколи спостерігається домінування «результатного» підходу (орієнтація на перемогу будь-якою ціною) над «розвивальним» (орієнтація на навчання і прогрес), що може призводити до зниження внутрішньої мотивації та «вигорання» юних спортсменів. У цьому контексті актуальним є формування культури тренувального процесу, де помилка розглядається як природний елемент навчання, а зворотний зв'язок тренера має бути конструктивним, конкретним і спрямованим на дію.

Окремої уваги потребує узгодження технічної підготовки з сучасними вимогами гри, які визначаються високою щільністю дій, швидкими переходами між фазами атаки й оборони та необхідністю виконувати технічні прийоми на високих швидкостях [15]. Відповідно, вправи з технічного навчання мають поступово переходити від умов «вільного» виконання до умов обмеженого часу і простору, зростаючої протидії та багатозадачності (наприклад, прийом–передача після орієнтації головою, ведення м'яча зі зміною напрямку з наступним пасом під пресингом тощо). Такий підхід забезпечує не лише розвиток техніки, а й формування стійких рухових навичок, що проявляються у змагальній діяльності.

Таким чином, проблеми підвищення якості навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу мають комплексний характер і включають: недостатню методичну забезпеченість системою контролю технічної підготовленості [28], труднощі перенесення технічних умінь у ситуаційні умови гри [31], потребу в оптимізації структури вправ із підвищенням варіативності та ігрової спрямованості [15], а також необхідність раціонального дозування навантажень з урахуванням вікових особливостей і профілактики перевантажень, що впливають на якість виконання технічних дій [17; 26; 27]. Зазначене обґрунтовує доцільність подальших пошуків ефективних методичних рішень, спрямованих на удосконалення технічної підготовки юних футболістів на даному етапі, з одночасним забезпеченням безпеки, стабільної мотивації та позитивної динаміки спортивного розвитку.

1.2. Перспективні засоби формування технічних навичок юних футболістів

Як було вже сказано, на сьогодні цілком виразно визначилася проблема формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Аналіз змісту існуючих програм ДЮСШ з футболу показав, що основні елементи, що становлять структуру підготовки, залишаються без змін для всіх вікових груп. При цьому основна увага приділяється коротким та середнім передачам (від 15 до 24 %), і значно менше приділяється часу для оволодіння технічними прийомами, пов'язаними безпосередньо з відносно тривалим контролем над м'ячем, зокрема обробці м'яча, обведенню (4-5%). Загалом до кінця початкового етапу спеціалізації відбувається зменшення кількості часу, що відводиться на технічну підготовку, з 55% у віці 11-12 років до 49% у віці 13-14 років [13].

На етапі початкової спеціалізації у багаторічному тренувальному процесі футболістів необхідно основну увагу приділяти технічній підготовці юних спортсменів. Для цього рекомендується методика, спрямована на навчання та вдосконалення техніки володіння м'ячем з урахуванням дихотомії. Застосування розроблених тренувальних комплексів загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих вправ сприяє ефективному розвитку основних фізичних якостей та технічної підготовленості дітей, які займаються в ДЮСШ з футболу [13].

Разом з тим, у ході досліджень встановлено, що при традиційній побудові тренувального процесу у футболі на етапі попередньої базової підготовки ігноруються основні теоретичні положення, застосування яких забезпечує ефективну реалізацію завдань цього етапу. До таких порушень необхідно віднести відсутність необхідних умов для формування у дітей стійкого інтересу до занять, необхідного запасу вмінь та навичок, комплексу основних фізичних якостей та інтенсифікацію підготовки [13].

Так, у ході досліджень зафіксовано перевищення, попри рекомендації фахівців, часу, що відводиться на тренування протягом року, у 2–3 рази; виконання підвищених обсягів роботи, спрямованої на розвиток техніко-тактичної майстерності дітей; застосування в заняттях великої кількості вправ, пов'язаних із розвитком окремих фізичних якостей; використання з метою контролю рівня підготовленості початківців комплексу неадекватних тестів та

контрольних нормативів; відсутність у практиці підготовки дітей одного з головних компонентів процесу навчання – демонстрації техніки вправ за допомогою відео та комп'ютерних програм; участь початківців у підвищеній кількості змагань та двосторонніх ігор [13].

Разом з тим, у наукових публікаціях широко висвітлено перспективні засоби формування технічних навичок юних футболістів, які включають в себе сучасні методи та технології, які сприяють ефективному розвитку гравців.

