МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: Методика навчання базовим технічним елементам футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0174-с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Кирпичов Д. О.
Керівник: д. фіз. вих., професор Караулова С.І.
Рецензент: к.пед.наук, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В. Сватьєв
«_____»_____202__ року

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

Кирпичов Дмитро Олексійович

1 Тема роботи (проекту): Методика навчання базовим елементам футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки.
Керівник роботи: Караулова С.І., д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор, затверджені наказом ЗНУ від 11.03.2025 року № 370-с
2 Строк подання студентом роботи 07.11.2025р.
3 Вихідні дані до роботи: обґрунтування ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу футболістів 14-15 років.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з вдосконаленням тренувального процесу у футболі в системі багаторічної підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури, досвіду роботи провідних тренерів та інформації з мережі Інтернет 2. Вивчити особливості планування річного циклу підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. 3 Дослідити ефективність використання комплексу базових фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу.
5 .Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 4 таблиці, 1 рисунок.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 2	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 3	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Висновки	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2024	*виконано*
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2024	*виконано*
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2024	*виконано*
4	Проведення власних досліджень	Грудень2024-вересень 2025	*виконано*
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-серпень 2025	*виконано*
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2025	*виконано*
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2025	*виконано*
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2025	*виконано*

Студент _____ Д.О. Кирпичов

Керівник роботи (проекту) _____ С.І. Караулова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат…… 5

Abstract……. 6

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... 7

Вступ……. 8

1 Огляд літератури…… 9

1.1 Значення технічної підготовки в системі тренування футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки…… 9

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 21

2.1 Завдання дослідження…… 21

2.2 Методи дослідження…….. 21

2.3 Організація дослідження……... 26

3 Результати дослідження…… 29

3.1 Характеристика базових технічних елементів при навчанні гри у футбол у підготовчому періоді річного макроциклу спортсменів 14-15 років…… 29

3.2 Дослідження ефективності використання комплексу базових фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу…… 48

Висновки……..... 52

Перелік посилань…… 54

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 59 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок, 56 джерел.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки у футболі.

Предмет дослідження – методика програмного навчання базовим технічним елементам у футболі спортсменів 14-15 років.

Мета роботи – обґрунтування ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та вдосконалення технічної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; методи оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості з використанням педагогічних тестів; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом оптимізації тренувального процесу в футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки є використання методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу.

Впровадження даної методики у тренування сприяло покращенню показників технічної і фізичної підготовленості спортсменів: величини показників рівня технічної підготовленості футболістів поліпшились від 11% до 46%, фізичної підготовленості – 6% до 43% у порівнянні з початком підготовчого періоду річного макроциклу. Це дозволяє стверджувати про ефективності методики навчання базовим технічним елементам футболу.

ФУТБОЛ, ЕТАП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИКА, ТЕХНІКА

ABSTRACT

The qualifying work consists of 59 pages, 4 tables, 1 figures, 56 sources.

The object of the study is the educational and training process at the stage of specialized basic training in football.

The subject of the study is the methodology of program training in basic technical elements in football for athletes aged 14-15.

The purpose of the work is to substantiate the effectiveness of the methodology for program training in the basic technical elements of football, aimed at increasing the efficiency of the training process and improving the technical preparedness of football players aged 14-15 in the preparatory period of the annual macrocycle of training.

To solve the tasks set, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; methods of assessing the level of physical and technical preparedness using pedagogical tests; methods of mathematical statistics.

The results of the study allowed us to state that the current direction of optimizing the training process in football at the stage of specialized basic training is the use of the methodology of program training in the basic technical elements of football.

The introduction of this method into training contributed to the improvement of the indicators of technical and physical fitness of athletes: the values of the indicators of the level of technical fitness of football players improved from 11% to 46%, physical fitness - from 6% to 43% compared to the beginning of the preparatory period of the annual macrocycle. This allows us to state the effectiveness of the method of teaching the basic technical elements of football.

SOCCER, STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING, TECHNICAL TRAINING, METHODOLOGY, TECHNIQUE

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

с –	секунди
хв –	хвилини
ВТ –	вихідне тестування
ЗТ –	заключне тестування
ЧСС –	частота серцевих скорочень
Δ% –	відносний приріст
СДЮСШ -	спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
ОМВ –	організаційно-методичні вказівки

ВСТУП

Сучасний футбол посідає провідне місце серед найпопулярніших видів спорту, що зумовлює необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів в системі багаторічної спортивної підготовки. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від правильно організованого навчання базовим технічним елементам, які є фундаментом правильної «школи техніки» та подальшої спортивної майстерності футболістів. Сучасна система знань та практичних досвід провідних футболістів та тренерів щодо оптимізації методик навчання, тренування та вдосконалення технічної та фізичної підготовки у футболі постійно доповнюється актуальними науковими розробками, як вітчизняних, так і закордонних фахівців. На думку значної кількості фахівців на етапі спеціалізованої базової підготовки закладаються ключові навички, що забезпечують здатність спортсменів успішно опановувати складніші техніко-тактичні дії, брати участь у змагальній діяльності та демонструвати стабільні результати. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність різних підходів до навчання технічним діям, однак їх практична реалізація потребує адаптації до вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою удосконалення методики навчання основним технічним прийомам, зокрема веденню, передачам, зупинкам м’яча та ударам, що безпосередньо впливають на якість гри юних футболістів. Метою цієї роботи є обґрунтування ефективності методики навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та вдосконалення технічної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки у футболі.

Предмет дослідження – методика програмного навчання базовим технічним елементам у футболі спортсменів 14-15 років.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Значення технічної підготовки в системі тренування футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Проблема підготовки футболістів в системі багаторічного вдосконалення на сучасному етапі розвитку спорту є однією з найактуальніших спортивній науці. Футбол як складно координаційний, ігровий, динамічний вид спорту потребує високого рівня технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів різних вікових груп. Сучасні вимоги до гри вимагають від спортсмена здатності швидко орієнтуватися у змінних умовах, миттєво приймати рішення, виконувати технічні дії на високих швидкостях з мінімальною кількістю помилок.

У системі багаторічного спортивного вдосконалення кожен етап підготовки має свої важливі особливості щодо планування тренувального процесу, засобів та методів розвитку та вдосконалення необхідного рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної, інтегральної підготовленості. Низка науковців з цього приводу стверджують, що для досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх, зокрема, у футболі необхідно модернізація системи багаторічної спортивної підготовки з урахуванням тенденцій світового футболу [16, 20, 30].

Етап спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення є одним із ключових етапів спортивної спеціалізації. На нього припадає вік спортсменів з 11-12 до 16 років, коли досить велике значення має вирішення проблеми як всебічної спортивної підготовки, так і вибору амплуа (позиції) футболістів [1, 39]. Основним завданням цього етапу є гармонійний розвиток спортсменів та поглиблене оволодіння спеціалізацією у різних видах спорту, зокрема, і у футболі.

На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається комплексна підготовка футболістів, що охоплює розвиток і вдосконалення необхідних

спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів [23, 32, 43].

У наукових працях зазначається, що фундамент технічної майстерності закладається саме у віці 12–15 років, який збігається з етапом спеціалізованої базової підготовки (27, 29, 43). У цей період відбуваються важливі морфофункціональні зміни, розвиток координаційних здібностей, що створює сприятливі передумови для інтенсивного формування технічних навичок. Разом із тим, цей етап є надзвичайно чутливим до методичних помилок тренера, адже неправильно сформовані технічні елементи важко піддаються корекції в старшому віці, тому дуже важливо формувати правильну «школу техніки» у футболістів.

Також даний етап співпадає з пубертатним періодом у житті футболістів, тому вікові зміни, що відбуваються, можуть і позитивно, і негативно впливати на навички та відновлювальні процеси спортсменів цього віку. Негативний вплав проявляється в змінах навичок і вмінь, що вже сформовані у спортсменів на попередніх етапах підготовки, науковці пов’язують це зі зміною та швидкістю росту і розвитком серцево-судинної системи [21, 22].

Також низка науковців відмічають, що у даному віковому періоді фіксується відсутність, стабілізація або зниження спортивних результатів і це залежить від тих психофізіологічних факторів, що розвиваються в даних період. Внаслідок цього тренери можуть не звертати уваги на цих спортсменів, «відкидаючи» їх як неперспективних. Але в перспективі, по закінченню пубертатного періоду, відбувається різкий скачок у спортивних результатах футболістів [24, 39, 50].

Вік 12–15 років визначають як сенситивний період щодо розвитку координаційних здібностей, витривалості та технічних навичок. У цей період відбувається: інтенсивний ріст трубчастих кісток, триває формування нервово-м’язової координації, підвищується пластичність нервових процесів,

розвиваються психічні функції, зокрема вміння концентрувати увагу та планувати дії. Дані фізіологічні зміни , з одного боку, сприяють швидкому навчанню технічних рухів, а з іншого – роблять організм чутливим до перевантажень. Саме тому тренеру необхідно враховувати індивідуальні особливості зростання, темп розвитку м'язової системи та пропорції тіла. Також психологічні дослідження доводять, що в підлітковому віці у футболістів формується здатність до аналізу тактичних ситуацій, розвивається пам'ять та мислення, з'являється потреба у самоствердженні. Це створює сприятливі умови для навчання техніці, але потребує різноманітної методики навчання, яка буде мотиваційно досконалою та використовувати ігрові методи підготовки 5, 11, 19, 27].

Низка науковців визначають техніку футболу як «систему раціональних, економічних і ефективних рухових дій, спрямованих на оптимальне вирішення ігрових завдань. Технічна підготовка реалізує ключову функцію: створює базу для подальшої тактичної взаємодії й успішної реалізації ігрових комбінацій» [21].

Низка досліджень фахівців у галузі футболу свідчать, що рівень технічної підготовленості футболістів прямо корелює з його подальшими спортивними досягненнями. Високий рівень технічної майстерності дозволяє гравцю швидко адаптуватися до тактичних схем, підвищує швидкість прийняття рішень, знижує енергетичні витрати під час виконання складних ігрових дій [2, 8, 10, 40].

Окремі автори (49, 50-52, 57) наголошують, що «технічний рівень футболіста є ключовим критерієм його функціональної готовності та потенціалу спортивного зростання. У цьому контексті особливого значення набуває питання оптимальних методичних підходів до навчання техніці в дитячо-юнацькому футболі».

