

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня _____ магістр _____
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____
(код та назва)

освітньо-професійної програми _____ Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ
КОМАНДИ З ФУТБОЛУ

Здобувач групи _____ СПм–201 _____
(шифр групи)

_____ Водзинский Олександр Романович _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело

(підпис)

_____ Олександр Водзинський _____
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: _____ Ст. викл., к.фіз.вих., Юрій ОСТАПЕНКО _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та Прізвище)

(підпис)

Суми – 2023

АННОТАЦІЇ

Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (68 найменувань), додатків, текст містить 5 таблиць і 27 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

Високий рівень ігрової та змагальної конкуренції на міжнародній арені, сучасний стан підготовки футболістів професійного рівня, вимагає від нас пошуку новітніх, більш ефективних засобів і методів підготовки гравців. Виконання спеціальних фізичних вправ, максимально наближеними до ігрових дозволяє якісно підвищувати процес технічної підготовки футболістів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність підвищення технічної підготовленості студентської команди з футболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи рухових тестів; метод відеозйомки; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Визначено комплекс спеціальних фізичних вправ з використанням додаткового технічного обладнання, інформаційних технологій для удосконалення ігрової підготовки гравців, що суттєво вплинуло на скорочення термінів і якість підготовки. Набули подальшого розвитку знання щодо застосування спеціальних фізичних вправ для удосконалення технічної підготовленості. Доповнено дані розвитку рухових якостей і технічної підготовки футболістів віком 17–18 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у запровадженні у процес підготовки футболістів спеціальних фізичних вправ з використанням технічного обладнання, інформаційних технологій, методів контролю для підвищення технічної підготовки футболістів. Отримані результати мають можливість у використанні експериментальної технології, зміст якої спрямований на розвиток провідних рухових якостей, підвищення рівня технічної підготовленості футболістів віком 17–18 років для удосконалення проведення тренувального процесу, що створює базову основу для реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, скорочує терміни підготовки футболістів. Рекомендовані засоби і методи для удосконалення технічної підготовленості, методи контролю розвитку необхідних рухових якостей, технічної підготовленості гравців можуть бути використані в процесі підготовки футболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, закладів середньої та вищої освіти.

Ключові слова: фізична, ігрова підготовка, технічна підготовка, технічне обладнання, методи контролю, студенти-футболістів, рухові якості.

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	9
1.1. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки футболістів.....	9
1.2. Класифікація технічних прийомів гри.....	14
1.3. Методика виконання технічних прийомів у футболі.....	15
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.....	24
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	25
2.1.3. Методи рухових тестів.....	25
2.1.4. Метод відеозйомки.....	30
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	30
2.1.6. Методи математичної статистики.....	31
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	33
3.1. Характеристика експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів.....	33
Висновки до розділу 3.....	40
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
ВИСНОВКИ.....	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	53
ДОДАТКИ.....	60

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – Контрольна група

СумДУ – Сумський державний університет

СФП – спеціальна фізична підготовка

НТГ – навчально-тренувальна група

ТТД – техніко-тактичні дії

ФІФА – Міжнародна федерація футболу асоціації

ФК – футбольний клуб

ФФУ – Федерація футболу України

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

За даними проведених досліджень ФІФА футбол вважається одним із найпопулярніших видів спорту, майже більше половини населення світу вважають себе прихильниками цієї видовищної гри. Саме тому футбол є тим потужним засобом фізичного виховання, який широко використовується для виховання студентської молоді в закладах вищої освіти України, має вагомий вплив на всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових якостей. На наш погляд найбільша увага молодих шанувальників футбольної гри спрямована на майстерність і професіоналізм у виконанні технічних прийомів та техніко-тактичних дій, що в підсумку впливає на досягнення бажаного результату. Від якості побудови і проведення тренувального процесу щодо технічної підготовленості гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки залежить досягнення запланованих результатів у майбутньому (Петришин О. В., Шаповал С. Ю., 2019).

Аналіз літературних джерел вказує на те, що існують істотні відмінності в рівні технічної підготовленості між вітчизняними і закордонними футболістами, що вказує на велику чисельність різних науково-методичних підходів у пошуку новітніх більш ефективних методів тренування багаторічної системи підготовки спортсменів. Недостатньо високий рівень технічної, техніко-тактичної підготовленості гравців фахівці пов'язують з недоліками підготовки у процесі підготовки спортсменів.

Аналіз результатів змагальної діяльності вітчизняних футболістів на міжнародній арені за останні роки свідчать про певне відставання у технічній майстерності від своїх європейських колег (Хоменко В.В., 2020). Інша причина захоплюватися футболом полягає через відсутність бажання у молодого покоління займатися фізичною культурою, малорухомий спосіб життя, довготривале перебування за комп'ютером у статичному положенні негативно впливає на їх фізичний стан (Рудницький В. Б., 2019; Остапенко Ю. О., 2020).

Вважаємо, що нам представлено унікальну можливість творчого наукового пошуку шляхів зміцнення здоров'я студентської молоді, також вдосконалення

технічної підготовленості гравців. Активна рухова діяльність студентів, у вигляді секційних футбольних занять відповідає проблемі формування основ здорового способу життя у молодого покоління і відображена у правових документах: Конституції України, Законі України «Про освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні [16; 34].

У останні роки наукові дослідження щодо удосконалення технічної підготовки футболістів різних вікових груп проводили Карпа І. Я., Касьян А. А., Ткаченко С. М., 2020.

Тренувальний процес на початкових етапах підготовки юних футболістів вивчали Мозолев О. М., Кашура А. В., Молдован А. Д., Бражанюк А.О., 2022. Розробкою програм зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів займалися Петришин О. В., Шаповал Є. Ю., 2019; Цись Д. І., Хлус Н. О., 2021. Впровадженням у процес підготовки додаткового технічного обладнання і тренажерів (Остапенко Ю. О., Сергієнко В. М., 2023).

Разом із тим, у зв'язку з високою ігровою конкуренцією на міжнародній арені, сучасний стан підготовки футболістів професійного рівня, вимагає від нас пошуку новітніх, більш ефективних засобів і методів підготовки гравців.

За даними досліджень Гордієнко П. Ю., 2019; Ткаченко С. М., 2020, гравець нового покоління, повинен володіти високим рівнем розвитку швидко-силових якостей, багатий практичний досвід виконання техніко-тактичних комбінацій, мати швидку реакцію, раціонально тактично мислити, грати на будь-якій ігровій позиції, тривалий час демонструвати високий рівень фізичної і технічної підготовленості.

Відсутність якісного науково-методичного забезпечення процесу підготовки футболістів з використанням інформаційних технологій, додаткового технічного обладнання, використання великої кількості попередніх наукових розробок змушує нас змінити традиційний підхід до системи підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для вирішення поставлених завдань необхідно продовжувати пошук спеціального технічного обладнання і тренажерів, розробки методик щодо їх використання. Завдяки їх

впровадженню і раціональному використанні у тренувальному процесі можна досягти значних змін у показниках з фізичної і технічної підготовленості на різних етапах багаторічної системи підготовки футболістів.

Потреба в істотному підвищенні якості підготовки студентської команди, пошуку та впровадженні в практику найбільш ефективних засобів і методів тренування, форм проведення занять послужила підставою для проведення спеціальних досліджень за обраною тематикою.

Тому на наш погляд, вище зазначене вказує на необхідність пошуку і підбору на науковій основі спеціальних комплексів фізичних вправ для удосконалення технічної підготовленості, що без сумніву буде сприяти зміцненню здоров'я і зростанню спортивної майстерності молодих футболістів і розвитку футболу в цілому, що обумовлює актуальність теми дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність підвищення технічної підготовленості студентської команди з футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми вдосконалення технічної підготовки футболістів.
2. Розробити методику вдосконалення рівня технічної підготовленості студентів-футболістів.
3. Визначити ефективність експериментальної методики з удосконалення технічної підготовленості студентської команди з футболу.

Об'єкт дослідження – процес удосконалення технічної підготовки футболістів, віком 17–18 років.

Предмет дослідження – удосконалення технічної підготовленості студентської команди з футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи рухових тестів; метод відеозйомки; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів: визначено комплекс спеціальних фізичних вправ з використанням додаткового технічного обладнання, інформаційних технологій для удосконалення технічної підготовленості гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки, що суттєво вплинуло на скорочення термінів і якість підготовки. Набули подальшого розвитку знання щодо застосування спеціальних фізичних вправ для удосконалення технічної підготовленості. Доповнено дані розвитку рухових якостей і технічної підготовки футболістів віком 17–18 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у запровадженні у процес підготовки футболістів спеціальних фізичних вправ з використанням технічного обладнання, інформаційних технологій, методів контролю для підвищення технічної підготовки футболістів. Отримані результати мають можливість у використанні експериментальної технології, зміст якої спрямований на розвиток провідних рухових якостей, підвищення рівня технічної підготовленості футболістів віком 17–18 років для удосконалення проведення тренувального процесу, що створює базову основу для реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, скорочує терміни підготовки футболістів. Рекомендовані засоби і методи для удосконалення технічної підготовленості, методи контролю розвитку необхідних рухових якостей, технічної підготовленості гравців можуть бути використані в процесі підготовки футболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, закладів середньої та вищої освіти.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (68 найменувань), додатків, текст містить 5 таблиць і 27 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки футболістів.