Зокрема, відмічається, що техніка гри може бути ефективно вивчена за допомогою відеоаналізу. Записи тренувань та ігор дозволяють гравцям та тренерам ретельно розглядати рухи, позиціонування та техніку гри. Відеоаналіз сприяє виявленню недоліків і можливостей для вдосконалення [30].

Також, звертаємо увагу на те, що в Інтернеті та на мобільних платформах існують спеціальні тренувальні програми для футбольних гравців. Вони містять вправи, відеоуроки та інтерактивні завдання для розвитку різних аспектів техніки гри [36].

Деякі автори наголошують на використанні сучасних тренувальних апаратів, таких як роботи для віддавання м'яча, спеціальні друковані ковзани для поліпшення контролю м'яча тощо, можуть бути використані для інтенсивного розвитку технічних навичок. Роботи для тренувань можуть створювати програмовані ситуації для гравців, де техніка гри може бути відточена в умовах, як найбільше наближених до реального матчу [27].

Також відічається, що використання VR технологій дозволяє гравцям переживати ігрові ситуації в віртуальному середовищі. Це може бути корисним для розвитку прийому м'яча, прийняття швидких рішень та інших аспектів гри [22].

В ігрових симуляторах футболу гравці можуть відчути реалістичність гри, покращити технічні навички та вивчити тактичні аспекти. Це може допомогти в підготовці до реальних матчів. Використання елементів гейміфікації в тренуваннях може стимулювати гравців до активного розвитку

технічних навичок через змагання, нагородження та інші мотивуючі елементи [22].

Також відмічається, що регулярні індивідуальні тренування з досвідченими тренерами дозволяють надавати гравцям персональний підхід, враховуючи їхні індивідуальні потреби та слабкі сторони [36].

Комбінація названих перспективних засобів може допомогти створити комплексну та ефективну систему формування технічних навичок у юних футболістів.

Також відзначимо, що авторами на сьогодні запропонований загальний підхід до формування технічних навичок, в тренуванні футболістів на різних рівнях. Алгоритм цього підходу може бути описаний таким чином.

Початковим етапом формування технічних навичок є оцінка рівня навичок кожного гравця. Це може бути здійснено за допомогою тестів і вправ для визначення рівня майстерності у різних аспектах техніки гри [1].

На основі результатів оцінки формується індивідуальний план розвитку для кожного гравця. Цей план має враховувати його сильні та слабкі сторони, а також визначати основні аспекти техніки, які потребують удосконалення. Після цього тренери використовують різноманітні вправи та дрібні ігри для розвитку технічних навичок. Це може включати в себе тренування з керування м'ячем, передачі, прийому м'яча, дрібні ігри для покращення реакції та точності [1].

Кожне тренування повинно бути спрямоване на конкретний аспект техніки. Наприклад, одним днем може бути акцент на покращенні техніки ударів, іншим – на розвитку пасингу та гри в обороні [1].

Важливим етапом є впровадження технічних навичок у реальні гейми та ситуації. Гравці повинні мати можливість використовувати свої навички в реальних умовах гри [1; 37; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Технічні навички пов'язані із руховими здібностями. Тренери також можуть включати в програму тренувань фізичні вправи, щоб покращити координацію, швидкість та витривалість гравців.

Визначити прогрес та визначити подальші напрямки розвитку допоможуть регулярна звітність та зворотній зв'язок з гравцями. Тренери можуть коригувати індивідуальні плани відповідно до виявлених потреб.

Описаний підхід може бути адаптований відповідно до конкретних потреб та умов ДЮСШ, а також враховувати принципи гри та філософію навчання в конкретній футбольній школі.

Також слід відзначити, що аналіз наукової літератури виявив низку особливостей у проведенні контролю технічної підготовленості футболістів 10-12 років вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Широкий спектр представлених тестів не забезпечує повною мірою виконання суворих вимог до процедури тестування, а відсутність єдиних стандартів ускладнює оцінку рівня підготовленості футболістів [12; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Разом із тим, аналіз публікацій з проблематики формування і розвитку технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ показав, що відповідні питання досліджено недостатньо. До того ж експериментальних даних, які б підтверджували доцільність спрямування діяльності тренера-викладача на формування та розвиток технічних навичок і пов'язаних із ними тактичних умінь з акцентованим використанням спеціальних локальних засобів, авторами не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на розробку методики формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою з'ясування питань, пов'язаних з формуванням технічних навичок юних футболістів. На підставі цього аналізу була розроблена методика, спрямована на формування таких навичок.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив також аргументувати актуальність вибраної теми, сформулювати гіпотезу і мету, вибрати адекватні методи дослідження.