У контексті розгляду теоретичних засад оптимізації тренувального процесу в футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки впроваджена наукова концепція вдосконалення багаторічної підготовки, яка базується на

принципах багаторічної підготовки, а саме:

- принцип системності, який констатує, що система багаторічної підготовки футболістів є підсистемою системи вищого рівня системи футболу в Україні;

- принцип наступності, що допомагає трансформувати до чинної системи багаторічної підготовки футболістів в Україні умови для подальшого використання у контексті нових вимог теоретичних розробок вітчизняних дослідників та тих методик, що довели свою ефективність на практиці;

- принцип адекватності, що вказує на необхідність врахування демографічної ситуації в країні та регіонах, стан ресурсної бази футболу, наявність традицій та підходів до організації багаторічної підготовки футболістів тощо;

- принцип пріоритетності, що передбачає виділення головних проблем, без першочергового вирішення яких неможливо якісно змінювати подальшу систему багаторічної підготовки [26, 29].

Техніка є одним із дуже важливих розділів у загальній системі підготовки футбольних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширші творчі можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів та комбінацій в варіативних умовах ігрової діяльності [9, 10, 44, 46].

У теорії та методиці спортивної підготовки у футболі технічні дії поділяють на такі групи:

– Передачі м’яча. Передача – це основа командної взаємодії. Автори зазначають, що техніка передачі визначає швидкість гри та її динаміку. Особливо складними для юних гравців є передачі з різною траєкторією та у русі.

– Прийом м’яча. Прийом – одна з найважливіших навичок, що вимагає точності та чуття м’яча. Неправильний прийом часто призводить до втрати м’яча й порушує структуру атаки.

– Ведення та дриблінг. Ведення – контроль м’яча в русі, дриблінг – ведення з метою обману, обведення суперника. За даними практиків розвиток дриблінгу можливий лише через систематичне тренування в умовах ігрового опору.

– Удари по м’ячу. Удари поділяють на удари з місця, у русі, удари головою, штрафні удари тощо. Виконання ударів потребує розвитку точності, сили, координації та пластичності рухів.

– Відбір м’яча та єдиноборства. Відбір передбачає тактично грамотні дії та координацію. Невірно поставлена техніка може бути причиною травматизму.

– Обманні рухи та фінти. Фінти підвищують індивідуальну майстерність та ефективність дій в атаці та обороні. Вони належать до комплексних технічних дій, що формуються на основі правильно засвоєних елементарних рухів.

Суттєве значення для правильного володіння базовими технічними елементами має безпосередньо сама методика навчання. Даний підхід визначають як «науково обґрунтований процес формування технічної майстерності гравців із використанням системи принципів, методів і спеціальних вправ, спрямованих на ефективне формування, удосконалення та закріплення основних технічних навичок гри у футбол».

Виділяють основні складові методики навчання техніці футболу, які регламентується:

1. Загальними дидактичними принципами (доступності, поступовості, наочності, свідомості, індивідуалізації) та специфічними положеннями, притаманними ігровим видам спорту, зокрема, футболу. Це методичні основи навчально-тренувального процесу, на яких будується ефективне навчання рухових дій, техніки, тактики й розвиток фізичних якостей у спортсменів, а також забезпечується правильна організація тренувань і навчання футболістів.

2. Структурою оволодіння технічними елементами, що включає

відповідні етапи володіння базовими технічними елементами:

– ознайомлення з рухом (пояснення та показ);

– початкове розучування в спрощених умовах;

– автоматизація у стандартних і змінених умовах;

– застосування у змагальних ігрових ситуаціях.

За методикою Лисенчука Г.А. [21] та Платонова В.М. [32, 33] навчання техніці включає 3 основні етапи:

– ознайомлення та формування загальної структури руху. Використовуються прості вправи, моделі, імітації, спрощені ігрові ситуації.

– початкове розучування в спрощених умовах.

– автоматизація у стандартних і змінених умовах гри.

– удосконалення навички. Включаються комбіновані вправи, робота в парах, частковий опір суперника.

– інтеграція навички в ігрову діяльність. Малі ігри, ситуаційні вправи, змагальні умови.

3. Методами навчання технічним елементам у футболі:

– словесні (пояснення, інструкції).

– наочні (показ, відеоаналіз).

– практичні (вправи, ігрові ситуації).

Також виділяють специфічні методи навчання технічним елементам у футболі:

– Ізольований метод. Передбачає відпрацювання технічної дії без сторонніх подразників. Підходить для початкового етапу.

– Ігровий метод. Спрямований на навчання техніки в умовах, наближених до реальних ігрових ситуацій.

– Взаємопов'язаний метод. Передбачає одночасне формування техніки та фізичних якостей (наприклад, спринти + ведення м’яча).

– Варіативний метод. Зміна параметрів умов: швидкості, траєкторій, відстаней, поверхонь.

У навчанні техніці рекомендовано дотримуватися такої логічної послідовності: спочатку навчання без м’яча, потім з м’ячем, у русі, з опором, в командній взаємодії, у змагальній ситуації.

4. Засобами навчання базовим технічним елементам: спеціальні вправи, тренувальні ігри, технічні комплекси (передачі, ведення, удари тощо), тренажери та додаткове обладнання.

5. Контроль і корекція техніки: спостереження, відеозапис, технічні контрольні тести, індивідуальні рекомендації.

На етапі спеціалізованої базової підготовки при навчанні базових технічних елементів має бути сконцентрований великий обсяг різноманітних рухових завдань спеціально-підготовчого характеру, що забезпечує ефективне технічне вдосконалення футболістів.

У теорії та методиці спортивного тренування, зокрема, і у футболі виділяють загальну технічну та спеціально-технічну підготовку.

Загальна технічна підготовка спрямована на розширення обсягу рухових умінь і навичок та виховання рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню у футболі.

Спеціальна технічна підготовка сконцентрована на оволодінні вміннями та навичками змагальних дій, які дають спортсмену можливість з великою ефективністю використовувати свої індивідуальні можливості у змаганнях і забезпечують подальше зростання технічної майстерності. Також фахівцями відзначається, що велику роль спортивна техніка має у видах спорту типу єдиноборств та спортивних іграх, де навчання техніці ведеться одночасно та безперервно з навчанням тактиці [3, 11].

Процес навчання техніці в спортивних іграх, зокрема у футболі, поділяють на кілька етапів: формування знань; формування рухових умінь; формування рухових навичок. Тільки пройшовши всі ці етапи можливо ефективне освоєння техніки різноманітних рухів, що складають основу техніки базових технічних елементів у футболі.

У сучасних умовах розвитку інноваційних технологій неможливо

представити навчання та вдосконалення техніки і тактики гри у футбол без впровадження інновацій у методику тренування.

Інновації для навчання техніки футболу включають використання новітніх технологій, таких як спеціальні додатки для відстеження прогресу гравців, віртуальну реальність (VR) для симуляції ігрових ситуацій, а також сучасні тренувальні методики, що базуються на аналізі даних та покращених вправах. Для гравців-початківців можуть застосовуватися тренувальні комплекси з використанням елементів відеоаналізу тренувань та інноваційних вправ. Наприклад на Чемпіонаті світу з футболу у 2022 році використовували цілу низку новітніх технологічних розробок. Серед них – високотехнологічний матчевий м’яч, інтегрований з новою напівавтоматизованою технологією офсайда ФІФА (SAOT) і вдосконаленою версією VAR (відеоасистент арбітра) [37].

Сучасні тренувальні методики широко застосовують такі інноваційні інструменти, які дозволяють детально оцінити точність, швидкість та ефективність технічних дій. Це такі як: відеоаналіз (Hudl, Dartfish), GPS-трекери, інтерактивні панелі і тренажери для передач (TOCA), мобільні додатки для аналізу техніки.

Додатки для відстеження прогресу: спеціалізовані програмні рішення для аналізу рухів гравця, ударів, швидкості та інших показників, які допомагають тренерам оцінювати прогрес і визначати слабкі сторони.

Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR): використання VR-шоломів для створення симуляцій реальних ігрових ситуацій, де гравці можуть тренувати прийняття рішень та технічні прийоми в безпечному середовищі.

Новітні тренувальні методики які поєднують інноваційні вправи з тактикою гри, розвитком фізичних якостей серед яких, наприклад:

– Удари по м'ячу: вправи з нерухомим м'ячем, а також з м'ячем, що підкидається, падає або відскакує, з фокусом на силу та точність.

- Удари по м'ячу: вправи з нерухомим м'ячем, а також з м'ячем, що підкидається, падає або відскакує, з фокусом на силу та точність.
- Тренування з високою інтенсивністю: спринтерські тренування на коротких дистанціях для покращення максимальної швидкості гравця.
- Створення тренувальних програм, які враховують індивідуальні особливості кожного гравця, його технічний рівень та сильні та слабкі сторони.

Також використовують так звані «когнітивні тренування» мета яких передбачає поєднання технічних дій із прийняттям швидких рішень («cognitive training») і це є трендом сучасного футболу. Дослідження фахівців показують, що виконання технічних дій з одночасним контролем інформації значно покращує ігрову ефективність та позитивним чином впливають на рівень техніко-тактичної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури, бесіди з провідними тренерами та спортсменами, відео-аналіз тренувань провідних футбольних команд визначають, що одним із ефективних засобів поліпшити рівень технічної підготовленості є ігровий метод з використанням мікроігор та ігрових модулей. Ці методи дозволяють природним шляхом удосконалювати техніку в реальних змінних умовах гри.

Мікроігри – це тренувальні вправи у форматі маленьких ігор, зазвичай на обмеженому просторі та з малою кількістю гравців. Основна мета – моделювати конкретні ігрові ситуації, але з більшою інтенсивністю та частотою повторень. Даний засіб використовують для розвитку індивідуальних та групових техніко-тактичних дій (1х1, 2х2, 3х3), для тренування виходу з-під пресингу або створення чисельної переваги (4х2, 5х3, 6х4), для контроля м’яча, переходу з оборони в атаку(4х1, 5х2). Також планують у тренувальному процесі ігри на завдання, наприклад: забити після певної кількості передач, гра в одне-два торкання, атака через фланги, швидкий перехід після відбору.