Тренувальний процес футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки вимагає від гравців досягнення високого рівня фізичної, техніко – тактичної підготовленості, оскільки їх рухова діяльність відрізняється чисельним розмаїттям виконання ігрових дій [8; 19; 24]. На сьогодні однією з актуальних проблем сучасної спортивної науки є розробка та впровадження у практику тренувальної діяльності та підготовки спортсменів до змагань ефективних засобів управління певним процесом, оскільки тренувальний процес в ігрових видах спорту, в тому числі і у футболі відбувається в екстремальних умовах жорстокої боротьби, змагальна діяльність характеризується стабільно зростаючою конкуренцією серед суперників [24; 36].

Футбольна гра в умовах змагальної діяльності характеризується постійною зміною ігрових ситуацій у зв'язку з великим бажанням суперників досягти переваги в ігрових діях. Спортсменам однієї команди, постійно рухаючись, доводиться враховувати розташування гравців суперника на всій площині футбольного поля та слідкувати за переміщенням польоту м'яча, завчасно передбачати дії суперника та своїх партнерів, якомога швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій та приймати раціональні рішення.

Сучасний футбол, швидкісна, комбінаційна гра вимагає від гравця термінового вирішення ігрових завдань, досконалого виконання технічних прийомів гри, що має вагомим значення для реалізації техніко-тактичного потенціалу спортсмена, та досягнення поставленої мети [7; 9; 14].

Етап спеціалізованої базової підготовки припадає на розквіт та удосконалення функціональних можливостей молодого організму віком від 16 до 19 років, спрямований для забезпечення необхідних передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на наступному етапі, а

саме: створюється міцний фундамент зі спеціальної підготовленості, виконується великий обсяг фізичних вправ, вправ на координацію рухів з відносно невисоким рівнем інтенсивності, обов'язково враховуючи індивідуальні вікові і рухові особливості кожного футболіста [10; 17; 49; 62].

Тренери рекомендують у процесі занять на етапі спеціалізованої базової підготовки застосовувати різноманітні фізичні вправи з інших видів спорту та рухливі ігри, але виконувати їх без значних фізичних і психічних навантажень.

Практичний досвід фахівців вказує на те, що основними методами проведення занять повинні бути: ігровий, метод повторної вправи, під час удосконалення у виконанні технічного прийому – цілісний. Тренувальні заняття повинні проводитися не менш ніж тричі на тиждень від 60 до 90 хв [42; 62].

Ряд провідних дослідників [6; 19; 28] затверджують, що спрямованість засобів загально і спеціально фізичної підготовки футболістів віком 16–19 років має насамперед впливати на розвиток таких рухових якостей, які сприяють ефективності ігрових дій у змагальному періоді.

Інтенсивність гри у сучасному футболі визначається великою кількістю пересувань на ігровому майданчику, виконанням різнобічних техніко–тактичних прийомів. Необхідно зазначити, що ефективність переміщень футболістів на футбольному полі та реалізації ігрового потенціалу багато в чому залежить від рівня розвитку необхідних рухових якостей [19; 20; 21].

Прояв рухових якостей у виконанні техніко-тактичних дій може проявлятися як комплексно, так і послідовно, при їхньому використанні. Застосування швидкісних, швидкісно-силових та координаційних дій в найрізноманітніших ігрових комбінаціях, їх сполученнях є сучасною мовою футболу. Ці рухові якості настільки взаємопов'язані між собою та доповнюють одна одну, що буває важко простежити, яка з них відіграє ключову роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної комбінації [29; 32; 47].

Важливим чинником, який часто спостерігається під час гри, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій у другій половині футбольного тайму. Це насамперед пов'язане із втомлюваністю гравців, яка природно настає під

впливом ігрового навантаження. Отже здатність протистояти накопичуванні втомленості характеризується наявністю належного рівня розвитку спеціальної витривалості у гравців. Тобто футболісти повинні володіти здатністю до ефективного відновлення та готовністю витримувати тренувальні та змагальні навантаження впродовж тривалого сезону [20; 35; 62].

Надійним інструментом контролю, який дає змогу визначити рівень розвитку рухових якостей у юних футболістів, стежити за динамікою їх розвитку, є систематичне застосування спеціальних контрольних тестів. Контрольні тести, які використовуються у тренувальному процесі повинні бути значущими і узгоджуватися зі специфікою цього виду спорту, враховувати вікові особливості та рівень підготовленості футболістів, які підлягають тестуванню. Отримані результати контрольних тестувань завжди є хорошим орієнтиром для тренера і вказують на доцільність застосування обраних спеціальних фізичних вправ надалі, чи можливості їх корегування у майбутньому [31; 38].

У сучасному футболі для оволодіння техніко-тактичною майстерністю (домінуючий фактор у спортивних іграх) необхідно володіти високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силові якості футболіста проявляються в його здатності виконувати рухові дії у мінімально скорочений відрізок часу та в умовах, коли чиниться активний цьому опір. До силових протидій можна віднести: подолання маси тіла футболіста (стрибки угору, стрибки у довжину під час підкату, вибивання м'яча; стрибки убік – у воротарів; швидкий старт та зміна напрямку під час бігу і т.п.); подолання сили, яка пов'язана з ударами по м'ячу, вкидання м'яча в гру; подолання сили, що викликана силовим опором суперника [60; 63].

Аналіз системи підготовки дозволив виявити позитивний вплив фізичних вправ аеробного характеру на працездатність функціональних систем організму спортсмена, і може бути фундаментальною основою для удосконалення техніко-тактичних дій, допомагає спортсменам досягати високого рівня майстерності і результативності в обраному виді спорту [27; 50; 53].

Ігрова діяльність де виконання техніко-тактичних прийомів гри відбувається у швидко-силовому режимі істотно впливає на ефективність змагальної діяльності футболістів [62].

Якість гри у футболі залежить від багатьох компонентів, серед яких вагоме значення належить фізичній, та техніко-тактичній підготовці, мають вирішальне значення у структурі побудови спортивної підготовки гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки і наочно відображено у навчальній програмі з футболу [62], табл. 1.1.

Таблиця 1.1

План-схема розподілу годин річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 1-го та 2-го року навчання віком 16–18 років

Розділи підготовки	1-й рік навчання, (годин)	2-й рік навчання, (годин)
Загальна фізична підготовка	110	102
Спеціальна фізична підготовка	302	358
Технічна підготовка	326	316
Тактична підготовка	312	330
Контрольні ігри та змагання	30	66

Якщо звернути увагу на динаміку змін погодинного навантаження у річному циклі тренувань, то можна відмітити зростання кількості годин відведених на спеціальну, технічну, тактичну підготовку, збільшується кількість годин відведених на контрольні ігри та змагання.

Незначне зменшення годин зафіксовано у розділі загально-фізичній підготовці.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена на етапі спеціалізованої базової підготовки орієнтовано на засвоєння широкого комплексу різноманітних ігрових дій [30; 62; 64].

Для забезпечення якості тренувального процесу необхідно працювати над стабілізацією зовнішньої форми рухів, домагатися від спортсмена стійкого виконання певної рухової дії. Також більше уваги необхідно концентрувати на

динаміку і якість виконуваних вправ, що обумовлюється надмірно швидким приростом рівня фізичної підготовленості, і вимагає постійного корегування технічних параметрів виконуваних фізичних вправ. У подальшому виконання технічних прийомів гри рекомендується в ускладнених умовах, в умовах протидії суперника, максимально наближених до ігрових. Основним критерієм для цього є: необхідність досконало виконувати основні технічні прийоми гри; точно варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів в ускладнених умовах; вміти диференціювати м'язовими зусиллями, незважаючи на прогресуючу втомлюваність, розвивати свою індивідуальність у виконанні технічних дій. На початку етапу широко використовуються засоби і методи які сприяють розвитку функціональних систем організму, бажано без виконання великого обсягу роботи максимально наближеної за характером діяльності до змагальної. Питома вага спеціальних фізичних вправ спрямована на досконале виконання прийомів гри, де паралельно збільшується обсяг та інтенсивність їх виконання. Надалі поступово збільшується кількість виступів у змаганнях [62].

Динаміку розвитку футболу в світі важко уявити без надзвичайної компромісної боротьби, непередбаченої варіативності техніко-тактичних дій, великої кількості швидких проривів і переміщень на ігровому майданчику, влучних передач і потужних ударів по м'ячу у ворота суперників. Гравцям не тільки доводиться часто в вимушених ігрових обставинах приймати несподівані ігрові рішення, орієнтуючись у всьому ігровому просторі, але й демонструвати гру високої якості. Тому у таких ігрових умовах сучасний футболіст повинен володіти високим рівнем розвитку необхідних рухових якостей та технічної майстерності [1; 11; 13].

Саме той факт, що рівень спеціальної фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану гравців, як і раніше відіграє важливу роль у досягненні обумовленої мети. Тому кожен гравець повинен досягти необхідного рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. У зв'язку з цим, на нашу думку, у навчально-тренувальному процесі етапу спеціалізованої базової підготовки футболістів певного віку є необхідним і доцільним використання

широкого кола засобів спортивного тренування, в першу чергу для вирішення завдань спеціальної фізичної і технічної підготовки гравців [33; 43; 56].