Для підтвердження гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент.

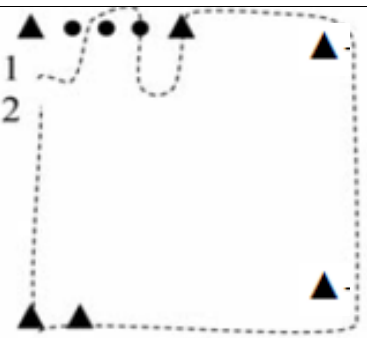
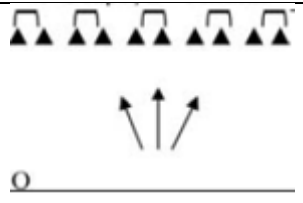
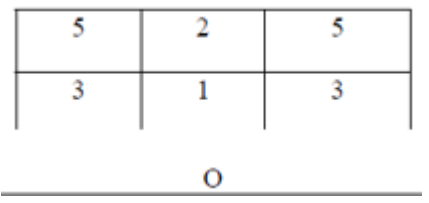
Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений педагогічний експеримент.

До експериментальної групи увійшло 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які займалися у секції з футболу. Дослідження проводилося за доекспериментальним планом.

У таблиці 2.1 описано тести, використані для оцінки технічної підготовленості юних футболістів.

Таблиця 2.1

Тести для оцінки технічної підготовленості футболістів

Тести	Тест	Опис тесту	
		Організація	Методичні особливості
Контроль м'яча (жонгливання)	будь якою частиною тіла	виконувати будь якими частинами тіла окрім рук	Підраховується кількість успішних ударів м'яча до падіння на підлогу. Результат визначається за кращою з трьох спроб.
	Контроль м'яча (жонгливання) головою	виконувати тільки головою	
Ведення м'яча (дріблінг)	Біг без м'яча	 1 – Старт 2 – Фініш	Від стартової позначки за командою «марш» пробігти «змійкою» між встановленими на трасі трьома фішками, після чого продовжити рух, обминаючи конуси із зовнішньої сторони до фінішної відмітки. Загальна довжина дистанції від старту до фінішу – 36 м. Фіксується кращий час двох спроб біга з м'чем та без м'ча
Передача м'яча (пас)			5 передач у кожні з 5 воріт шириною 75 см з відстані 10 м. Важливо: передача виконується під час руху. Виконується по чергово: 5 ударів правою, 5 ударів лівою ногою. Попадання по воротах – 1 бал. Максимальна кількість балів – 5
Удари по воротах			Площина воріт поділена на зони з вказанням «ціни». Задача: набрати найбільше балів за 5 ударів по воротах. З відстані 11 м виконується по чергово: 5 ударів правою, 5 ударів лівою

		ногою. Максимальна кількість балів – 25						
Удари на точність по зонах воріт	<table border="1"> <tr> <td>Зона 2</td><td>Зона 3</td><td>Зона 4</td></tr> <tr> <td>Зона 1</td><td></td><td>Зона 5</td></tr> </table> О	Зона 2	Зона 3	Зона 4	Зона 1		Зона 5	5 ударів по зонах 1,2,3,4,5 Попадання у потрібну зону – 1 бал. З відстані 11 м виконується по чергово: 5 ударів правою, 5 ударів лівою ногою. Максимально можлива кількість балів – 5.
Зона 2	Зона 3	Зона 4						
Зона 1		Зона 5						
Умовні позначення:  М'яч  Фішка  Конус								

Запропонована батарея тестів повною мірою охоплює весь спектр основних технічних прийомів: жонгливання, дриблінг (біг на швидкість з м'ячем по заданій дистанції та без м'яча), паси та удари по воротах на точність, та відповідає вимогам валідності, інформативності, надійності та об'єктивності, тести є простими для розуміння та виконання юними футболістами.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами програмного пакету Statistica 6.

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів такі:

- визначення середнього арифметичного;
- визначення помилки середнього арифметичного;
- порівняння результатів опитування за критерієм Ст'юдента для залежних вибірок (Т-критерієм) для статистичної перевірки гіпотези про достовірність відмінностей у вибірках (при порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при $p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Дослідження виконувалося протягом 13 місяців.

Перший етап (вересень 2022 р. – листопад 2022 р.). На цьому етапі вивчався стан розробленості проблеми формування технічних навичок футболістів. На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та передового практичного досвіду розроблено відповідну методику.