Ігрові модулі – це структуровані моделі гри або комплекси вправ, які імітують частини командної тактики. Вони бувають таких видів:

- ігрові модулі за лініями: модуль оборони (робота лінії захисту 4–5 гравців),модуль середньої лінії (взаємодії півзахисників), модуль атаки (комбінації нападаючих та атакувальних хавбеків);
- ігрові модулі за фазами гри: модуль виходу з оборони, модуль просування через центр, модуль флангових атак, модуль високого пресингу, модуль перехідних фаз (контратак; повернення в оборону);
- ігрові модулі за структурами: модуль побудови атаки у форматі 4-3-3, модуль оборони у форматі 3-5-2, модуль пресингу у форматі4-2-2.

Кожен модуль включає взаємодії між конкретними гравцями.
Значення мікроігор та ігрових ситуацій як засобу технічної підготовки полягає у вдосконаленні різних видів підготовки у футболі, а саме, вдосконалення техніки відбувається у системі гри та взаємодіях груп гравців, тренування до реальних ситуацій, покращує рівень фізичної, тактичної та психологічної підготовленості.

Одним із основних складових компонентів методики навчання базовим технічним елементам є організаційно-педагогічні умови ефективного навчання. Організаційно-педагогічні умови ефективного навчання базовим технічним елементам футболу є важливою складовою розвитку гравців на всіх етапах навчання. Це включає в себе не лише технічні та тактичні аспекти, але й організацію навчального процесу, створення сприятливого середовища для освоєння навичок, мотивацію футболістів, а також взаємодію тренерів і гравців. Виділяють кілька основних умов, які сприяють ефективному засвоєнню базових технічних елементів футболу:

По-перше, це правильне педагогічне планування та системність навчання. Важливо чітко планувати навчальний процес, в тому числі застосовувати різні методи та форми тренування, враховуючи індивідуальні потреби гравців. Тренер має періодично оцінювати рівень технічних навичок

кожного гравця та коригувати програму навчання, тобто присутній у тренувальному процесі постійний моніторинг результатів.

Системність навчання технічним елементам передбачає кроковість у навчанні. Розподіл навчальних матеріалів за етапами підготовки – від простих до складніших завдань. Наприклад, спочатку тренування на техніку ведення м’яча, потім удари по воротах, далі – передачі і рух без м’яча, з м’ячем.

По-друге, індивідуалізація навчання. За результатами наукових розвідок індивідуальний підхід скорочує період формування технічних навичок на 15–20%. Тренер повинен адаптувати заняття таким чином, щоб підвищити мотивацію гравців і врахувати їх фізичні та психологічні особливості. Для цього можуть використовуватися індивідуальні консультації, персоналізовані вправи чи тести.

По-третє, це планування різноманітних методів форми організації навчального процесу. Тренування мають бути колективними, тобто, включати групові вправи, які розвивають навички взаємодії з командою (передачі, комбінації, ігри в різних варіаціях); індивідуальними, що допомагає розвивати специфічні технічні елементи, які потрібні конкретному гравцеві; ігрові тренування із застосуванням елементів гри в умовах тренування для розвитку технічних навичок, як то: ведення м’яча, удари на точність, відбирання м’яча під час гри. Саме варіативність та інноваційність вправ, а саме, зміна типів вправ, форматів тренувань, темпу стимулює швидке формування моторних програм.

По-четверте, мотивація та психологічна підтримка. Визначають, що позитивне емоційне середовище підвищує продуктивність навчання. Створення комфортної психологічної атмосфери на тренуваннях, де гравці відчувають себе підтриманими та зацікавленими у процесі, є важливою умовою для ефективного навчання. Мотивація може бути як зовнішньою (награди, медалі, командні досягнення), так і внутрішньою (розвиток самоповаги, впевненість у своїх силах, підтримка тренера, батьків).

По-п'яте, це контроль та корекція технічних дій. Регулярна оцінка технічної майстерності гравців є необхідною умовою для запобігання стабілізації помилок, визначення корекції у техніці вправ, що вивчаються.

Аналітичне узагальнення літературних джерел дозволяє визначити, що етап спеціалізованої базової підготовки є критичним для формування технічної бази футболіста; технічна підготовка повинна здійснюватися з урахуванням вікових, психологічних та індивідуальних особливостей юних спортсменів; найефективнішим є поєднання класичних методичних підходів та сучасних технологій; ігрова форма навчання є домінуючою, оскільки відповідає природі футболу і зацікавленості підлітків; систематичний контроль, корекція та варіативність вправ забезпечують стійкість технічних навичок; процес навчання техніці має бути інтегрованим із розвитком фізичних і тактичних якостей [12, 13, 15, 22, 28,].

Всесвітньовідомий футболіст Йохан Кройф, [18] який є триразовим володарем Золотого м'яча та видатним футбольним тренером акцентує увагу у своїй книзі «Futbol - Mi Filosofia» про п'ять основних складових техніки гри у футболі: удар по воротах, удар по м'ячу головою, дриблінг, володіння м'ячем, ведення м'яча у футболі. Він говорив: «Необхідно опанувати всі ці навички, якщо ви хочете побудувати кар'єру у футболі. Можна сперечатися про важливість кожної з навичок, але майте на увазі, що найкращі футболісти володіють ними на однаково високому рівні».

Тому, на наш погляд, технічна підготовка є одним з важливих компонентів у загальній системі підготовки футбольних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширше творчі можливості футболістів в здійсненні різного роду тактичних планів і комбінацій.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – обґрунтування ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та вдосконалення технічної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов’язаних з вдосконаленням тренувального процесу у футболі в системі багаторічної підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури, досвіду роботи провідних тренерів та інформації з мережі Інтернет.
2. Вивчити особливості планування річного циклу підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Дослідити ефективність використання комплексу базових фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу.

2.2 Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи оцінки рівня фізичної та технічної і фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів.

5. Методи математичної статистики.

Вивчення науково-методичної літератури та інформаційних даних з мережі Інтернет проводили з метою аналізу теоретико-методичних питань, які визначалися завданнями кваліфікаційної роботи. Вивчалася науково-методична література, в якій розглядалися питання, що стосуються найбільш актуальних питань у футболі, щодо вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості [16, 21, 38].

Розглянуті питання щодо сучасних підходів до розробки раціональної побудови системи багаторічної підготовки у футболі, теоретичні та методичні засади щодо до планування тренувального процесу у мрічному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки, застосування засобів і методів тренування, особливостей сенситивних періодів розвитку рухових здібностей. Проаналізовано наукові праці у яких визначаються інноваційні підходи до вдосконалення системи тренувальних занять у футболі, сучасні технології навчання та вдосконалення техніки рухових дій та фізичної підготовки [10, 13, 21, 45].

Педагогічне спостереження як метод дослідження використовували з метою планомірного сприйняття й аналізу навчально-тренувального процесу та його оцінки на основі заздалегідь розробленого плану без втручання дослідника. За обсягом педагогічне спостереження було тематичним так як проводився аналіз декількох структурних компонентів спортивної підготовки, а саме, фізичної та технічної підготовки футболістів 15-16 років.

За поінформованістю відкритим, так як під час проведення спостереження спортсмени і тренери знали, що за їх діями ведеться спостереження. У процесі педагогічного спостереження отримано інформацію щодо планування тренувального процесу у футболі з підлітками 14-15 років, ефективності використання різноманітних методів, засобів, форм, видів, прийомів підготовки, що спрямовані на вдосконалення рівня фізичної підготовленості, вихідні результати рівня фізичної і технічної підготовленості гравців 14-15 років..

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального, а також для з'ясування та перевірки ефективності впровадження у тренувальний процес методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та вдосконалення технічної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей спортсменів.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу у підготовчому періоді тренування футболістів віком 14-15 років. Тривалість дослідження тривала з жовтня 2024 року до листопада 2025 року.

Педагогічне тестування було проведено відповідно до поставлених завдань дослідження та складалось із трьох блоків контрольних тестів – блок тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості, блок тестів для оцінки технічної підготовленості футболістів та блоку експертної оцінки тренерів та футболістів вищої кваліфікації.

Для визначення ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам було проведено тестування для контролю за рівнем фізичної підготовленості.

1. Біг на дистанції 30 м. Тест проводився на полі. У забігу брали участь по два спортсмени. Час бігу визначили з точністю до 0,1 секунди за допомогою секундоміру. Виконували 2 рази.

2. Човниковий біг 7х50 м. Біг виконувався на футбольному полі. Стартове положення – високий старт, за командою «Руш» спортсмен робив прискорення на дистанції 50 м сім разів, добігаючи до відмітки, розвертався

на 180 градусів і знову робив прискорення. Час бігу визначили з точністю до 0,1 секунди за допомогою секундоміру. Виконувався один раз.

3. Стрибок у довжину з місця. Проводився за правилами змагань з легкої атлетики. Стрибок у довжину з місця Відштовхуючись двома ногами (стопи на ширині плечей та паралельно один одному), мах руками вперед-вгору. У стрибку максимально витягнутися. Зусилля докладати у горизонтальному, а й у вертикальному напрямі. При приземленні подати плечі максимально вперед, намагатись утримати ноги вище, не допускати передчасного приземлення. Обов'язково добиватись широкої амплітуди рухів, правильного маху руками, м'якого приземлення одночасно на дві ноги. Результат вимірювали метровою рулеткою. Спортсмени виконували три спроби, до уваги брався кращій результат.

4. Підтягування у положенні вису. Підтягування на високій перекладині виконується з вихідного положення: вис хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, руки та ноги прямі, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. З вису на прямих руках хватом зверху необхідно підтягнути так, щоб підборіддя виявилося вище поперечини, опуститися в вис до повного випрямлення рук, зафіксувати це положення протягом 1 секунди. Учасник тестування приймає положення вису на перекладині – хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. Починає згинати руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у вихідне положення – вис. Оцінюється кількість разів.

Для оцінювання рівня технічної підготовленості використовували такі тести:

1. Тест «Біг 5х30 м з введенням м’яча» виконується з високого старту, м'яч можна вести будь-яким способом, роблячи на відрізку не менше трьох торкань м'яча, не враховували зупинки за фінішною лінією. Час для повернення на старт - 25 с. Вправа вважається закінченою, коли гравець

перетне лінію фінішу і зупинить м'яч ногою. Суддя на старті фіксує правильність старту, суддя на фініші - час бігу від начала руху до зупинки м'яча на або за лінією фінішу. У разі порушення правил проходження відрізка, футболіст повертається на старт (за рахунок 25 с), і вправа повторюється. Виконується 1 раз.