Згідно завдань етапу спеціалізованої базової підготовки спостерігається динаміка послідовного збільшення обсягу тренувань які за змістом все більше схожі з ігровими діями наближеними до змагальних. На певному етапі багаторічної підготовки створюються фундаментальна база для майбутньої спеціалізованої підготовки, реалізації максимальних можливостей на наступному етапі підготовки, метою якого є досягнення найвищої технічної майстерності і результативності.

1.2. Класифікація технічних прийомів

У сучасному футболі класифікація технічних прийомів розподілена на два великих розділу: техніка гри польового гравця і техніка гри воротаря, які в свою чергу містять у собі наступні підрозділи: техніку пересувань і техніку володіння м'ячем.

До складової техніки пересувань входять наступні елементи гри: біг; стрибки; зупинки; повороти. Виконання технічних прийомів гри і способів пересувань у футболі тісно переплітається з мистецтвом техніки володіння м'ячем як польовими гравцями так і воротарем. Від уміння комплексно використовувати елементи техніки пересувань в ігровій обстановці залежить ефективність вирішення багатьох тактичних завдань, а саме: правильний вибір позиції; випередження суперника у боротьбі за м'яч; створення штучного положення «поза грою»; закривання гравця тощо.

Складові прийоми гри техніки пересувань і техніки володіння м'ячем на практиці використовуються як польовим гравцем так і воротарем.

Техніка гри польового гравця, (рис. 1.1) характеризується виконанням комплексом технічних прийомів: ударами, зупинками, веденням, фінтами, відборами, укиданням м'яча тощо. У технічній підготовці футболіста існують визначені способи та різновиди виконання зазначених технічних прийомів гри.

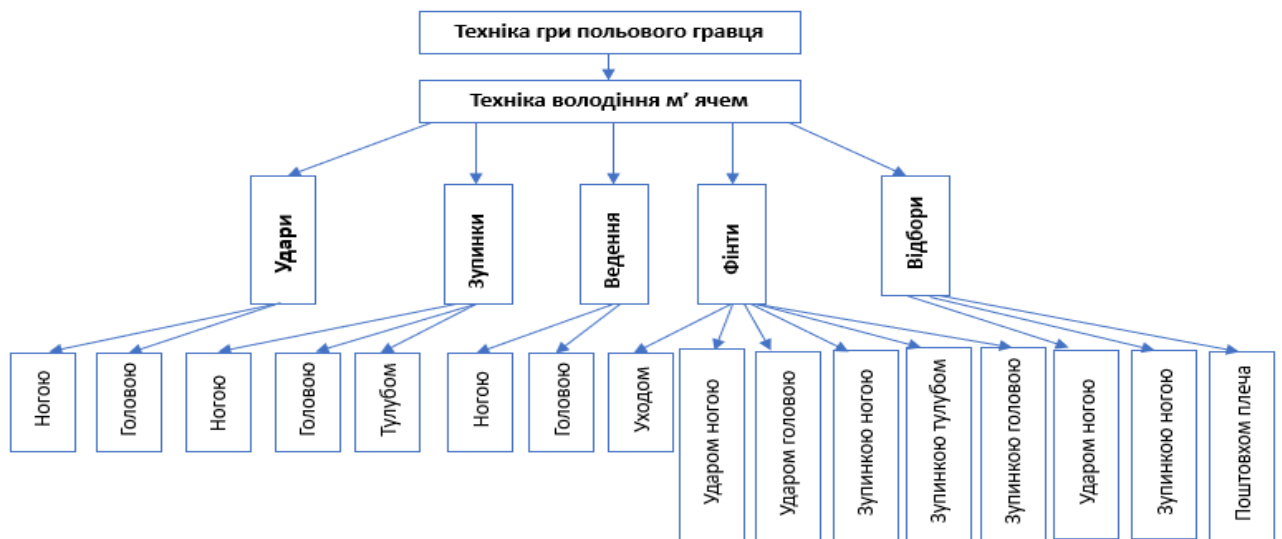


Рис. 1.1. Технічні прийоми гри польового гравця [45]

За класифікацією техніка польового гравця поділяється на різні види технічних прийомів гри: удари; зупинки; ведення; фінти; відбори. Кожен з зазначених технічних прийомів гри може виконуватися різними способами. Удари по м'ячу ногою і головою належать до основних прийомів ведення гри. Тому під час навчання та удосконалення техніки виконання вони потребують ретельної уваги. Удари ногою по м'ячу поділяються на два види: прямі і різані. Також удари по м'ячу ногою мають декілька способів виконання, а саме: середньою, внутрішньою, зовнішньою частиною підйому; внутрішньою і зовнішньою стороною стопи; носком та п'ятою. Удари по м'ячу можуть виконуватися як по нерухомому м'ячу, так і по м'ячу що котиться або знаходиться в польоті. Наносити удари у футболі по м'ячу можна з різних вихідних положень: з місця; у русі; у падінні; у стрибку; з поворотом тощо [29; 45; 54].

До технічних прийомів гри воротаря належать: ловля, кидки, відбивання. переведення м'яча і прийоми польового гравця.

1.3. Методика виконання технічних прийомів у футболі

Виконання технічних прийомів у футболі постійно змінюється, як і сам футбол. Прогрес розвитку ігрових комбінацій, техніка виконання прийомів гри

вдосконалюється завдяки високій конкуренції футбольних команд, удосконаленню методики тренувальних занять, застосування технічного обладнання, тренажерів і використання інформаційних технологій.

Тому тренеру надається можливість творчого пошуку новітніх засобів і методів спортивного тренування, практичної реалізації власних ідей, впровадження методичних розробок, щодо удосконалення технічної підготовки футболістів.

Футбольна гра складається з великої кількості різних передач та ударів на будь-яку відстань. Під час виконання ударів прийнято виділяти основні фази рухів, які є загальними для багатьох інших способів. Перша фаза, або попередня – розгін. Швидкість і довжина розгону залежить від індивідуальної фізичної підготовленості спортсмена і ігрової ситуації.

У підготовчій фазі відбувається постановка опорної ноги, опорна нога, злегка зігнута в колінному суглобі розміщується збоку від м'яча, а замах виконується ударною ногою [29].

У заключній фазі, безпосередньо перед ударом вага тіла спортсмена переноситься на опорну ногу. Під час виконання удару відбувається фіксація всіх ланок ноги, яка виконує удар і дозволяє брати участь у виконанні удару всієї маси тіла. Після нанесення удару нога і тулуб продовжують по інерції рухатися у напрямку польоту м'яча. Опорна нога у злегка зігнутому положенні ставиться в основному на п'яту в залежності від руху ноги яка виконує удар. Маса тіла перед ударом переноситься на всю стопу, а потім під час відриву м'яча від стопи виконується підйом на носок.

Удар серединою підйому вважається найбільш потужним і важким.

У футболі удар серединою підйому вважається одним із основних і найбільш важким у виконанні. Правильне виконання цього удару надає можливість гравцю посилати м'яч сильно і точно і на будь-якій висоті. Виконують його в основному по рухомому м'ячу. Нога, яка виконує удар, з відтягнутою стопою відводиться назад, у момент удару стопа серединою підйому стикається з м'ячем, (рис. 1.2). Одночасно з останнім кроком опорну

ногу, яка злегка зігнута в колінному суглобі, ставлять майже на одну лінію з м'ячем. Нога, що виконує удар швидко набирає рух у напрямку м'яча. У момент удару коліно ноги, яка виконує удар має бути знаходитися над м'ячем. Якщо потрібно, щоб м'яч мав низьку траєкторію польоту, гравець у момент удару повинен нахилитися вперед так, щоб положення голови було декілька попереду м'яча [45].

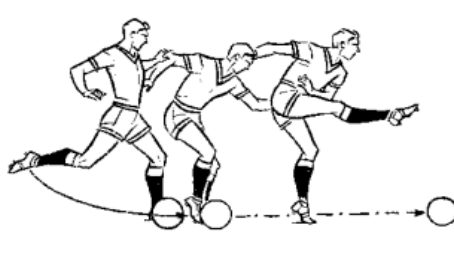


Рис. 1.2. Ігрове положення гравця під час виконання удару серединою підйому

Удар внутрішньою частиною підйому наноситься тією частиною стопи, яка декілька вище від великого пальця. Зігнута в коліні Опорна нога, трохи зігнута у колінному суглобі ставиться трохи позаду і збоку від м'яча, а ударна відводиться для замаху назад, трохи всередину. Тулуб футболіста під час удару відхиляється в іншу сторону від руху ударної ноги. Удар наносять як з розгону так і під кутом до напрямку польоту м'яча. Щоб траєкторія польоту м'яча була низькою, потрібно у момент виконання удару вивести коліно ударної ноги трохи вперед, відтягнути стопу і ударити в середню частину м'яча (рис. 1.3). Певний удар найчастіше використовують для виконання високих передач на середні і довгі відстані, під час виконання штрафних, вільних і кутових ударів [45].