Другий етап (грудень 2022 р. – березень 2023 р.) – формулювався науковий апарт дослідження. Був складений план експериментальної роботи. Обґрунтовано діагностичного інструментарій.

Третій етап (квітень 2023 р. – травень 2023 р.) – впроваджено експериментальну методику технічної підготовки футболістів у навчально-тренувальний процес групи попередньої базової підготовки.

Четвертий етап (червень 2023 р. – жовтень 2023 р.) – проаналізовано експериментальні дані, підтверджено ефективність розробленої методики.

До експериментальної групи увійшло 12-ть 13-14-ти річних юнаків, які займалися у секції з футболу.

В експериментальній групі було впроваджено методику формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Дослідження проводилося за доекспериментальним планом, який передбачав порівнянням даних, отриманих на початку та наприкінці впровадження експериментальної методики у навчально-трнеувальний процес.

Тестами технічної підготовленості спортсменів у нашому дослідженні виступають:

- контроль м'яча будь якою частиною тіла, окрім рук, кількість разів;
- контроль м'яча головою, кількість разів;
- біг з м'ячем по колу з оминанням перешкод на дистанції 36 м, сек;
- біг без м'яча по колу з оминанням перешкод на дистанції 36 м, сек;
- передача м'ча на точність (лівою та правою ногою), бали;

- удари на точність по воротах (лівою та правою ногою), бали;
- удари на точність по зонах воріт (лівою та правою ногою), бали.

Тестування технічної підготовленості футболістів проводилося після дня відпочинку вдень з 10.00 до 12.00 на футбольному полі зі штучним трав'яним покриттям. Тести включали жонглювання, дриблінг (біг на швидкість з м'ячем по заданій дистанції та без м'яча), паси та удари по воротах на точність, тобто всі основні дії футболістів, які гравці мають освоїти на відповідному етапі спеціалізації.

Дані було оброблено за допомогою статистичних методів. Результати цієї обробки, а також їхня інтерпретація, подані у підрозділі 3.2. магістерської роботи. На основі отриманих результатів дослідження сформульовано висновки.

.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ ГРУП ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Методика формування технічних навичок футболістів груп попередньої базової підготовки

Розроблена методика технічної підготовки, заснована на навчанні та вдосконаленні навички рівноцінного володіння м'ячем обома ногами, передбачає збереження частки технічної підготовки протягом усього мезоциклу на рівні 55-56%, при цьому щонайменше 80% часу приділяється заняття з м'ячем.

Принципово важливим є розучування нових прийомів з не провідної ноги при збереженні рівного навантаження на ведучу і не ведучу ноги.

Використані вправи у розвиток технічної підготовленості нами розділили на три групи:

- комплекс вправ для відпрацювання навісу та удару головою;
- комплекс вправ для покращення контролю м'яча;
- комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, техніки та точності ударів по м'ячу;
- комплекс вправ на підвищення якості пасу.

Кожен з комплексів вправ був розрахований на 30 хвилин.

Комплекс вправ для вдосконалення навісу та удару головою у футболі.

1. Вправа на точність. Розставте три порожні ворота на різних відстанях від вас. Навішуйте м'яч у ворота з різних точок на полі, використовуючи правильну техніку голови. Спробуйте дотримуватися точності та вибирати різні точки воріт для кожного удару.

2. Вправа на підйом. Поставте себе поруч з партнером або стіною. Підкидайте м'яч своєму партнерові або відштовхуйте його від стіни вгору. Використовуйте правильну техніку голови, щоб підняти м'яч вгору та навісити його.

3. Вправа на реакцію. Попросіть партнера випускати м'ячі вам із різних напрямків та висот. Ваша мета – використовуючи голову, відправити м'яч назад точно та швидко.

4. Головний дуель. Розділіть гравців на пари. Пари стають одна проти одної, стараючись виграти "дуель" головами в повітрі. Завдання – навісити або вдарити м'яч у ворота суперника, використовуючи голову.

Важливо наголосити на правильній техніці голови, зокрема, на тому, як використовувати лоб та верхню частину голови. Тренуйтеся систематично і вдосконалюйте свої навички гри головою у футболі.

Комплекс вправ, які допоможуть покращити контроль м'яча у футболі.

1. Контроль на місці. Поставте м'яч перед собою. Використовуючи обидві ноги, робіть короткі торкання м'яча, тримаючи його на місці. Зосереджуйтеся на точності та дотримуйтеся низького центру ваги.