2. Тест Удар по м'ячу на дальність: сума (середнє) ударів правою та лівою ногою. Удари по м'ячу на дальність виконуються в заданому секторі завширшки 10 м з розбігу по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою по черзі. По дві спроби правою і лівою ногами. Середнє значення сумарної дальності польоту м'яча в метрах характеризує якість виконання вправи.

3. Тест «Удар по м'ячу ногою на точність з 17 м» (правою і лівою ногою по 5 ударів) не менше 10 влучень. Удари по воротах на точність виконуються по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з відстані 17 м. Футболісти посилають м'яч в задану половину воріт, він повинен перетнути лінію воріт по повітрю і торкнутися землі не менше ніж в 10 м за воротами. Виконуються по п'ять ударів кожною ногою будь-яким способом. Враховується сума влучень.

4. Тест «Кидання м’яча на дальність» виконувався за бокової лінії, м'яч вкидається двома руками вперед із-за голови, під час виконання обидві стопи повинні торкатися землі. Під час вкидання м'яча не можна заступати за бокову лінію. Результат вимірювали метровою рулеткою. Спортсмени виконували три спроби, до уваги брався кращій результат.

5. Тест «Жонглювання м'ячем» виконується ударами правою і лівою ногою (серединою, внутрішньої і зовнішньої частинами підйому), стегном і головою. Удари виконуються в будь-якій послідовності без повторення одного удару більше двох разів поспіль. Враховуються тільки удари, виконані різними способами, з них хоча б по одному разу - головою, правим і лівим стегном. Час виконання вправи 30 секунд.

6. Тест «Вісімка». П'ять футбольних стійок встановлюються на відстані 10 м одна від однієї у вигляді квадрата, одна стійка в середині

(рис. 1).

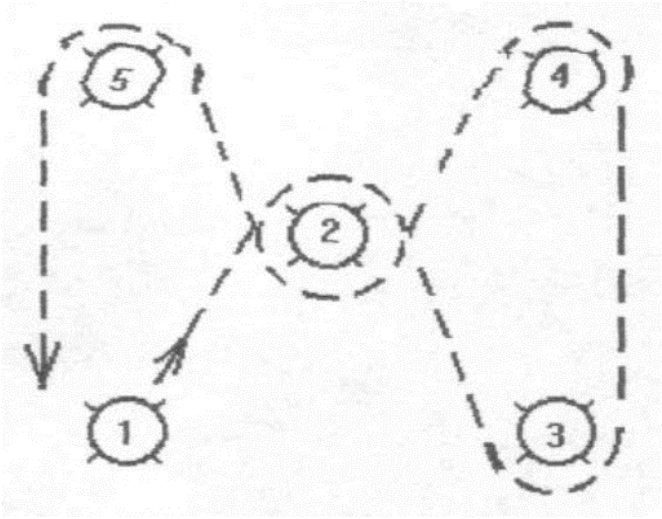


Рис. 1 Алгоритм виконання тесту «Вісімка»

За сигналами «Увага» і «Марш» випробуваний робить ривок з м'ячем від стійки 1 до стійки 2, обводить її з лівого боку, рухається до стійки 3, обводить її з правого боку, рухається до стійки 4, обводить її з правого боку, рухається до стійки 2, обводить її з лівого боку, рухається до стійки 5, обводить її з правого боку і фінішує біля стійки №1. Враховується час виконання вправи в секундах. Виконується 1 раз.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 10» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне ($\bar{x}$); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при n≤30; коефіцієнта варіації для визначення однорідності груп футболістів (V, %). Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при p <0,05 [17].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з жовтня 2024 року по листопад 2025 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі

СОК ЗНУ. У дослідженні брали участь 12 футболістів віком 14-15 років, які спеціалізуються у футболі. Педагогічний експеримент проводився у межах 6-ти місяців підготовчого періоду річного циклу підготовки. Заняття проводились 5 разів на тиждень, тривалістю 90-120 хвилин.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (жовтень 2024 року-грудень 2024 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

– вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;

– підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної темі;

– формулювання мети й завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;

– визначення технології методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу та вдосконалення технічної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки;

– проведення тестування вихідного рівня загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у футболі на початку проведення дослідження.

– На другому етапі дослідження (січень 2025 – квітень 2025 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

– педагогічний експеримент для визначення ефективності методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки;

– узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (травень 2025 – листопад 2025 року) проводилось написання роботи, остаточне формулювання висновків

дослідження, проведено перед захист, завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи, проведено перевірку на плагіат за допомогою програмно-обчислювального комплексу – антиплагіатної системи StrikePlagiarism.com [28].

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика базових технічних елементів при навчанні гри у футбол у підготовчому періоді річного макроциклу спортсменів 14-15 років

Вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки є одним із ключових компонентів формування правильної «школи техніки» футболу. Тому наскільки повно володіють футболісти усім різноманіттям технічних засобів та як ефективно використовують їх у техніко-тактичних діях під час варіативної ігрової діяльності багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів.

Саме на етапі спеціалізованої базової підготовки футболісти у тренувальному процесі закладається необхідний фундамент технічної підготовки для подальшого вдосконалення рівня технічної та фізичної підготовленості на наступних етапах багаторічної підготовки [11, 19, 20].

На етапі спеціалізованої базової підготовки у футболі акцент робиться саме на формуванні стійкої техніко-тактичної бази, розвитку координації, швидкості, спритності. Виходячи з цього основними завданнями технічної підготовки на даному етапі багаторічної підготовки є:

- удосконалення базових технічних елементів (удари, передачі, прийом, ведення, обігравання);
- навчити застосовувати техніку в умовах зростаючого ігрового тиску;
- формування індивідуальної та групової тактики гри.

Загальновідомо, що на початкових етапах багаторічної підготовки, зокрема, і на етапі спеціалізованої базової підготовки у футболі підготовка футболістів у віці 14-15 років ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному сполученні їхніх високих

індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається спортсмен, котрий уміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби, – добре на будь-якій ділянці і в обороні, і в атаці [13, 24]. Тому одночасний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та засвоєння базових технічних елементів у футболі дає позитивні результати.

На етапі спеціалізованої базової підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, а й забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності. Особливу увагу треба приділяти технічній підготовці. Завдання цього етапу – навчити гравця ефективно та якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, а головне – вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча.

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу дозволив визначити, що на етапі спеціалізованої базової підготовки загальна кількість годин на всі види спортивної підготовки у річному макроциклі складала 960 годин. На теоретичну підготовку приходиться 14 год (або 2% від загальної кількості годин у макроциклі), обсяг вправ ЗФП і СФП складає, відповідно, 130 год (або 14%) та 300 год (або 31,2 %). Технічна підготовка планується в обсязі 324 год (або 34,5 %), тактична – 120 год (або 13%). На навчальні та тренувальні ігри планувалось 14 годин (або 1,6% від загальної кількості годин у макроциклі), а на контрольні ігри та змагання – 28 год (або 3%). Загальний час на інструкторську та арбітражну практику складав 10 годин (або лише 1,5%) [1, 42].

Аналіз навчальної програми ДЮСШ відповідно до розподілу годин за видами спортивної підготовки футболістів 14-15 років у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволив констатувати, що найбільшу кількість годин рекомендовано планувати, саме, на технічну підготовку футболістів – 34,5 % та загальну і спеціальну фізичну підготовку – 31 %. На інші види підготовки планувалось від 1 % до 13,5 % (рис. 3.1).

В аспекті розгляду питання щодо мети нашого дослідження, а саме,

методики навчання базовим елементам футболу спортсменів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки, слід зауважити, що важливим є врахування того, що технічну підготовку не можна розглядати окремо від тактики та фізичної підготовки, тому дані види підготовки займають найбільшу кількість часу у спортивному тренуванні футболістів у річному циклі підготовки, відповідно, 34 % і 31 %.

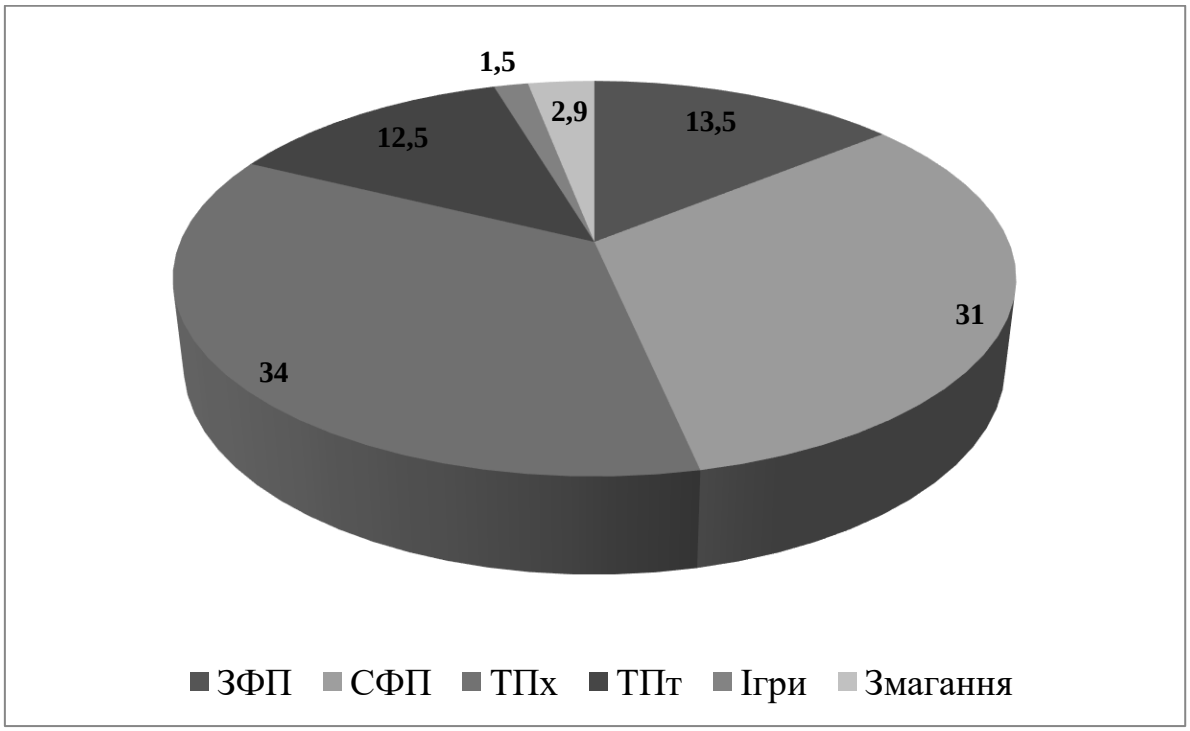


Рис. 1. Розподіл видів спортивної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки

При плануванні тренувального навантаження у підготовчому періоді макроциклу слід враховувати особливості анатомо-фізіологічного розвитку юнаків 14-15 років, які відбуваються в даному пубертатному періоді, тому що, технічні дії, що були придбані на попередніх етапах підготовки потребують відповідної перебудови у відповідності з «новими» антропометричними даними спортсменів, що характерні для цього вікового періоду. Тому на цьому етапі спеціалізованої базової підготовки рекомендовано сконцентрувати великий обсяг тренувальних засобів спеціально-підготовчого характеру, що сприяють ефективному технічному

вдосконаленню футболістів, а також обов’язково приділяти значну увагу навчанню командним і груповим техніко-тактичним діям, тому що це позитивним чином впливає на ігрову діяльність загалом. Такий підхід можливий лише за умови, як що створено гарний фундамент індивідуального техніко-тактичного потенціалу спортсменів [24-29].