Рис. 1.3. Положення гравця для виконання удару внутрішньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому виконують частиною стопи, прилеглої до мізинця. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи ззаду. Ударна нога робить замах, тулуб нахиляють так само, як при ударі серединою підйому, а стопу з відтягнутим носком повертають всередину (рис. 1.4). Застосовують його при передачах м'яча на середні і довгі відстані, ударах по м'ячу, що рухається під час виконання штрафних, вільних, кутових ударах, ударах у ворота. Під час виконання крученого удару, стопу ударної ноги повертають всередину, п'ята трохи піднімається вище, ніж при ударі внутрішньою частиною підйому, носок опущений [45].

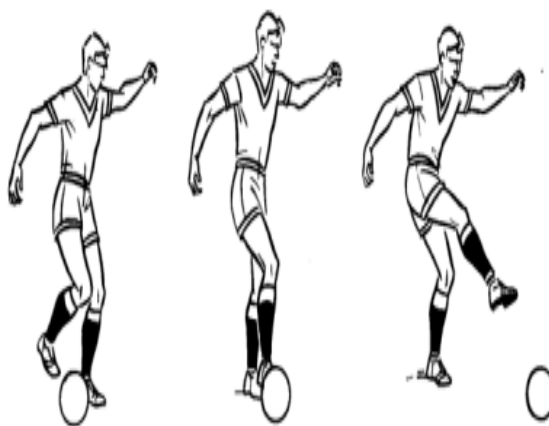


Рис. 1.4. Положення гравця під час виконання зовнішньою стороною підйому

Виконання удару зовнішньою стороною стопи відрізняється тим, від удару зовнішньою частиною підйому, що нога, яка виконує удар більше повернута всередину, носок не відтягується, а стопа торкається м'яча значно ближче до п'яти.

Удар носком виконується по нерухомому м'ячу, або по м'ячу що рухається, но не летить. Опорна нога розміщується збоку і трохи позаду від м'яча, ударна нога, зігнута в колінному суглобі, носок підведений, під час зіткнення з м'ячем випрямляється, в той момент коли вона починає рухатися в гору. Тулуб гравця під час удару трохи нахилений (рис. 1.5). Удар носком наносять по центру м'яча [45].



Рис. 1.5. Положення гравця під час виконання удару носком

Удар п'ятою в залежності від ігрової ситуації застосовується рідше. Перевага цього прийому – у несподіванці для своїх суперників. Опорна нога ставиться на рівні з м'ячем. Для виконання удару інша нога переноситься над м'ячем вперед. Удар виконується п'ятою, швидким рухом ноги назад [45].

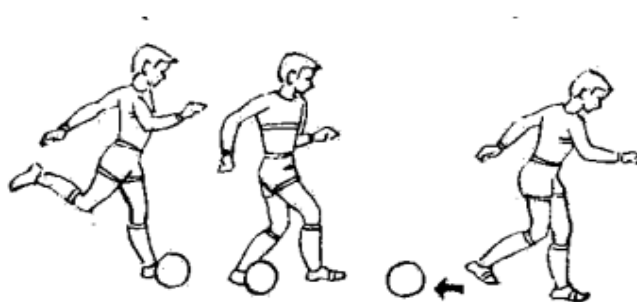


Рис. 1.6. Положення гравця під час виконання удару п'ятою

Удари по м'ячу, що летить у повітрі. Швидкість польоту м'ячів, що летить, значно вища, ніж у тих, які котяться по полю, тому основна складність полягає в тому, щоб розрахувати місце удару по м'ячу, що летить у повітрі [45]. Удари по м'ячу, який летить у повітрі, подібні за структурою руху ударам по м'ячу, що котиться (рис. 1.7).

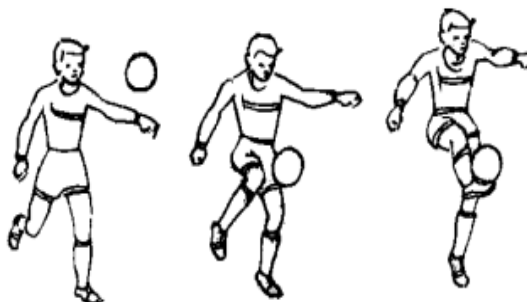


Рис. 1.7. Положення гравця під час виконання удару по м'ячу що летить у повітрі

Удар з поворотом використовують для зміни напрямку польоту м'яча, наноситься середньою частиною підйому (рис. 1.8.). Опорна нога розвертається у напрямку удару. Тулуб трохи відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба розпочинається ударний рух, націлений по м'ячу в горизонтальній площині [45].



Рис. 1.8. Положення гравця під час виконання удару з повороту

Удари по м'ячу головою. Удари по м'ячу головою використовують в тому випадку коли він летить високо і ударити його ногою немає можливості, у випадках удару по воротах або передачі партнерові. Ноги розташовані в положенні кроку. Удар виконують одночасно з випрямленням ноги, що стоїть трохи ззаду, і рухом тулуба вперед (рис. 1.9).

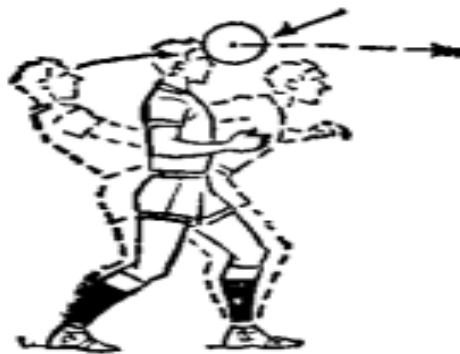


Рис. 1.9. Положення гравця під час виконання удару головою

У кінцевій фазі удару роблять різкий рух головою, для підсилення удару, тіло гравця продовжує рухатися вперед. Удари головою можна виконувати з місця, у стрибку, а також у горизонтальному падінні [45].

Вкидання м'яча. Гравець, виконуючий кидок займає вихідне положення: одна нога знаходиться попереду, друга ззаду, м'яч тримають двома руками за головою. Під час замаху обидві ноги зігнуті в колінах, нога, та що стоїть ззаду, ставиться на носок. М'яч охоплюють руками так, щоб великі пальці майже були разом. Кидок виконують енергійним рухом розгинанням ноги, що стоїть ззаду, одночасно із згинанням тулуба і рухом руками (рис. 1.10). Для кидка на дальність, вкидання виконують після розбігу [45].



Рис. 1.10. Положення гравця під час вкидання м'яча

Відбір м'яча підкатом. Знаходячись трохи ззаду і збоку від суперника, захисник починає згинати опорну ногу в колінному суглобі, ковзаючи по поверхні футбольного поля, а іншою – грає в м'яч, або вибиває його з під ноги атакуючого гравця (рис. 1.11), [45].



Рис. 1.11. Положення гравця під час виконання підкату

Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи використовують у випадках коли м'яч котиться і летить. Зупиняється м'яч вперед виставленою ногою, злегка зігнутою у колінному суглобі, носком повернутим до середини, (рис. 1.12).



Рис. 1.12. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовуються під прямим кутом до напрямку польоту м'яча (рис. 1.13). М'яч зупиняється середньою частиною стегна з поступовим рухом вниз – назад [45].

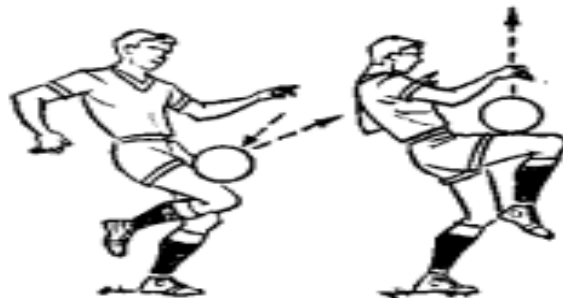


Рис. 1.13. Зупинка м'яча стегном

Необхідною умовою досягнення спортивної майстерності поруч із зазначеними прийомами необхідно досконало володіти технікою виконання наступними елементами гри: володіти різними способами веденням м'яча, обведення гравців, виконання фінтів, перехоплень, відборів тощо.

Послідовне опанування навчально-методичного матеріалу допомагає студентам-волейболістам швидше і на більш якісному рівні опанувати техніку й тактику основних прийомів гри, розкрити таємниці способів їх виконання, дозволяє самостійно вдосконалювати виконання широкого кола різноманітних техніко-тактичних рухових дій. Вагомим методичним положенням, що ефективно впливає на варіативність технічної майстерності спортсменів є використання у процесі підготовки спортсменів ігрових видів спорту способів ускладнення умов у яких виконуються певні технічні прийоми гри та рухові дії. Такими способами можуть бути: обмеження площі ігрового майданчика; обмеження часу на виконання рухового завдання; ускладнення умов орієнтування у просторі; виконання прийомів гри в умовах протидії суперника; в незвичних кліматичних умовах; в незвичний час проведення тренувань тощо [42; 51; 52]. З метою підвищення якості тренувального процесу, більш поглибленого удосконалення студентами виконання техніко-тактичних прийомів гри необхідно застосовувати методику індивідуальних завдань. Її використання може бути ефективною лише за умови мотиваційного інтересу, свідомої зацікавленості у досягненні необхідного рівня технічної підготовленості. За даними А. В. Бойченка [4] вдосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості можливе тільки за умови раціонального використання новітніх технологій, тільки завдяки впровадженню в тренувальний процес обґрунтованих засобів і методів підготовки можна досягти запланованих результатів у тренувальній і змагальній діяльності.