2. Пас на стіну. Стійте біля стіни з м'ячем у нозі. Відправляйте м'яч у стіну і працюйте над тим, щоб контролювати його повернення. Варіюйте силу та напрямок пасу, щоб покращити ваш контроль.

3. Контроль при бігу. Позначте дві точки на землі, встановивши відстань між ними. Бігайте між цими точками, контролюючи м'яч під час руху. Спочатку рухайтесь повільно, а потім поступово збільшуйте темп.

4. Обхід конусів. Розмістіть конуси в формі "8" або зигзага. Беріть м'яч і обходьте конуси, роблячи короткі торкання м'яча, щоб зберегти контроль. Поступово прискорюйте та змінюйте напрямок для покращення маневреності.

Важливо дотримуватися різноманітності вправ та включенні обох ніг у тренування для розвитку контролю м'яча.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, техніки та точності ударів по м'ячу у футболі.

1. Удар з дальньої дистанції. Розмістіть м'яч на дальній відстані від вас. Підходьте до м'яча з бігу і вдаряйте по ньому сильним ударом. Спрямовуйтеся на точність та силу удару. Поступово збільшуйте відстань для більшого виклику.

2. Техніка удару лівою/правою ногою. Встановіть конус або мішень на певній відстані перед вами. Використовуючи ліву та праву ногу, вдаряйте м'яч в намічену область. Спрямовуйтеся на правильну техніку удару та точність, тримаючи око на цілі.

3. Удар з пасу. Попросіть партнера підкинути м'яч або віддати пас. Використовуйте техніку удару для прийому м'яча і негайного вдару ним назад. Практикуйте варіації ударів, такі як внутрішній та зовнішній вдар ногою.

4. Удар з манекеном. Розмістіть манекен або киянку у воротах для використання як перешкоду. Ставте себе на різні позиції та вдаряйте м'яч, обходячи манекен. Тримайте увагу на точності удару, уникаючи перешкоди.

Важливо збалансувати цей комплекс для врахування всіх аспектів гри – сили, техніки та точності. Потрібно пам'ятати про правильну позицію тіла, техніку удару та координацію рухів.

Комплекс вправ для підвищення якості пасів у футболі.

1. Точність пасу. Розмістіть конуси чи мішені на різних відстанях та напрямках. Спробуйте передати м'яч точно до кожної мішені, використовуючи різні частини ноги (внутрішню, зовнішню, лобок). Зосереджуйтеся на тому, щоб пас був точним та без помилок.

2. Пас на рух. Встановіть конуси у формі лінії або зігзагу. Рухайтесь вздовж лінії, передаючи м'яч партнеру. Тримайте темп та зберігайте точність удару під час руху.

3. Пас через перешкоду. Розмістіть перешкоди, такі як киянки чи конуси, між вами та партнером. Передавайте м'яч через перешкоди, намагаючись уникати їх та забезпечуючи точний пас своєму партнерові.

4. Варіативність в пасі. Створіть зону перед вами та розмістіть партнерів у різних частинах цієї зони. Відправляйте м'яч своїм партнерам, змінюючи напрямок та силу пасу. Практикуйте різні види пасів, такі як короткі паси, довгі паси та паси з ефектом.

Цей комплекс дозволяє вам працювати над різними аспектами якості пасів – точність, плавність, варіативність.

Методика впроваджувалась у підготовчому періоді у продовж двох 4-х тижневих мезоциклів. Комплекси вправ на розвиток техніки футболу поєднувалися в одному тренуванні із вправами з тактичної підготовки (30 хвилин).

Загалом, у продовж 8 тижнів відбулось 16 тренувань (2 рази на тиждень), у яких було реалізовано комплекси з технічної підготовки.

Програма використання методики технічної підготовки футболістів представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма використання методики технічної підготовки футболістів

Тиждень	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
0	--	--	--	--	--	Тест	Вихідний
1	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Тех +Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний
2	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний
3	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний

4	Міні-футбол + ТПТ	Тех + Такт	НІВТ	Тех + Такт	Вихідний	НІВТ	Вихідний
5	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Тех +Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний
6	Тех + Такт	Міні-футбол +ТПТ	НІВТ	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний
7	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Тех + Такт	Міні-футбол + ТПТ	НІВТ	Вихідний
8	Міні-футбол + ТПТ	Тех + Такт	НІВТ	Тех + Такт	Пост-тест	НІВТ	Вихідний
ТПТ – тренування для профілактики травм; НІВТ – низько-інтенсивне відновне тренування; Міні-футбол – гра у Міні-футбол # – номер тренування; Такт – тренування з тактики; Тех – тренування техніки							

Зазначимо також, що у зв'язку з нестачею часу на відпрацювання даних елементів протягом організованих тренувальних занять, відповідні вправи можна винести на самопідготовку так, як їх виконання не потребує обладнання та спеціально підготовленого майданчика.