У межах констатувального експерименту на основі аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів нами було визначено, що навчання базовим елементам футболу – це основний етап технічної підготовки, який включає в себе навчання гравців володінню м'ячем, зупинці, передачі та найпростішим прийомам (фінтам). Його головна мета – сформувати у гравців початкове уявлення про рухові дії та підготувати їх до більш складних вправ [3, 13, 33].

Основні технічні елементи футболу, які найчастіше використовують при навчанні базовим елементам футболу є такі:

1. Передачі м’яча – навчання контролю м'яча під час руху:

- Передачі внутрішньою, зовнішньою частиною стопи, підйомом.
- Передачі короткі, середні, довгі.
- Передачі в дотик, у русі гравців, у вільну зону.

Під час навчання даному базовому елементу вправи з м’ячем виконують без опору, в парах, виконуються в русі, у «трикутниках», «квадратах». Планують ігрові вправи – «рондо», володіння м’ячем 4×2, 6×3, у форматі 6х6, 8х8 або у фрагментах матчу.

2. Прийом м’яча. Вивчення даної базової вправи спрямоване на формування уміння амортизувати м’яч, на прийом м’яча різними поверхнями стопи, стегном, грудьми, на прийом у русі із переходом у виконання подальшої ігрової дії. Використовують у методиці навчання такі вправи, як: ловля простих передач, прийом по повітрю, після відскоку, прийом у тиску суперника (пас під пресинг), прийом у зональних вправах, у форматі «позиційна гра».

3. Ведення м’яча. Метою навчання базовому елементу введення м’яча є

контроль м’яча на різній швидкості, зміна напрямку, ритму, фінти, робота з м’ячем обома ногам тощо. У зміст навчання входять такі вправи, як ведення м’яча по прямій, «змійка», обвід фішок, швидкісне ведення – короткі та середні відскоки, ведення під тиском суперника 1×1, а також ігрові форми 2×2, 3×3 із акцентом на збереження м’яча.

4. Удари по м’ячу. У методиці навчання даному технічному елементу вивчаються удари підйомом, внутрішньою частиною стопи, удари з відскоку, після прийому, удари з різних позицій та відстаней.

Методика навчання включає:

- Удари без опору в статичних вправах.
- Удари після ведення, передачі, фінти.
- Комбіновані дії: «прийом-удар», «пас-вихід-удар».
- Завершення атак у міні-іграх 3×2, 4×3.

5. Відбір та перехоплення м’яча. При вивченні техніки відбору та перехоплення м’яча вирішуються такі завдання: аравильна стійка та вибір позиції, вміння читати гру, чистий відбір м’яча без порушень.

Методика навчання включає:

- Базові вправи на позиціонування.
- Відбір у парах із частковим опором.
- Перехоплення у вправах «пас по лінії», «трикутники».
- Відбір у форматах 1×1, 2×2, 3×3.

6. Техніка гри головою. Метою вивчення техніки гри головою є формування навиків передачі м’яча головою на короткі дистанції, удари головою після навісу, виконання елементів гри головою у стрибку, поштовх, таймінг під час гри тощо. У методиці навчання гри головою використовують вправи у стрибку та підставляння корпуса, прості навіси тренера – удар без опору, удари в парах із частковим протидією, застосування у грі в різних ігрових положеннях (стандартні, кутові).

Основними завданнями технічної підготовки на даному етапі багаторічної підготовки є: подальше освоєння всього різноманіття раціональної техніки; поглиблене розучування технічних прийомів, з якими знайомилися на етапі початкового навчання (удари по м’ячу ногою, зупинка м’яча ногою, введення м’яча зовнішньою і внутрішньою частиною підйому стопи, обманними рухами «відходом», відбором м'яча (відбиванням ногою у випаді), вкиданням м'яча з-за бокової (з місця). Як вказують фахівці в кінці етапу спеціалізованої базової підготовки футболісти віком 14-15 років починають визначати і закріплювати ігрові амплуа [24, 38, 42].

Виходячи з цього тренувальний процес футболістів повинен плануватися багато функціонально, варіативно та різноманітно.

Необхідно використовувати одночасно тренувальні програми, що спрямовані на вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій в індивідуальних та групових завданнях, на відпрацювання різноманітних ігрових ситуацій, так і тренувальних програм, які спрямовані, на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей, а також ігрові завдання з м’ячем, що спрямовані, на вдосконалення простої та складної рухової реакції і стартової швидкості.

У відповідності з теорією періодизації у навчально-тренувальних заняттях з юнаками превалюють такі принципи навчання техніці на етапі спеціалізованої базової підготовки:

1. Поступовість і систематичність. Принцип передбачає плавне, послідовне збільшення тренувальних навантажень та регулярне, безперервне проведення занять, що забезпечує стабільний розвиток спеціальної підготовленості спортсмена. Покладено в основу вивчення технічних елементів від позиційної роботи без опору до складних ігрових ситуацій. Тренувальний процес є регулярним і безперервним, без тривалих пауз, що можуть призвести до втрати спеціальної підготовленості. Використовується структуризація занять у вигляді мікроциклів, мезоциклів і макроциклів, що забезпечує планомірний розвиток всіх якостей. Систематичність дозволяє

формувати стійкі рухові навички, розвивати спеціальну витривалість і техніку.

2. Варіативність вправ. Сутність принципу передбачає цілеспрямовану зміну вправ, умов і методів тренування, щоб стимулювати різні механізми адаптації, запобігати звиканню до навантажень та забезпечувати всебічний розвиток спеціальних якостей. Даний принцип положено в основу використання різних типів спеціальних і підвідних вправ, режимів роботи: зміни інтенсивності, темпу, обсягу, пауз відпочинку, а також виконання технічної дії з різних положень і під різною швидкістю.

2. Повторюваність. Сутність цього принципу полягає у багаторазовому виконанні певних рухових дій, вправ і навантажень, необхідних для формування, закріплення та удосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. Багаторазове кількісне й якісне повторення базових технічних елементів у футболі призводить до автоматизації рухів, що дозволяє футболістам виконувати їх автоматично, швидко і точно, навіть під тиском суперника. Повторюваність використовується для стабільності тактичних дій, формування відповідного рівня спеціальної фізичної підготовленості, забезпечує стабільність техніко-тактичної майстерності, формує автоматизм у складних ігрових умовах, прискорює реакцію, мислення та виконання технічних дій, підвищує надійність командних взаємодій тощо.

3. Змагальність Сутність принципу змагальності полягає у створенні на тренуванні умов, максимально наближених до реальної гри, або в організації безпосередньої конкуренції між футболістами чи командами. На основі цього принципу в методиці навчання базовим технічним елементам можна підвищувати ігрову стабільність, зміцнити морально-вольові якості, пришвидшити адаптацію до матчевої зустрічі, удосконалити техніку та тактику під тиском суперника, формувати готовність до реальних ігрових ситуацій, покращувати командну взаємодію. У тренувальні заняття рекомендовано включати мікродуелі 2х2, 4х4, різноманітні естафети,

елементи суперництва.

4. Індивідуалізація. Принцип означає пристосування тренувальних навантажень, методів і завдань до особистих особливостей кожного футболіста. Мета – забезпечити максимальний розвиток індивідуальних якостей та попередити перевантаження або недовантаження. Навчання базовим технічним елементам повинно відбуватися з урахуванням фізичних та функціональних особливостей кожного футболіста, позиційної специфічності (футбольні позиції мають різні вимоги). Плануватися на основі індивідуальних тренувальних планів (персональні технічні завдання, урахування психологічної індивідуалізації, техніко-тактичних завдань тощо).

5. Свідомість дії – означає, що спортсмени усвідомлюють мету, зміст і значення кожної тренувальної вправи та техніко-тактичної дії, розуміють, що вони роблять, чому це важливо і як це впливає на результат.

Розуміння тактичних завдань означає, що гравець розуміє свою роль у схемі гри, знає, коли пресингувати, а коли відходити назад, усвідомлює завдання під час переходів «атака-оборона»,розуміє логіку командних комбінацій. Всі компоненти даного принципу надають можливість підвищити ігровий інтелект, пришвидшити прийняття правильних рішень, формує зрілу спортивну поведінку та робить тренувальний процес більш ефективним і безпечним.

Таким чином на основі аналізу науково-методичної літератури, методичних рекомендацій провідних тренерів і кваліфікованих гравців та у відповідності до завдань нашого дослідження нами було визначено комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки та які найчастіше використовуються у тренувальному процесі футболістів даної вікової категорії. Дані комплекси вправ планувались у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки у тренувальному процесі футболістів 14-15 років.

Всі вправи підбиралися відповідно до вікових особливостей

футболістів 14-15 років та з рекомендацій того, що техніку даних базових технічних елементів необхідно починати вивчати та вдосконалювати на початкових етапах багаторічної підготовки футболістів. Нами був складений наступний комплекс базових технічних вправ:

Удари по м'ячу ногою:

- удари підйомом і стопою по нерухомому м’ячу, м’ячу, що котиться, стрибає і летить;
- удари перекидні (через голову супротивника);
- різані удари по м'ячу, що летить;
- удари з полульоту (всіма способами);
- удари на точність, силу і дальність після ведення на високій швидкості, з пасивним і активним опором, з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою:

- удари серединною і бічною частиною чола без стрибка і в стрибку з розбігу по м'ячу, що летить з різною швидкістю і траєкторією;
- удари вниз верхом, вперед, в сторони і назад, посилаючи м'яч на коротку і середню відстань з пасивним і активним опором, з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару;
- різані удари бічною частиною чола;
- удари в стрибку з падінням;
- удари на точність, силу і дальність.