Неодмінною умовою для проведення самостійних індивідуальних занять з футболу є наявність спеціального технічного обладнання, достатньої матеріально-технічної бази, ретельної підготовки місць для виконання рухових завдань.

Вбачаємо, що дотримання певних методичних рекомендацій у процес проведення систематичних секційних занять з футболу буде якісно сприяти удосконаленню технічної підготовленості гравців студентської команди СумДУ на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз наукової методичної літератури дозволив визначити те, що тренувальний процес футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки вимагає від гравців досягнення високого рівня фізичної, техніко – тактичної підготовленості, оскільки їх рухова діяльність відрізняється чисельним розмаїттям виконання ігрових дій.

Згідно навчальної програми, вік студентів 17–18 років, які займаються в секції з футболу припадає на етап спеціалізованої базової підготовки. Основним завданням цього етапу є удосконалення техніки гри, де можна широко використовувати великий перелік засобів тренування за характером наближених до ігрових дій, але без застосування максимального фізичного навантаження.

2. У розділі надано класифікацію технічних прийомів гри. Технічна підготовка футболіста містить наступні складові: техніку пересування та техніку володіння м'ячем, або рухові дії без м'яча і рухові дії з м'ячем. Гра у футбол складається з наступних технічних елементів: переміщення гравця; ударів по м'ячу ногами, головою; зупинок м'яча та його ведення; обведення; різновидів передач м'яча; ударів по воротах; відбирання м'яча; вкидання його з-за бокової лінії гравцем і воротарем; різних фінтів; гри воротаря. Надійним інструментом контролю, який дає змогу визначити динаміку підвищення технічної підготовленості футболістів, є систематичне застосування спеціальних контрольних тестів, які повинні узгоджуватися зі специфікою обраного виду спорту, враховувати вікові особливості та рівень підготовленості футболістів, які підлягають тестуванню. Описано методику виконання основних технічних прийомів гри.

3. Сподіваємось, що послідовне засвоєння навчально-методичного матеріалу допоможе футболістам студентської команди швидше опанувати техніку й тактику основних прийомів гри, оволодіти методикою використання необхідних засобів і методів спортивного тренування, дозволить самостійно, якісно виконувати широке коло різноманітних техніко-тактичних рухових дій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань використовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Методи рухових тестів.
4. Метод відеозйомки.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

У процесі дослідження були проаналізовані публікації вітчизняних [25; 46; 48; 55; 65] і закордонних авторів [66; 67; 68; 69], визначено актуальність і проблемність обраної тематики, конкретизовано мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження.

Аналіз результатів спеціалізованої літератури, педагогічне спостереження дозволило отримати комплексну інформацію про існуючі методики розвитку рухових, координаційних якостей, удосконалення техніки виконання важливих технічних прийомів гри у процесі підготовки футболістів, проаналізувати результати дослідження інших науковців [5; 23; 27].

Висвітлені матеріали наукових досліджень достатньо в повному обсязі розкривають практичне використання різних засобів і методів розвитку необхідних рухових якостей футболістів, удосконалення технічної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Огляд літературних джерел [7; 8; 15; 19] засвідчив існуючі дані, що проблема удосконалення технічної підготовки гравців залишається однією з найважливіших для спортивної команди і є актуальною.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом річного циклу тренувань. Об'єкт спостереження був спрямований на організацію і послідовність проведення тренувань, тестування футболістів, тренувальні заняття і змагальну діяльність команди. Даний метод був використаний з метою отримання інформації про рівень розвитку рухових якостей футболістів на етапі початкової підготовки [25; 26; 28].

Здійснювався аналіз засобів і методів з елементами легкоатлетичних вправ, відбувалась корекція тренувального процесу щодо розвитку швидкісно-силових якостей.

2.1.3. Методи рухових тестів

Тестування рухових якостей здійснювалося протягом тривалості проведення педагогічного експерименту. Для визначення результатів розвитку швидкісно-силових якостей футболістів використовували наступні рухові вправи:

Біг на 30 м. Виконується з високого старту за командою тренера, фіксується найкращий результат із трьох спроб (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Біг на 30 м

Стрибок угору з місця. Для виконання вправи необхідно максимально вистрибнути з місця і торкнутися рукою найвищої точки на стіні. Спочатку біля стіни заміряється довжина тіла з піднятою рукою вгору. Спортсмен виконує максимальний стрибок уверх, торкаючись рукою найвищої відмітки на стіні.

Фіксується краща різниця між початковим положенням і досягнутим результатом з трьох спроб (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Стрибок угору з місця

Кидок набивного м'яча на дальність. На майданчику позначається лінія кидка, коридор шириною 10 м. Гравці по черзі роблять по 3 кидка м'яча вагою 2 кг, двома руками через голову з положення стоячи, прагнучі послати м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлиться в межах коридору. Зараховується кращий результат з трьох спроб (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Кидок набивного м'яча на дальність

Човниковий біг 4 x 9 м. Опис проведення тестування. За командою «На старт» спортсмен займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він біжить 9 м до другої лінії, бере один із двох кубиків, що знаходяться у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе його в

стартове коло. Фіксується час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Кращий результат з двох спроб заноситься до протоколу. Кубик необхідно класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути в належному стані (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Човниковий біг 4 x 9 м

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с. В. п. – упор лежачі. Отримавши команду «Можна!» учасник тестування починає виконувати згинання і розгинання рук із максимальною частотою, а тренер-викладач умикає секундомір. За командою «Стоп!», через 30 с тренер-викладач вимикає секундомір.

Зараховується результат за кількістю безпомилково виконаних рухів за 30 с (рис. 2.5).

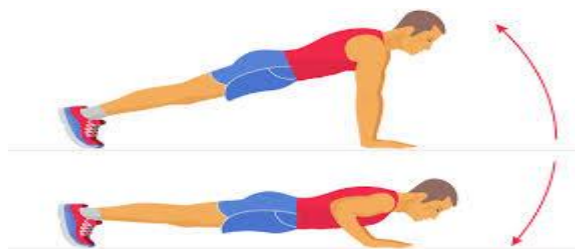


Рис. 2.5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Піднімання тулуба в сід, 1 хв. Учасник тестування приймає положення лежачи на спині, пальці рук з'єднані за головою, ноги зігнуті в колінах під

прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см. Ноги утримує партнер. За командою учасник тестування переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги, після чого знову піднімається в положення сидячи. Оцінюється кількість правильно виконаних підйомів.

Контроль розвитку координаційних якостей здійснювався за виконанням наступних вправ.

Тест Копилова. Учасник тестування приймає вихідне положення, виконує нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко починає передавати м'яч між ногами на рівні колін з руки в руку за траєкторією вісімки.

Результат. Час виконання десяти «вісімок», фіксується секундоміром з точністю до 0,1 с. Для оцінювання результату надається одна залікова спроба.

Ходьба до цілі. Учаснику тестування дають можливість від стартової лінії протягом довільного часу оцінити відстань до центру кола. Потім зав'язують щільною пов'язкою очі і дають можливість учню у довільному темпі дійти до центру кола. Наприкінці дистанції учасник тестування самостійно зупиняється і сигналізує про закінчення тесту підняттям руки. Крейдою між ступнями позначають проекцію центру маси тіла.

Результат. Відстань (виміряна у см) від проекції центру маси тіла, позначену на підлозі, до центру кола.

Загальні вказівки та зауваження. Досліджуванним надається три спроби. Визначається середній результат усіх спроб.

Стрибки на розмітку. Обладнання. Гімнастичний ящик висотою 110 см; м'яка підлога; вимірювальна шкала; крейда; на відстані 1 м від ящика позначена лінія. Проведення тесту. Учасник тестування стає на ящик. За командою «Можна!» виконує стрибок вниз і намагається найточніше приземлитися за лінією, торкнувшись її п'ятами.

Результат. Зараховується середнє відхилення з двох виконаних залікових спроб, виміряна відстань від п'яти до лінії з точністю до 1 см.

Перехресні рухи руками. Допомагає визначити рухливість нервових процесів, спритність локальних рухів руками. Учасник тестування займає вихідне положення «основна стійка руки перед собою долонями вниз». За сигналом «Руш!» досліджуваний виконує перехресні рухи руками перед собою з максимальною інтенсивністю протягом 10 с. Повний цикл руху вважається тоді, коли ліктьові суглоби зішлися в одній точці, після цього відбувається розведення рук до вихідного положення. Завданням студента є виконання зазначеного циклу рухів з максимальною швидкістю за 10 с.

Вкидання м'яча із-за голови на дальність. Під час виконання вправи тулуб гравця відхилений назад, руки утримують м'яч за головою, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з послідовного виправлення ніг, тулуба, рук, кистей рук, (рис. 2.6). Зараховується кращий результат з двох спроб.



Рис. 2.6. Вкидання м'яча із-за голови

Удар ногою м'яча на дальність. виконується з розбігу середньою частиною підйому. Зараховується кращий результат з трьох спроб (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Удар ногою м'яча на дальність

Удар ногою м'яча на точність. У мішень виконується з 11-метрової позначки з місця, верхньою частиною стопи у певну площину воріт, у зазначене коло діаметром 1 м. Зараховується кількість точних влучень з 10 спроб (рис. 2.8).