3.2. Вплив експериментальної методики на показники технічної підготовленості юних футболістів

Ключове місце у нашому дослідженні посідала перевірка припущення про ефективність розробленої методики формування навичок соціальної взаємодії у юнаків, які займаються у секції з футболу.

Подальшим кроком нашого дослідження стала перевірка відмінностей між показниками в експериментальній групі з використанням статистичного критерію Стюдента. Результати цієї перевірки представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати тестування технічної підготовленості футболістів 13-14 років на початку та наприкінці впровадження експериментальної методики (n=12)

Тест	Умова виконання	Початок	Кінець
Контроль м'яча будь якою частиною тіла, окрім рук, кількість разів	--	97,33±74,54	136±68,25*
Контроль м'яча головою, кількість разів	--	10,71±6,03	16±6,25
Біг з м'ячем, сек	--	10,98±1,54	8±0,39*
Біг без м'яча	--	7,79±0,76	7,6±0,25
Передача м'ча на точність, бали	лівою	1,33±1,3	2,6±1,25*
	правою	2,17±1,02	3,6±1,25*
Удари на точність по воротах, бали	лівою	7,33±4,54	8,33±3,25*
	правою	11,82±4,18	11,86±3,16
Удари на точність по зонах воріт, бали	лівою	1,33±1,54	2,56±1,15*
	правою	2,10±1,23	2,56±1,39
Примітка: * $p < 0,05$ різниця є статистично значущою			

Як видно з таблиці 3.2, у результаті порівняння за критерієм Ст'юдента виявлено, що є достовірна різниця на рівні значущості $p \leq 0,05$ за результатами таких тестів:

- Контроль м'яча будь якою частиною тіла, окрім рук, кількість разів;
- Біг з м'ячем, сек;
- Передача м'яча на точність, бали (з лівої та правої ноги);
- Удари на точність по воротах (з лівої ноги), бали;
- Удари на точність по зонах воріт (з лівої ноги), бали;

При цьому динаміки результатів не виявлено:

- Контроль м'яча головою, кількість разів;
- Біг без м'яча;

- Удари на точність по воротах (з правої ноги), бали;
- Удари на точність по зонах воріт (з правої ноги), бали.

Окрім об'єктивних результатів, вважаємо за доцільне додати, що за нашим спостереженням, на початку дослідження недостатній розвиток базових елементів техніки суттєво лімітував можливості юних футболістів на полі.

Також відмітимо, що у групі футболістів відзначається низький рівень технічної підготовленості у тестах удару по м'ячу на точність. Варіювання показника точності удару в доволі широкому діапазоні свідчить про неоднорідність технічної підготовленості всередині групи. При виконанні цього тесту були виявлені наступні помилки футболістів: неправильне положення опорної ноги і стопи ноги, що б'є при ударі по м'ячу, відсутність післяударного супроводу м'яча, а також самого прицілювання (утримання погляду на зоні воріт).

При цьому наприкінці дослідження футболісти продемонстрували дещо більш високі результати як у тесті удару на точність по воротах, так і при ударах по певних зонах воріт.

Співвіднесення результатів у тесті біг по заданій дистанції з веденням м'яча і без нього дозволило судити про розвиток почуття м'яча. Високий рівень результатів футболістів наприкінці дослідження у цій вправі забезпечувався не лише технічною підготовленістю, а й фізичною.

Варто зазначити, що футболісти експериментальної групи мали досвід успішної участі у змаганнях. Ймовірно, що успішність виступу на цих змаганнях обумовлювалася не тільки рівнем технічної підготовки, а й гарною фізичною підготовленістю.

Зважаючи на це, вважаємо, що використані методи значною мірою сприяли розвитку у юнаків технічних навичок гри у футбол.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

1. Аналіз наукових джерел, присвячених засобам підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ показав, що представлені в них ідеї дають змогу визначити шляхи управління функціональним станом організму дорослих футболістів. Проте, на сьогодні замало інформації щодо управління функціональним станом юних спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Розроблена методика технічної підготовки, заснована на навчанні та вдосконаленні навички рівноцінного володіння м'ячем обома ногами. Ця методика передбачає збереження частки технічної підготовки протягом усього мезоциклу на рівні 55-56%, при цьому щонайменше 80% часу приділяється заняття з м'ячем.