При удосконаленні техніки ударів лобом, особливо в стрибку, виконуючи їх з активним опором, необхідно при цьому звертати увагу на високий стрибок, виграш єдиноборства і точність напрямку польоту м'яча.

Зупинка м'яча:

- підошвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи м'яча, що котиться і опускається, з поворотом до 180 °;
- грудьми м'яча, що летить, з поворотом на 90 °;
- підйомом м'яча, що опускається.

При удосконаленні зупинки м'яча різними способами необхідно виконувати прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча:

- серединою підйому, носком і внутрішньою стороною стопи.

Удосконалення ведення м'яча різними способами правою і лівою ногою необхідно проводити на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи фінти, надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Обманні рухи (фінти):

- вивчення фінтів.

При вивченні фінтів показати зупинку м'яча підошвою (без торкання або з дотиком м'яча підошвою) або удар п'ятою назад і ривком піти з м'ячем вперед; швидко відвести м'яч підошвою ноги під себе - піти з м'ячем вперед; швидко відвести м'яч ногою під себе - повернутися і піти з м'ячем в сторону або назад; при веденні м'яча несподівано зупинитися і залишити його партнеру, який рухається за спиною, а самому піти без м'яча вперед, захоплюючи противника («схрещування»); помилкова передача м'яча партнеру.

Звертати увагу при удосконаленні фінтів на рівень розвитку у футболістів рухових якостей та ігрового місця в складі команди, звертаючи увагу на вдосконалення «коронних» фінтів (для кожного гравця) в умовах ігрових вправ, товариських і календарних ігор.

Відбір м'яча:

- при єдиноборстві з противником, застосовуючи накладання стопи на м'яч, виконуючи помилкові рухи і викликаючи противника на певні дії з м'ячем;
- вміння вибрати момент для відбору м'яча.

При оволодінні технікою відбору м’яча звертали увагу на удосконалення вміння визначати (передбачати) задум противника, який

володіє м'ячем, момент відбору м'яча і безпомилково застосовувати обраний спосіб оволодіння м'ячем.

Вкидання м'яча:

- через бічні лінії з місця з положення паралельного розташування ступень ніг;
- з розбігу: на точність і дальність.

Удосконалення точності і дальності вкидання м'яча, необхідно проводити зі зміною відстань до цілі, з вкиданням м'яча партнеру для прийому його ногами і головою.

У методиці навчання базовим технічним елементам використовувалась система гнучкого варіювання базових вправ, що передбачала можливість зміни різних комплексів залежно від рівня показників попереднього і поточного контролю, від рівня засвоєння базових технічних елементів. Особливістю методики, яка спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості є програмне навчання, в основі якого лежить принцип розділення вправи, що засвоюється, на «дози - кроки», покроковий контроль. Техніка цих структурних компонентів вправ вивчається в строгій логічній послідовності відповідно до алгоритму, під яким розуміють точне, однозначне виконання елементів вправи в певній послідовності операції (табл. 3.1). Суть методики програмованого навчання полягає у наступному:

1) футболістам пропонується виконати технічний базовий елемент, що вивчається, при позитивній експертній оцінці за виконання контрольної вправи спортсмени вдосконалюють його надалі, використовуючи спеціальні вправи в варіативних умовах гри (удосконалення техніки);

2) при негативній експертній оцінці за контрольну вправу визначаються помилки в різних фазах руху і в залежності від її характеру. Потім у відповідності з технікою базових технічних елементів, що вивчаються, футболістам пропонується:

- багаторазове виконання першої додаткової вправи, а потім знову виконання контрольної вправи та отримання позитивної експертної оцінки

для подальшого вдосконалення даного технічного елементу;

- при умові, якщо виконання додаткової вправи виявилося недостатньо для позитивної оцінки результату, то футболісти використовують додаткову інформацію надану тренером і їм пропонується багаторазове виконання другої додаткової вправи, після чого спортсмени знову виконують контрольну вправу для оцінювання, тобто футболісти працюють над кожною дозою (завданням) програми до тих пір, поки не засвоять її на позитивну експертну оцінку.

Педагогічне дослідження проводили у межах підготовчого періоду макроцикла, структуру якого складали такі мезоцикли: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий. Футболісти тренувалися 5-6 разів на тиждень. Тренувальне заняття складалось із традиційних структурних частин: підготовчої (або розминки), основної та заключної. Тривалість занять складала від 90 до 160 хвилин в залежності від етапу підготовки макроциклу, спрямованості самого заняття, завдань на тренуванні тощо.

В експериментальній методиці програмованого навчання у дослідженні використовувалась система гнучкого варіювання базових вправ, що передбачала можливість зміни різних комплексів залежно від рівня показників оперативного і поточного контролю, оцінки за виконання окремих елементів і техніки в цілому, від рівня засвоєння базових технічних елементів та рівня фізичної підготовленості футболістів.

Зазначено, що взаємозв'язок технічної і фізичної підготовки у футболі є дуже тісним, оскільки ці компоненти формують єдину систему підготовки гравця. Фізична підготовка слугує основою для вивчення базових елементів техніки. Без достатнього фізичного рівня гравець не може якісно виконувати технічні елементи, особливо в умовах високої інтенсивності гри [5, 7, 26, 31].

У тренувальному процесі футболістів планувались засоби підготовки, які спрямовані на комплексний розвиток всіх фізичних якостей. Так при вдосконаленні технічної підготовки використовували різноманітні вправи із представлених вище груп вправ.

Таблиця 3.1

Програма навчання базовим технічним елементам у футболі (на прикладі вправи «Ударів по м'ячу ногою»)

Етап	Завдання	Вправи	Методи, засоби, ОМВ
Початковий етап (ознайомлення)	Створити уявлення про елемент гри, що вивчається. Забезпечити розуміння структури руху	Удар по м’ячу внутрішньою стороною стопи, удар підйомом, удар внутрішньою/зовнішньою частиною підйому, удар з носка, удар у падінні, зльоту)	Розповідь, показ вправи в цілому та за елементами, демонстрація кінограм, виконання техніки базових технічних елементів футболістами вищої кваліфікації, перегляд техніки під час гри команд.
	Навчити правильному положенню тулуба, опорної ноги, стопи, триманню балансу.	Імітація удару без м’яча; Удар по нерухомому м’ячу з близької дистанції (5–7 м); Удар по м’ячу, який котиться повільно; Контроль положення стопи, торкання м’яча різними зонами ноги.	Опорна нога біля м’яча (20-25см збоку). Погляд спрямований на центр м’яча. Корпус злегка нахилений уперед для сильного удару.
Основний етап (закріплення техніки)	Закріплення техніки у простих умовах (удари на точність)	Прокочування м’яча у «ворота» з фішок (1 м). Серії ударів у ціль із різних дистанцій. Виконання ударів різними частинами стопи.	Поступове збільшення дистанції; Точність важливіша за силу.
	Відпрацювання сили удару та точності, навчання ударів по м’ячу у русі.	Удари на точність у “ворота-мішені”: у фішки, маленькі ворота, сектора воріт. Удари після ведення м’яча: 10–15 м ведення → удар у ціль.	Збільшувати дистанцію та швидкість виконання. Контролювати рух руки й корпусу – вони впливають на

		Удари з різних позицій: з лівого флангу, з правого, по центру. Навіси і завершення атаки: партнер виконує навіс або передачу — гравець пробиває з першого дотику. Удар у русі з обмеженим часом:	траєкторію.
	Перенесення засвоєної техніки на динамічні умови.	Удари в русі: - Удар після ведення м’яча (5–10 м). - Удар після прийому передачі від партнера. - Удари під кутом та у русі з різною швидкістю.	Контроль м’яча перед ударом; Збереження техніки навіть під час руху.
Підсумковий етап (ігровий/контроль і корекція техніки)	Закріплення техніки у змагальних та напівігрових умовах. Навчити виконувати удари наближено до реальної гри.	Завершення атаки в міні-грі 3×3 або 4×4. Удар після обведення перешкоди (фішки). Удари в умовах часу або під тиском захисника.	Швидкість прийняття рішення; Правильний вибір моменту для удару.
Ігрове застосування техніки	Сформувати стійку навичку та здатність виконувати удари у варіативних ситуаціях.	Ігрові ситуації зі змінними умовами (різний кут, дистанція, швидкість). Удари після комбінацій (пас — ведення — удар). Завершення атак у змішаних вправах (2×1, 3×2).	Активна творчість футболістів; Розвиток індивідуального стилю гри в залежності від амплуа.

При цьому звертали увагу на виконання будь якої технічної вправи на високій швидкості або в ускладнених умовах з обов'язковим контролем м'яча, на удосконалення техніки пересування та техніки володіння м'ячем. Продовжувалась робота над вдосконаленням базових технічних елементів футболу, що були закладені на початкових етапах багаторічної підготовки, через індивідуальні програми навчання на основі ігрової позиції (амплуа) футболістів.

При плануванні тренувальної програми з використанням базових технічних елементів враховували методичні рекомендації щодо періодизації річної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також особливості методики навчання гри у футбол спортсменів різної вікової категорії [16, 33]. Саме на даному етапі у футболістів 14-15 років основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій з подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та детальнішим удосконаленням рухів.

Під час навчання футболу застосовують здебільшого цілісні вправи з чіткою спрямованістю. Значно збільшується кількість варіантних повторень (змінюється та удосконалюються умови, за яких відбувається навчання). Варіюється завдання до вправ, що спричинює зміну форми і характеру рухів. Але при цьому важливо звертати увагу на техніко-тактичні дії. Тому що, на думку провідних тренерів, фахівців з футболу, саме, вибір будь-якого техніко-тактичного прийому, що виконується футболістом, перш за все залежить від ступеня технічної підготовки.