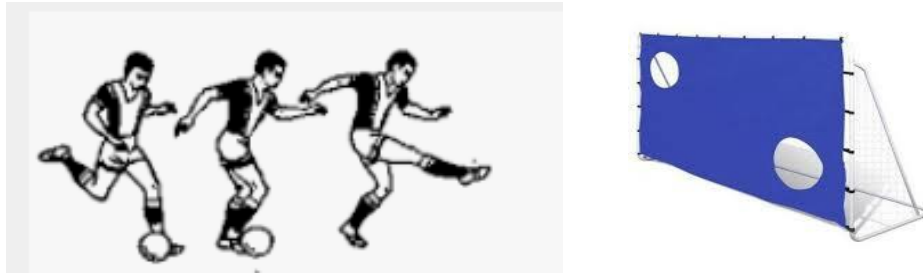


Рис.2.8. Удар ногою м'яча на точність

Вправа 14. Жонгливання м'яча за 30 с. Гравець виконує жонгливання м'яча висотою не нижче 1 м за 30 с (рис 2.9). Зараховується загальна кількість правильно виконаних ударів.



Рис. 2.9. Жонгливання м'яча

Ведення м'яча. Гравець виконує ведення м'яча навколо 7 стійок, розміщених на відстані 1 м одна від одної (рис 2.10). Довжина дистанції від лінії старту до останньої стійки складає 15 м. Зараховується кращий час з двох спроб.



Рис. 2.10. Ведення м'яча навколо стійок

2.1.4. Метод відеозйомки здійснювався цифровою відеокамерою – Canon FS–11, з можливістю відеозйомки від 32 до 200 кадрів за секунду та підключення до смартфона або комп'ютера для відеореєстрації, уповільненого відеоповтору і передачі оперативної інформації тренувальної і змагальної діяльності футболістів, з метою перегляду і аналізу. Відеокамерою фіксувалися наступні ігрові показники: техніка виконання передач; техніка виконання ударів

ногою, техніка виконання штрафних ударів; техніка вкидання м'яча руками із за меж бокової лінії.

2.1.5. Педагогічний експеримент. Згідно теми дослідження для вирішення поставлених завдань нами було проведено педагогічний експеримент у якому взяли участь 22 юнака віком 17–18 років, які займаються футболом у спортивній секції спортивного клубу СумДУ, м. Суми. Педагогічний експеримент тривалістю в один рік, проходив у чотири етапи.

На початку проведення педагогічного експерименту було сформовано дві групи, контрольну і експериментальну до складу кожної з них увійшло по 11 футболістів, які не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках. Контрольна група займалася за навчальною програмою для ДЮСШ, до змісту експериментальної групи увійшли спеціальні фізичні вправи на розвиток рухових якостей і технічної підготовленості футболістів.

По завершенню проведення педагогічного експерименту здійснено аналіз отриманих результатів, сформульовано висновки.

2.1.6. Методи математичної статистики використовувалися з метою: статистичної обробки отриманих результатів з фізичної і технічної підготовленості студентів футбольної команди; розрахунків показників розвитку координаційних якостей; математичній обробці матеріалів за підсумками проведення педагогічного експерименту, їх статистичної достовірності та ефективності. Отримані матеріали дослідження опрацьовувалися за допомогою математико-статистичного аналізу [23; 52]. Визначені методи математичної статистики застосовувалися відповідно до експериментальних даних і завдань дослідження.

Під час проведення досліджень всі результати заносились у базу даних де піддавались математичній обробці, визначалися середньостатистичні показники юнаків віком 17–18 років, які займаються на футбольному відділенні: (\bar{x}) – середнє арифметичне; (S) – стандартне відхилення середнього арифметичного; (p) – показник достовірності. Обробка даних проводилась за допомогою комп'ютерної програми: Excel 2010 Windows.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у чотири етапи в період з 2022 по 2023 рр., на кожному з них були вирішені поставлені завдання.

На першому етапі (вересень – жовтень 2022 р.), проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з обраної проблематики, сформульовано мету, завдання дослідження, розроблено план, здійснено підбір необхідних методів дослідження. За запропонованими тестами було здійснено контроль і надано оцінку початкових показників підготовленості футболістів СумДУ.

На другому етапі (листопад – грудень 2022 р.) проводилися педагогічні спостереження під час тренувального процесу і змагальної діяльності студентської футбольної команди СумДУ. Поступово у процесі підготовки відбувалася корекція тренувального процесу, обсягу фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів.

На третьому етапі (січень – лютий, 2023 р.) послідовно здійснювався підбір спеціальних фізичних вправ, які за структурою рухів максимально наближені до ігрових, вивчалися початкові показники спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів, розроблено експериментальну методичку. Послідовно проводилися тренувальні заняття за експериментальною технологією, повторне тестування для визначення рівня розвитку певних рухових якостей і технічної підготовленості футболістів. Результати тестувань заносилися до комп'ютерної бази даних, згодом проводилася математична обробка результатів наукового дослідження.

На четвертому етапі (березень – травень, 2023 р.) проведено підсумковий аналіз за результатами проведення педагогічного експерименту на етапі спеціалізованої базової підготовки студентської футбольної команди СумДУ, здійснювалося оформленню тексту магістерської роботи, сформулювалися висновки, розроблялися практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Характеристика експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів

Проведений аналіз науково-методичної і спеціалізованої літератури, власний практичний досвід, дозволив розробити експериментальну методику удосконалення рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів.

Підбір засобів і методів спортивного тренування відбувався з врахуванням вікових особливостей, рівня спортивної майстерності, періоду, етапу підготовки, дотримання методичних рекомендацій відомих тренерів і фахівців з футболу.

Тому етап підготовки до проведення педагогічного експерименту, підбір необхідних засобів і методів змісту експериментальної методики здійснювалася згідно вимог навчальної програми з футболу [62], особливостей етапу підготовки, дотримуючись стратегії наукової концепції багаторічної системи підготовки спортсменів, сформульованої Костюкевичем В. М., 2014 і Платоновим В. М. 2021, щодо об'єднання всіх складових елементів ;спортивного тренування зі становленням основних компонентів ефективної змагальної діяльності.

Вивчення і аналіз спеціалізованої літератури [7; 9; 22] для удосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовки футболістів, в залежності від типу тренувального заняття, дозволив обрати, наступні оптимальні методи навчання і спортивного тренування: словесні, наочні, практичні, суворо регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого

впливу, ускладнення, переключення, ігровий і змагальний методи, які широко використовуються у процесі підготовки спортсменів ігрових видів спорту.

З переліку словесних методів навчання викладання найбільш широко використовувалися методи пояснення, підказок, вказівок тощо, серед наочних застосовували власну демонстрацію виконання технічних прийомів гри, аналіз відеозапису тренувальних занять, навчальні відеоматеріали та ін.

Застосування методу суворо-регламентованої вправи дозволило послідовно дозувати величину навантаження, тривалість виконання і інтервали відпочинку під час її виконання.

Метод стандартно-повторної вправи дозволив контролювати кількість повторного виконання фізичної вправи з урахуванням просторово-часових параметрів.

Використання методу варіативно-змінної вправи дозволило виконувати вправу зі зміною просторово-часових параметрів і інтенсивності.

Метод сполученого впливу застосовувався у випадках удосконалення ігрового прийому, його взаємозв'язку з іншими руховими діями.

Дотримання методу ускладнення відбувалося у випадках підвищення координаційної складності, змінення просторово-часових характеристик виконання вправи, виконання вправи в ускладнених умовах.

Метод переключення відображений у поперемінному виконанні зі зміною ігрових комбінацій в процесі проведення тренувальних занять.

Ігровий метод застосовувався в процесі спортивного тренування для комплексного вдосконалення рухових дій гравцями в ускладнених умовах.

Застосування змагального методу в процесі підготовки передбачало організацію, проведення контрольних, товариських зустрічей, максимально наближених до умов змагальної діяльності, як одного із способів оптимального підвищення ефективності процесу підготовки футболістів [33; 36; 48].

Практика спортивного тренування свідчить про те, що застосування ігрового методу навчання, у процесі проведення секційних тренувальних занять

враховуючи вікові і індивідуальні особливості сприяє підвищенню емоційності і зацікавленості у наступних тренуваннях.

В сучасних умовах сьогодення, де-які провідні фахівці футболу [11; 29] критично відносяться до послідовного нарощування обсягу і інтенсивності фізичного навантаження, як одного із способів підвищення ефективності тренувального процесу.

Систематичне зростання цих показників протягом багатьох років тренувань спричиняє все менший вплив на динаміку росту спортивних результатів. Значна кількість науковців мають однакову думку в тому аспекті, що одним із перспективних напрямків удосконалення ефективності тренувального процесу футболістів, є той, в основу якого закладена відповідність індивідуальних можливостей спортсмена запропонованому обсягу фізичного навантаження і вимогам [7; 36; 48].