Принципово важливим у методиці є розучування нових прийомів з не провідної ноги при збереженні рівного навантаження на ведучу і не ведучу ноги.

Використані вправи у розвиток технічної підготовленості розділили на три групи:

- комплекс вправ для відпрацювання навісу та удару головою;
- комплекс вправ для покращення контролю м'яча;
- комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили, техніки та точності ударів по м'ячу;
- комплекс вправ на підвищення якості пасу.

Кожен з комплексів вправ був розрахований на 30 хвилин. Методика впроваджувалась у підготовчому періоді у продовж двох 4-х тижневих мезоциклів. Комплекси вправ на розвиток техніки футболу поєднувалися в одному тренуванні із вправами з тактичної підготовки (30 хвилин).

Загалом, у продовж 8 тижнів відбулось 16 тренувань (2 рази на тиждень), у яких було реалізовано комплекси з технічної підготовки.

3. Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений педагогічний експеримент.

До експериментальної групи увійшло 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які займалися у секції з футболу. Дослідження проводилося за доекспериментальним планом, який передбачав тестування з використанням таких тестів: контроль м'яча будь якою частиною тіла, окрім рук, кількість разів; контроль м'яча головою, кількість разів; біг з м'ячем по колу з оминанням перешкод на дистанції 36 м, сек; біг без м'яча по колу з оминанням перешкод на дистанції 36 м, сек; передача м'яча на точність (лівою та правою ногою), бали; удари на точність по воротах (лівою та правою ногою), бали; удари на точність по зонах воріт (лівою та правою ногою), бали.

Для обґрунтування висновку про ефективність методики проводилося порівняння даних, отриманих наприкінці експерименту з даними, які були отримано на його початку за критерієм Стюдента для залежних вибірок.

У результаті порівняння за критерієм Стюдента виявлено, що є достовірна різниця на рівні значущості $p \leq 0,05$ за результатами таких тестів:

- Контроль м'яча будь якою частиною тіла, окрім рук, кількість разів;
- Біг з м'ячем, сек;
- Передача м'яча на точність, бали (з лівої та правої ноги);
- Удари на точність по воротах (з лівої ноги), бали;
- Удари на точність по зонах воріт (з лівої ноги), бали;

При цьому динаміки результатів не виявлено:

- Контроль м'яча головою, кількість разів;
- Біг без м'яча;
- Удари на точність по воротах (з правої ноги), бали;
- Удари на точність по зонах воріт (з правої ноги), бали.

Отже бачимо, що завдяки дії експериментальної методики техніка футболістів значно покращилася.

Сказане дає підстави для висновку про те, що експериментальна методика показала високу ефективність формування навичок володіння м'ячем, забезпечує цілеспрямований вплив спеціально розроблених комплексів вправ, що застосовуються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березка С.М. Педагогические методы оценки физической работоспособности и функциональной подготовленности футболистов любительских команд. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. № 7. С. 3-6. DOI: 10.6084/m9.figshare.1015375
2. Виндюк В. Адаптационные возможности системы энергообеспечения футболистов, как основа управления тренировочным процессом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського держ. університету*. Луцьк. 1999. С. 926-930.
3. Волков В., Капустинський Д. Фізична підготовка та контроль за станом тренуваності студентів під час занять з футболу: навч.-метод. посіб. К.: Нора-Прінт. 2004. 130 с.
4. Голомазов С., Чирва Б. Морфологические признаки вратарей высокой квалификации. *Теория и практика футбола*. 2003. №2 (18). С. 25-28.
5. Грищук, С., Макаров, А. Сучасні підходи до відновлення працездатності юних футболістів після максимальних функціональних навантажень. Scientific Collection «InterConf». 2023 (178). 333-337. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/download/4718/4754>
6. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 9. С. 28-32.
7. Захарова А. В., Хезри С. А. Х., Бердникова А. Н. Контроль технической подготовленности футболистов 10-12 лет. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2017. №12 (154).

8. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
9. Козлов Я. Е., Ежова А. В. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11-14 лет с учетом латерального предпочтения. *УЗУЛ*. 2011. №11.
10. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская лит., 2003. 272 с.
11. Лях В., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4, с. 21-25.
URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2002N4/p21-25.htm>
12. Лях В., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002n8/p51-54.htm>
13. Максименко И. Г. Особенности системы подготовки юных украинских спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2012. № 2. С. 300-304.
14. Мушников Л. Л., Филатова Н. П. Содержание технической подготовки юных футболистов групп НП. *Colloquium-journal*. 2019. №27 (51).
15. Навчальна програма з футболу для ДЮСШ. URL: <https://www.kolifks.rv.ua/wp-content/uploads/2021/06/Футбол.pdf>
16. Наконечний, Р., Хіменес, Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*. 2023. (4(30)), 24–35.
<https://doi.org/10.15391/si.2023-4.03>
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев : Олимпийская лит., 2004. 808 с.

18. Рєпко, О. О. Використання ігор з малими сторонами в тренувальному процесі футболістів Цимбал ДВ. Education via Distance Learning and other Pedagogical Challenges: 212. <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2023/09/Conference-Proceedings-September-21-22-2023.pdf#page=212>
19. Собко, С. Г., Собко, Н. Г., & Липчанська, Л. М. (2023). Контроль фізичної підготовленості юних футболістів етапу попередньої базової підготовки. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40823>
20. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
21. Bangsbo J. The physiology of soccer—With special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiol Scand Suppl* 619: 1–155, 1994.
22. Bishop D, Edge J, Goodman C. Muscle buffer capacity and aerobic fitness are associated with repeated sprint ability in women. *Eur J Appl Physiol* 92: 540–547, 2004.
23. Borges PH, da Costa JC, Ramos-Silva LF, Praça GM, Ronque ERV. Combined effect of game position and body size on network-based centrality measures performed by young soccer players in small-sided games. *Front Psychol*. 2022 Aug 22;13:873518. doi: 10.3389/fpsyg.2022.873518.
24. Bozkurt S. Perceptual and Motor Components at Young Football Players. *Journal of Education and Training Studies*, Vol. 5 – 13; December 2017. – 59 – 63 p.
25. Bradley PS, Sheldon W, Wooster B, Olsen P, Boanas P, Krstrup P. High intensity running in English FA Premier League soccer matches. *J Sports Sci* 27: 159–168, 2009.
26. Chamari K, Hachana Y, Kaouech F, Jeddi R, Moussa-Chamari I, Wisloff U. Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *Br J Sports Med*. 39: 24–28, 2005.
27. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates, 1988. pp. 567.

28. Daniels JT. A physiologist's view of running economy. *Med Sci Sports Exerc.* 1985. 17. 332–338.
29. Dellal A, Chamari K, Owen A, Wong DP, Lago-Penas C, Hill-Haas S. Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games. *Eur J Sport Sci.* 2011. 11: 341–346.
30. Dellal A, Chamari K, Pintus A, Girard O, Cotte T, Keller D. Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *J Strength Cond Res.* 2008. 22: 1449–1457.
31. Eskandarifard E, Nobari H, Clemente FM, Silva R, Clark CCT, Sarmiento H, Figueiredo AJ. The influence of maturation, fitness, and hormonal indices on minutes played in elite youth soccer players: a cross-sectional study. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2022 May 17;14(1):89. doi: 10.1186/s13102-022-00480-8.
32. Katis, A. Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine.* 2009. No. 8. P. 374-380.
33. Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years / R.M. Malina, P. Cumming, A.P. Kontos, J.C. Eisenmann, B. Ribeiro, J. Aroso. *Journal of sports sciences.* 2005. No. 23 (5). P. 515-522.
34. Nobari H, Eken Ö, Kamiş O, Oliveira R, González PP, Aquino R. Relationships between training load, peak height velocity, muscle soreness and fatigue status in elite-level young soccer players: a competition season study. *BMC Pediatr.* 2023 Feb 3;23(1):55. doi: 10.1186/s12887-023-03869-7.
35. Nobari H, Shemshaki HK, Kamiş O, Oliveira R, González PP, Mainer-Pardos E. Variations in Accumulated-Training Load Parameters and Locomotor Demand with Consideration of Puberty in Elite Young Soccer Players. *Biology (Basel).* 2022 Oct 30;11(11):1594. doi: 10.3390/biology11111594.
36. Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., Dellal, A., & Djaoui, L. Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2014. 28(5), 136-146.

37. Silva, S.P. Cumming, R.M. Malina. Size and maturity mismatch in youth soccer players 11-to 14-years-old. *Pediatric exercise science*. 2010. No. 22 (4). P. 596-612.

38. Williams A. M., Ericsson, K. A. Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Science*. 2005. 24. 283–307.