Техніко-тактичні дії вивчались та вдосконалювались протягом всього періоду підготовки та проведення нашого дослідження. Виконання техніко-тактичних завдань супроводжувалось варіативністю ТТД (дриблінгу зі зміною швидкості напряму руху, різноманітні обманні рухи, різноманітні удари по м'ячу, передачі м'яча і удари в ціль, пас, по воротах тощо). Обов'язковою умовою на цьому етапі підготовки є вдосконалення групових та командних взаємодій, що сприяє формуванню високому техніко-

тактичному рівню майстерності команди та варіативності ТТД в умовах змагальних ігор. У системі програмного навчання базовим технічним елементам футболу центральне місце займали спеціально-підготовчі вправи, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою, по характеру якостей і діяльності функціональних систем організму. При складанні комплексів вправ на кожному тренуванні відбирали вправи не тільки такі, за допомогою яких можна було б впливати на структуру елементу, але і на ті механізми, які забезпечують формування стійкого практичного навику.

Для розвитку фізичних якостей застосовували у тренувальному процесі рухливі спортивні ігри та засоби загальної фізичної підготовки (різноманітні стрибкові вправи, вправи з обтяженням, штангою, комплекси вправ ЗФП, вправи з використанням тренажерів, інноваційні засоби тренування (TRX, Kinetic Bands, комплексу вправ «Бурпі» та дошку Power Push для м’язів плечового поясу, спини, пресу). Для розвитку загальної витривалості планували завдання аеробного характеру (кроси, темповий біг, фартлек, біг на середні та довгі дистанції), розвитку швидкісних здібностей використовували специфічні вправи, що наближенні до техніко-тактичних дій у футболі (різноманітні прискорення на дистанції 20-50 метрів зі зміною напрямку, з передачею, введенням м’яча тощо), для розвитку гнучкості використовували вправи зі стретчингу [6, 12, 57].

У системі методики програмного навчання техніки базовим елементам футболу використовували основні методи тренування, які зазвичай застосовують під час навчання базовим технічним елементам у футболі:

1. Метод показу та пояснення. Тренер спершу пояснює техніку та демонструє правильне виконання. Застосовується на початковому етапі, щоб гравці сформували правильне уявлення про рух.

2. Аналітичний (розчленований) метод навчання. Складний технічний елемент розбивали на частини. Спортсмени відпрацьовують окремі фази руху (наприклад, постановку опорної ноги, ударну частину стопи).

3. Метод цілісної вправи. Після опанування початкових елементів вправи техніка вивчається цілісно, без поділу на фази, до позитивної експертної оцінки. Використовується, коли елемент простий або гравці вже володіють базовою підготовкою.

4. Повторний метод. Одна й та сама дія повторюється багато разів для автоматизації техніки (наприклад, 20–30 передач на точність, повторення ведення між фішками).

5. Варіативний метод. Гравці виконують технічні вправи в різних умовах: різні дистанції, швидкості, траєкторії, опір суперника, різні зони поля, кількість гравців тощо. Формує адаптивність техніки.

6. Інтервальний метод. Виконання вправ з чергуванням роботи та відпочинку, особливо коли технічні дії поєднуються зі швидкістю (наприклад, ведення м’яча та удар після спринту).

7. Ігровий метод один із основних методів тренування та навчання. Навчання здійснюється через ігрові ситуації, вправи з опором, міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3. Дає змогу поєднати техніку з прийняттям рішень у варіативних ігрових ситуаціях.

8. Змагальний метод – це метод тренування, який передбачає виконання вправ у умовах суперництва, максимально наближених до реальної гри. Його використовували для розвитку техніки, тактики, фізичних якостей та психологічної стійкості через створення змагального середовища.

Створення умов конкуренції: хто швидше проведе м’яч, точніше проб’є, краще виконає передачу. Підвищує мотивацію і наближає умови до реальної гри.

9. Індивідуальний (коригувальний) метод. Тренер дає індивідуальні поправки під час виконання технічних вправ, тобто корегує правильність виконання технічних елементів. Можна використовувати відеоаналіз або маркери положення тіла.

Приблизна структура тренувального заняття мікроциклу у базовому мезоциклі підготовчого періоду, що спрямована на навчання базових

технічних елементів футболу, представлена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Орієнтовна програма тренувального заняття мікроциклу базового мезоциклу підготовчого етапу футболістів 14-15 років

№	Структура і зміст структурних частин тренувального заняття	Завдання тренувального заняття	Дозування
Підготовча частина (розминка)	Розминка – 10 хв 1. Повільний біг + координація: – біг у різних напрямках; – спеціальні бігові вправи; – стрибки на місці; – «човникові» переміщення; – рухливі вправи на мобільність (кругові рухи суглобів). 2. Ведення м’яча на низькій швидкості (5 хв) – ведення правою/лівою; – зміна траєкторії між фішками; – зупинка підошвою/внутрішньою частиною.	Функціональна підготовка організму до роботи в основній частині, підготовка м'язів і зв'язок, а також розвиток координації рухів. Для цього використовують загальнорозвивальні та спеціальні вправи, які поступово збільшують інтенсивність навантаження.	10 хв 5 хв
Основна частина	Основна частина – 55 хв 3. Передачі та прийом м’яча: – передача внутрішньою частиною стопи; – прийом і повернення м’яча в один дотик (для більш підготовлених);	Вивчення техніки базових елементів футболу. Вдосконалення точності передачі м’яча, якісний перший дотик,	55 хв 15 хв

	– передача після зміни позиції (крок вправо/вліво). 2. Ведення й дриблінг: – «Змійка» між фішками (6-8 стояків на відстані 1–2 м). – виконання на швидкості; – дриблінг із зміною темпу (повільно-швидко); – виконання з опором суперника. 3. Удари по воротах: Вправи: Удар після ведення: – ведення м’яча 10–15 м внутрішньою частиною стопи або підйомом з ударом у визначений сектор, після пасу від партнера. – Працювати над постановкою опорної ноги, нахилом корпусу. 4. Ігровий модуль 3×3 / 4×4: Мінігра на обмеженому майданчику (20×20 м). Акценти на швидкий перший дотик; прийняття рішень під тиском; точні короткі передачі; перемикання з оборони в атаку.	орієнтування тіла під час виконання. Контроль м’яча, зміна напрямку, координація. Акцент: короткі кроки, м’яч близько до ноги). Вивчення техніки удару, орієнтування перед воротами. Вдосконалення технічних елементів в ігрових умовах.	15 хв 10 хв 15 хв
Заключна част	Заключна частина: 5. Заспокійливий біг та дихальні вправи. 6. Статичне розтягнення	Поступовий перехід організму з робочого стану в спокійний, відновлення дихання	10 хв 5 хв 7 хв

ина		та зниження напруження м’язів. Це важливий етап, який допомагає зменшити ризик травм, прискорити відновлення і закріпити засвоєний матеріал.	

3.2. Дослідження ефективності використання комплексу базових фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу

Відповідно до завдань дослідження у межах формувальної частини дослідження було проведено оцінку ефективності комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки. Оцінку ефективності комплексу базових технічних елементів проводили за допомогою педагогічного експерименту, результати якого дозволили констатувати зміни в рівні розвитку технічної підготовленості футболістів, за період спрямованого педагогічного впливу.

Застосування експертної оцінки якості виконання базових технічних елементів футболу дозволило отримати якісну характеристику і оцінку виконання техніки цих вправ, що надало можливість тренерському складу команди внести певні корективи у тренувальний процес футболістів 14-15 років. На ефективність впливу комплексу базових технічних елементів, на вдосконалення технічної підготовки футболістів 14-15 років вказує порівняльний аналіз результатів дослідження, що проведені, по закінченню підготовчого періоду (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років (n=15) та експертна оцінка (V) техніки виконання базових технічних елементів футболу (x ±S)

Тести	Вихідне тестування	Оцінка	V, %	Заключне тестування	Оцінка	V, %	Δ%
Біг 5х30 м з веденням м'яча, с	31,40±2,55	3,24±0,44	12,61±2,01	25,65±1,88*	4,10±0,32	11,58±1,97	18,31
Тест «вісімка», с	23,2±1,37	3,10±0,34	15,3±1,98	19,7±0,37*	4,84±0,87	12,86±2,14	15,10
Удар по м'ячу ногою на точність з 17 м (правою і лівою ногою по 5 ударів), к-ть разів	7,5±1,52	2,90±0,35	13,20±1,87	10,85±1,45*	4,50±0,53	10,80±0,89	44,6
Жонглювання м'ячем, к-ть разів	20,0±2,23	3,00±0,53	12,54±2,14	27,8±2,14*	5,0±0,01	11,65±1,96	39,0
Удар по м'ячу на дальність, м	52,5±1,54	3,12±0,51	12,62±2,15	67,6±2,14*	5,0±0,01	12,84±2,16	28,76
Кидання м'яча на дальність, м	18,6±1,90	3,00±0,55	13,25±2,12	20,7±1,99*	5,0±0,08	12,64±2,01	11,30

Як видно із таблиці 3.3 відносний приріст результатів у тестових вправах було зареєстровано у футболістів по всіх вправах. Так, перевага у бігу на 5х30 м з введенням м'яча становила 18,31 %. У тесті «вісімка» приріст склав 15,10 %. Аналізуючи показники ударів по м'ячу ногою (лівою, правою) на точність з 17 м після завершення дослідження можна констатувати приріст у результаті на 44,6 %. Статистично значущими також зафіксовано зміни у результаті технічного базового елементу жонглюванні (приріст склав 39,0%).

У тестових вправах «Удар по м'ячу на дальність» та «Кидання м'яча на дальність» також зафіксовано позитивні зміни у результатах, так приріст результатів склав, відповідно, 28,76% та 11,30%.

На основі експертної оцінки провідних тренерів та футболістів високої кваліфікації отримано позитивну якісну характеристику рівню технічної підготовленості футболістів. На початку дослідження на думку експертів футболісти мали задовільну техніку виконання базових технічних елементів (оцінка складала від 2,90 балів до 3,25 балів), а після впровадження експериментальної методики підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років якісна оцінка підвищилась та склала від 4,10 балів до 5 балів, що відповідає «доброму» і «відмінному» рівням володіння технікою базових технічних елементів футболу спортсменами 14-15 років.

На це вказує і коефіцієнт варіації, що дорівнює від 12,87 % до 10,80 %, що свідчить про те, що думки експертів однозначно узгоджені.

Також для об'єктивної оцінки ефективності використання комплексу базових технічних елементів і у відповідності до завдань дослідження наприкінці формувального експерименту було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості футболістів 14-15 років (табл. 3.4).

Результати повторного контрольного тестування наприкінці педагогічного експерименту дозволили констатувати поліпшення величин показників, що характеризують фізичну підготовленість футболістів.

Таблиця 3.4

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості футболістів наприкінці дослідження, (x ±S)

№	Контрольні тести з фізичної підготовленості	Вихідне тестування	Заключне тестування	Δ%
1	Біг на дистанції 30 м, с	5,15±0,86	4,49±0,59*	12,8
2	Стрибок у довжину з місця, см	197,5±1,29	246,8±2,24*	25,0
3	Підтягування в положенні вису, кількість разів	11,3±0,53	16,2±1,15*	43,36
4	Човниковий біг 7х50 м, с	68,8±2,58	64,3±1,98	6,54

Примітки: Δ% - відносний приріст результатів у порівнянні з результатами вихідного тестування, * – $p \leq 0,05$

Результат у бігу на дистанції 30 м вірогідно ($p \leq 0,05$) поліпшився до 4,49±0,59с (або на 12,8% у порівнянні з початком підготовчого періоду), у стрибку у довжину з місця також зареєстровано результат вищій, ніж на початку дослідження, відповідно, 246,8±2,24 см (або на 25,0%), у підтягуванні в положенні вису поліпшення до 16,2±1,15 разів (або на 43%), результат у човниковому бігу 7х50 зафіксовано кращим на 6,54% і склав 64,3±1,98 с.

Загалом результати порівняльного аналізу свідчать про покращення рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів по закінченню підготовчого періоду. Це свідчить про ефективність запровадженої методики навчання базовим технічним елементам футболу спортсменів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки.

Таким чином, це дає підставу рекомендувати розроблену методику навчання базовим технічним елементам для практичного використання у системі багаторічної спортивної підготовки спортсменів 14-15 років у футболі на етапі базової спеціалізованої підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз сучасного стану питань пов’язаних з вдосконаленням тренувального процесу у футболі в системі багаторічної підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури дозволив визначити особливості підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки, а саме, інтегрований підхід, який передбачає в методиці навчання базовим технічним елементам поєднання фізичної, технічної, тактичної, координаційної підготовки з урахуванням віку, рівня підготовленості.

2. Вивчено особливості планування річного циклу підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу дозволив визначити, що на етапі спеціалізованої базової підготовки загальна кількість годин на всі види спортивної підготовки у річному макроциклі складала 960 годин:

– на теоретичну підготовку приходиться 14 год (або 2% від загальної кількості годин у макроциклі);

– обсяг вправ ЗФП і СФП складає, відповідно, 130 год (або 14%) та 300 год (або 31,2 %);

– технічна підготовка планується в обсязі 324 год (або 34,5 %);

– тактична – 120 год (або 13%);

– на навчальні та тренувальні ігри планувалось 14 годин (або 1,6% від загальної кількості годин у макроциклі);

– на контрольні ігри та змагання – 28 год (або 3%);

– загальний час на інструкторську та арбітражну практику складав 10 годин (або лише 1,5%).

3. Впроваджено методику програмного навчання базовим технічним елементам футболу спортсменів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки на основі використання системи гнучкого варіювання базових вправ, що передбачала можливість зміни різних комплексів залежно

від рівня показників попереднього і поточного контролю, від рівня засвоєння базових технічних елементів.

4. Складено комплекс фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 14-15 років. Ефективність використання комплексу фізичних вправ у підготовчому періоді річного макроциклу доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості у процесі підготовки. Встановлено, що:

- величини показників фізичної підготовленості футболістів поліпшилися по завершенню педагогічного експерименту від 6% до 43% у порівнянні з початком підготовчого періоду;

- приріст показників у відсотках за контрольними тестами з технічної підготовленості футболістів також був вищим і склав від 11% до 46% у порівнянні з початком підготовчого періоду;

- експертні оцінки тренерського складу та провідних футболістів за виконання базових технічних елементів по закінченню педагогічного експерименту дозволили констатувати поліпшення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років і були зареєстровані вищими на рівні 4,10- 5,00 балів у порівнянні з початком підготовчого періоду, де вони складали від 2,90 балів до 3,10 балів.

5. Використання запропонованої методики програмного навчання базовим технічним елементам футболу спортсменів 14-15 років сприяло покращенню показників технічної і фізичної підготовленості спортсменів, що дає підставу рекомендувати дану методику для практичного використання в системі багаторічної спортивної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки у футболі.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.

2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.

3. Вправа берпі: користь, види та техніка виконання. URL: http://surl.li/rywult.

4. Василюк, В., & Ярмощук, О. (2020). Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 18, 11-16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-18.11-16.

5. Дорошенко Е. Ю. Управління техніко-тактичною діяльністю у командних спортивних іграх: монографія. Запоріжжя: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.

6. Дошка для віджимань Power Push. URL: https://floshop.com.ua/doshka-dlya-vidzhyman/.

7. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедєв С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посібн. Харків, 2020. 207 с.

8. Зеленцов А.М., Лобановський В.В., Ткачук В.Г., Кондратьєв А.І. Тактика та стратегія у футболі. К. : Здоров'я, 1989. 189 с.

9. Караулова С.І., Маліков М.В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання і спорт. № 2. 2022. С.90-95.

10. Коваль С.С. Дослідження взаємозв'язку фізичних якостей та техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. № 2. С. 39-43.

11. Козіна Ж. Л. Система індивідуалізації підготовки спортсменів у

ігрових видах спорту: Монографія. Lambert Academic Publishing Russia. 2011. 532 с.

12. Кокарева С.М. Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та проф. спорт». Харків, 2021. 252 с.

13. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскин Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спортсменів. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.

14. Костюкевич В. М. Структура техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих футболістів різних ігрових амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2009. № 9. С. 67-70.

15. Костюкевич В.М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2010. № 9. С. 80-88.

16. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки: монографія.: КНТ, 2016. 683 с.

17. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

18. Кройф Й. Футбол. Моя философия. URL: https://football24.ua/ru/krojf_futbol_moja_filosofija__nachinat_sleduet_s_ulicy_foto_video_n137320/.

19. Лизогуб В.С. Онтогенез нейродинамічних функцій людини. Фізіологічний журнал. 2002. Т. 48, № 2. С. 123-124.

20. Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Гречуха С.В. Спеціальна підготовленість та стан біоенергетики футболістів 14-15 років з різним рівнем індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів

центральної нервової системи. Natural and Technical Sciences, III (8), ISSUE 73, 2015. BUDAPEST. 2015. С. 29-32.

21. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 271 с.

22. Макаренко М.В., Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. – Черкаси: Вертикаль, 2011. 255 с.

23. Меняйло В. Науково-інноваційна діяльність вищого навчального закладу: сутність та взаємодія складових. Наукові записки. Серія: педагогіка. 2017. № 2. С. 16-24.

24. Максименко І.Г. Змагальна та тренувальна діяльність футболістів: монографія. Луганськ : Знання, 2009. 258 с.

25. Наукова бібліотека ЗНУ. URL: https://library.znu.edu.ua/2365.ukr.html.

26. Николаенко В. В. Раціональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення спортивного майстерності: монографія. К.: Саміт-книга,2014. 336 с.

27. Ніколаєнко В. В., Балан Б.А. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 9. С. 64–68.

28. Ніколаєнко В. В., Байрачний О.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2012. № 3. С. 17–20.

29. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2013. Вип. 16. С. 147–153.

30. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі. Молодіж. наук. вісн. (Фізичне виховання і спорт). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. Вип. 12. С. 76–85.

31. Николаенко В. В. Тренувальний процес у системі багаторічної підготовки юних футболістів: порівняльний аналіз. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46) 14. С. 51–58.

32. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

33. Платонов В.М., Большакова І. Форсування багаторічної підготовки спортсменів та Юнацькі Олімпійські ігри. Наука в олімп. спорте. 2013. № 2. С. 37–42.

34. Перцухов А.А., Шаленко В.В., Шелудько П.І. Кількісні показники блокувань ударів у ворота футболістів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри, 2024. № 3(33). С. 31-40.

35. Ровний А.С., Лизогуб В.С., Ільїн В.М. Фізіологія спортивної діяльності. Харків. ХНАДУ. 2015. 556 с.

36. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 18 с.

37. Сім інноваційних технологій на Чемпіонаті світу з футболу 2022. http://surl.li/hgokba.

38. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 672 с.

39. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. С77 Теорія і методика викладання футболу та футзалу: навч.-метод. посібн. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.

40. Українські чемпіони: 5 років по тому. URL: http://www.ua-football.com/ukrainian/2014/u-18/53dce330.html.

41. Федецький А. Математичні методи моделювання у футболі з використанням електронних таблиць Microsoft Excel. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. 2. С. 94–100.

42. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності: за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.

43. Хлус Н. (2023). Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*, (1(27), 74–83. https://doi.org/10.15391/si.2023-1.07 .

44. Шаленко В.В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №1. С. 119–122.

45. Шамардин В.М. Моделювання підготовленості кваліфікованих футболістів: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Пороги, 2002. 200с.

46. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та проф. спорт». Львів, 2013. 35 с.

47. Шинкарук О.А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту): автореф. дис. … доктора наук з фіз. вихованню та спорту: 24.00.01 К., 2011. 48 с.

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

49. Science and Football. Proceedings of the 5th World Corngress on Sport Science and Football. Editen by T. Reilly, I. Cabri and D. Aranjo, 2005. 652 p.

50. Bray M. S. The human gene map for performance and healthrelated

fitness phenotypes: the 2006-2007 update / M. S. Bray, J. M. Hamberg, L. Perrusse [et al.]. Medicine &Science in Sports & Exercise. 2009. V. 41, № 1. P. 35-73.

51. Hoff J. (2005). Training and testing physical capacities for elite soccer players. Journal of Sports Sciences, 23(6), 573-582.

52. Lippi G, Longo U.G., Maffaulli N., Genetics and Sports. Br. Med. Bull. 2009. DOI: 10.1093/bmb/ldp007.

53. Matkovich M. Elit soccer drills: 82 advanced drills for individual and team play. Human Kinetics Publishers. 2009. 184 p.

54. Mooren F. C. Molecular and cellular exercise physiology. Human Kinetics, 2005. 451 p.

55. Moran A. Cognitive psychology in sport: pro-gress and prospects. Psychology of Sport and Exercise. 2009. V 10 (4). P. 420-426.

56. Stølen T. Physiology of soccer. Sports Medicine. 2005. 35(6). P. 501-536.

57. TRX: що це таке та як почати тренування? URL : https://novy.tv/ua/g-space/na-style/2021/08/26/trx-shho-tse-ta-yak-pochati-trenuvannya/ .