В умовах зростання інтенсивності гри, швидкості проведення ігрових комбінацій, виконання великої кількості різноманітних техніко-тактичних прийомів гри в сучасному футболі вимагає включення до змісту тренувальних занять комплексу спеціальних фізичних вправ, елементів спортивних і рухливих ігор, які максимально наближені до ігрових і будуть сприяти розвитку важливих рухових якостей, удосконаленню технічної підготовленості гравців [27; 33; 41].

До змісту тренувальних занять з футболістами експериментальної групи впроваджено розроблений комплекс спеціальних фізичних вправ на удосконалення рівня загальної, спеціальної і технічної підготовки спортсменів. Основним завданням для футболістів цієї групи на етапі спеціалізованої базової підготовки було – засвоєння комплексу загально-підготовчих і спеціальних фізичних вправ футболіста, спрямованих на удосконалення технічної підготовленості гравців, (Додаток А).

Розроблений комплекс спрямовано на розвиток необхідних рухових якостей, удосконалення техніки виконання технічних прийомів гри. Враховуючи умови військового стану, обмеження вільного часу для занять спортом, спортсменам, для надання можливості виконувати спеціальні фізичні вправи

самостійно надано можливість доступу до рекомендованого комплексу спеціальних фізичних вправ, розміщеному на of-line платформі.

Загальний план розподілу компонентів спортивної підготовки, (у годинах) річного циклу підготовки для спортсменів, віком 17-18 років, які займаються футболом відображений у таблиці 1.

Таблиця 1

Загальний план розподілу компонентів спортивної підготовки футболістів, віком 17–18 років у річному циклі підготовки, години [62]

Компонент підготовки	Місяць підготовки												За рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	1	2	2	5	5	5	2	2	5	5	5	1	40
Загальна фізична підготовка	22	15	7	4	4	4	4	4	4	4	4	26	102
Спеціальна фізична підготовка	30	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	26	358
Технічна підготовка	22	24	26	28	28	28	28	28	28	28	28	20	316
Тактична підготовка	22	25	29	29	29	29	29	29	29	29	29	22	330
Навчальні ігри	2	4	1	–	–	–	3	2	–	–	–	2	14
Контрольні ігри	–	–	3	8	8	8	5	6	8	8	8	4	66
Інші види діяльності	5	2	6	–	–	–	3	3	–	–	–	3	22
Усього за місяць	104 години кожного місяця												1248

Аналіз розподілу годин, навчальної програми з футболу у річному циклі підготовки дозволив визначити те, що особлива увага на цьому етапі підготовки приділяється спеціальній фізичній (358 год), технічній (316 год), тактичній підготовці (330 годин).

У своїх наукових публікаціях (П. Ю. Гордієнко, 2019, І. Я. Карпа, 2020 і Т. В. Сидорова, 2021) вказують на те, що техніко-тактична підготовка футболістів не може бути випадковою сукупністю різних тренувальних засобів, важливо обирати ті з них, які мають певний позитивний вплив на удосконалення

техніко-тактичної підготовленості і відповідають завданням кожного етапу багаторічної підготовки спортсменів.

Також фахівцями з футболу досліджено взаємозв'язок рівня технічної підготовленості з рівнем розвитком рухових якостей, (В. В. Хоменко, 2018; П. Ю. Гордієнко, 2019; О. В. Лежньова, В. Качан, 2020).

Тому підбір вправ, враховуючи рекомендації вищезазначених авторів, для спеціальної, техніко-тактичної підготовки здійснювався на основі удосконалення рухових якостей, виконанні спеціальних фізичних вправ які за структурою рухів співпадають з елементами ігрової діяльності наближеної до умов змагань.

Індивідуальна підготовка футболістів студентської команди СумДУ здійснювалася за рахунок розвитку важливих рухових якостей: швидкісно-силових, швидкісних, координаційних тощо, також приділялася увага удосконаленню, розширенню, варіативності технічних прийомів гри, усунення недоліків у функціональній і техніко-тактичній підготовленості.

Під час проведення педагогічного експерименту акцентована увага приділялася стабільності виконання техніко-тактичних ігрових дій в умовах зниження фізичної працездатності.

Підбір фізичного навантаження спрямованого на функціональну підготовку відбувався диференційовано, враховуючи індивідуальний рівень фізичної підготовленості спортсменів. Планування тренувального навантаження відбувалося дотримуючись загально педагогічних методів і специфічних принципів спортивного тренування (єдності загальної і спеціальної підготовки, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості та збільшення тренувальних навантажень, циклічності тренувального процесу та ін.). З кожним кроком ускладнювалося виконання фізичних вправ, збільшувалося кількість повторень, серій, зменшувався час для відпочинку.

Тренувальні заняття проводяться 5–6 разів на тиждень, тривалістю по 4 академічні години. Обсяг річного навантаження – 1248 годин. Приступаючи до

розробки експериментальної програми, підбору блоку спеціальних фізичних вправ для футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, ми виходили з того, що зміст тренувальних занять на цьому етапі повинен бути спрямований переважно на застосування широкого комплексу різноманітних тренувальних засобів, а також спеціальних комплексів фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку рухових якостей, удосконалення технічної підготовки [62], що має важливе значення для зростання ігрової майстерності.

Таким чином, ми вважали, що на етапі спеціалізованої базової підготовки доцільно дотримуватися інтегрального підходу до підготовки спортсменів.

На основі аналізу спеціалізованої літератури [2; 3; 12; 44] було підібрано комплекс спеціальних фізичних вправ, які увійшли до змісту експериментальної методики і за структурою рухів максимально наближені до ігрових рухових дій футболіста, відображений у додатку, (Додаток А).

Для дослідження техніки виконання прийомів гри в умовах тренувальної і змагальної діяльності застосовували метод відеозйомки, що дозволяє відстежувати рухові дії спортсмена у сповільненому повторі.

Проведення секційних занять відбувалося п'ять разів на тиждень по 3 академічні години кожне, враховуючи специфічні принципи спортивного тренування, індивідуальну підготовленість кожного спортсмена і особливості графіка навчального процесу в умовах військового стану.

Підготовча частина занять була спрямована на організацію занять і підготовку функціональних систем організму для виконання завдань основної частини занять.

У основній частині вирішувалися конкретні заняття щодо розвитку важливих рухових якостей, удосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості, за спеціалізованими руховими тестами здійснювався контроль, і оцінювання показників спеціальної і технічної підготовленості.

Методика розвитку необхідних рухових якостей передбачала правильний підбір спеціальних фізичних вправ і послідовність їх виконання.

У заключній частині занять здійснювався контроль функціональних систем організму, вирішувалися завдання щодо оптимізації функціонального стану організму, проводився аналіз проведеного заняття, визначалися помилки, відбувалося ознайомлення з наступним практичним матеріалом проведення занять. У процесі проведення кожного практичного заняття ми намагалися дотримуватися принципу поступовості наростання і зниження фізичного навантаження, послідовного чергування періодів високого навантаження з періодами відносного відпочинку.

З метою зниження монотонності під час проведення занять і підвищення зацікавленості до виконання однотипних рухових дій ми використовували ігровий метод навчання.

Впровадження у тренувальний процес елементів спортивних ігор з інших видів спорту, різноманітних рухливих ігор, комбінованих естафет дозволяє зробити тренувальний процес захоплюючим і більш цікавим.

Для удосконалення рівня розвитку координаційних якостей у процесі підготовки широко використовувалися спеціальні фізичні вправи на основі удосконалення інших рухових якостей, оскільки вони тісно пов'язані між собою, оскільки узгодженість, керованість складно-координаційними руховими діями є запорукою успішного виконання технічних елементів гри.

Для виконання складно-координаційних фізичних вправ, які за структурою рухів максимально наближені до ігрових, використовували повторний метод тренування, що дозволяє розвивати здатність їх використання в умовах змагальної діяльності. Рівень складності і інтенсивності їх виконання напряму залежав від рівня фізичної і технічної підготовки гравців.

Контроль рівня розвитку координаційних якостей здійснювалася за допомогою виконання спеціального комплексу різних фізичних вправ, складених у певній послідовності (спеціальні вправи на відчуття ритму, здатності орієнтуватись у просторі, вміння контролювати динамічні і кінематичними параметрами рухів, утримувати рівновагу тощо). Тому оцінювання розвитку координаційних якостей здійснювався за наступними

показниками: човникового бігу 4 x 9 м, ходьбою до цілі, тесту «Копилова», вправи зі стрибком на розмітку, перехресними рухами рук.

Особливе місце у проведенні занять за експериментальною технологією приділялось ігровому методу навчання. Його сутність використання полягала в тому, що вдосконалення техніки виконання прийомів гри відбувалося в ускладнених умовах (гра на меншому ігровому майданчику, у меншому ігровому складі, в умовах втомленості організму, під час виступу у товариських іграх), що дозволяло максимально наблизити умови їх виконання до умов змагальної діяльності.

Сутність проведення педагогічного експерименту полягала у систематичному виконанні спортсменами експериментальної групи різноманітних спеціальних фізичних вправ, з використанням додаткового технічного обладнання, спортивних ігор з інших ігрових видів спорту, комбінованих естафет, сучасних методів контролю щодо удосконалення важливих рухових якостей і технічної підготовленості спортсменів.

Виконання фізичних вправ відбувалось з дотриманням наступних методів: словесних, наочних, практичних, суворо регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, комбінованої вправи, ускладнення, переключення, ігрового і змагального методів тренування.

Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою [62]. З метою оцінювання, реєстрації змін у показниках з фізичної і технічної підготовленості здійснювався підбір спеціальних тестів контролю.

Контроль розвитку рухових якостей і технічної підготовленості здійснювався на початку і після завершенні проведення педагогічного експерименту, результати заносилися до комп'ютерної бази даних, послідовно здійснювався аналіз, математична обробка отриманих даних, сформулювалися висновки.

Висновки до розділу 3

1. Підбір засобів і методів спортивного тренування, які увійшли до змісту експериментальної методики відбувався з врахуванням вимог навчальної програми з футболу, відповідно завдань етапу спеціалізованої базової підготовки, з врахуванням вікових особливостей, рівня спортивної майстерності, з дотриманням методичних рекомендацій відомих тренерів і фахівців з футболу.

У розділі представлено загальний план розподілу компонентів спортивної підготовки футболістів, віком 17–18 років у річному циклі підготовки, де особлива приділяється спеціальній фізичній, (358 годн), технічній (316 годин) і тактичній підготовці, (330 годин).

Розподіл тренувального навантаження відбувався дотримуючись загально педагогічних методів і специфічних принципів спортивного тренування (єдності загальної і спеціальної підготовки, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості та збільшення тренувальних навантажень, циклічності тренувального процесу та ін.).

2. Розроблено комплекс спеціальних фізичних вправ, які увійшли до змісту педагогічного експерименту, які за структурою рухів максимально наближені до ігрових.

Проведення секційних занять відбувалося п'ять разів на тиждень по 3 академічні години кожне, враховуючи специфічні принципи спортивного тренування, індивідуальну підготовленість кожного спортсмена і особливості графіка навчального процесу в умовах військового стану.

Впровадження комплексу спеціальних фізичних вправ відбувалось з дотриманням наступних методів спортивного тренування: словесних, наочних, практичних, суворо регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, комбінованої вправи, ускладнення, переключення, ігрового і змагального методів тренування. Контроль розвитку рухових якостей і технічної підготовленості здійснювався на початку і після завершенні проведення педагогічного експерименту.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати проведеного педагогічного експерименту з метою визначення ефективності впливу спеціальних фізичних вправ на розвиток рухових якостей футболістів 17–18, років, на етапі спеціалізованої базової підготовки, які проходять підготовку у футбольній команді СумДУ, представлені в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Динаміка розвитку рухових якостей футболістів 17–18 років, обох досліджуваних груп за підсумками проведеного експерименту

№ п/п	Рухові тести	Група	Статистичні дані (n = 11)						
			до експерименту		після експерименту		t	p	Різниця, %
			\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Біг на 30 м, с	КГ	5,1	0,1	5,0	0,2	1,8	> 0,05	1,9
		ЕГ	5,1	0,3	4,8	0,2	2,4	< 0,05	7,8
2	Стрибок угору з місця, см	КГ	50,8	3,3	53,1	1,0	1,9	> 0,05	2,5
		ЕГ	51,1	3,2	55,3	2,4	2,8	< 0,05	8,2
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	КГ	25,1	2,5	27,2	2,9	2,4	< 0,05	8,3
		ЕГ	25,5	2,8	28,8	3,4	3,5	< 0,01	12,9
4	Піднімання тулуба в сід, 1 хв, разів	КГ	42,3	2,8	43,5	3,5	1,9	> 0,05	2,8
		ЕГ	42,5	2,5	47,6	3,5	2,9	< 0,01	12,0
5	Кидок набивного м'яча на дальність, м	КГ	10,5	0,7	11,9	1,3	1,7	< 0,05	8,5
		ЕГ	10,8	0,4	12,5	0,7	2,3	< 0,01	16,6

Підсумкові результати тестування заносяться до комп'ютерної бази даних. Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості за підсумками проведеного педагогічного експерименту вказує на позитивний вплив обраної методики.

Так з бігу на 30 м результати спортсменів контрольної групи отримали приріст результатів 1.9 %, ($p > 0,05$), тоді як спортсмени експериментальної групи у підсумковому тестуванні, порівняно з початковими, досягли різницю у 7,8 %. Різниця за результатами стрибків у гору футболістів контрольної групи

становить 2,5 % ($p > 0,05$), у спортсменів експериментальної групи аналогічний показник дорівнює 8,2 %, ($p < 0,05$).

Спортсмени експериментальної групи у підсумковому тестуванні, у порівнянні з початковими, добилися кращих результатів з розвитку силової витривалості, у вправах згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 12,9 %, ($p < 0,01$), у підйомі тулуба в сід на 12,0 %, ($p < 0,01$), у контрольній приріс становить на 8,3 %, і 2,8 % відповідно. Показник розвитку швидко-силових якостей теж став кращим на 16,6 %, ($p < 0,01$), тоді як середній показник контрольної групи виріс на 8,5 %, ($p < 0,05$).

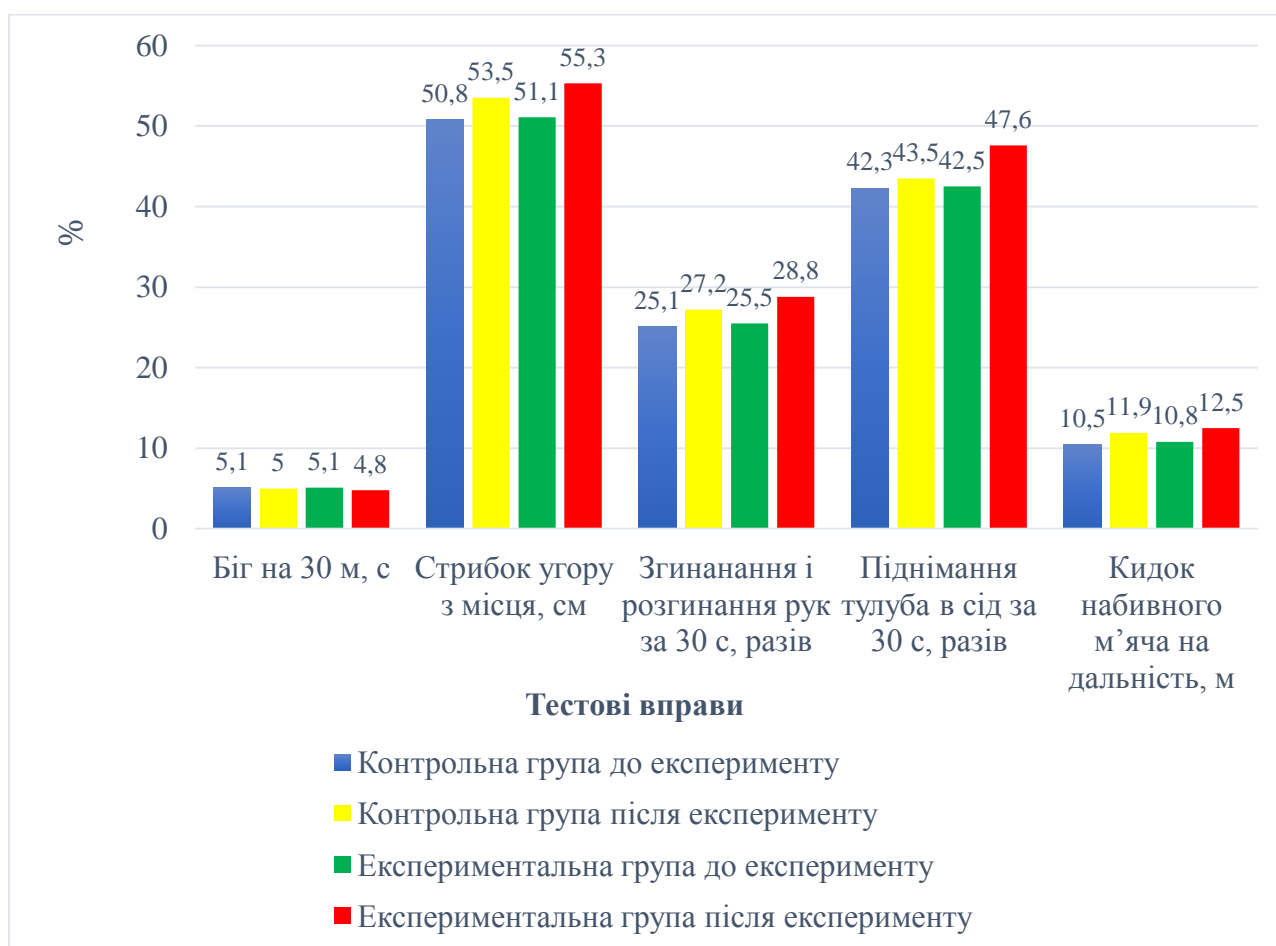


Рис. 4.1. Динаміка росту середньостатистичних показників фізичної підготовки футболістів

Результати оцінювання координаційних якостей футболістів експериментальної групи за підсумками проведення педагогічного експерименту відображено у табл. 4.3.

Таблиця 4.3

Результати комплексного контролю розвитку координаційних якостей футболістів досліджуваних груп до та після проведення експерименту

№ п/п	Тестові вправи	Група	Статистичні дані (n = 11)						
			До проведення		Після проведення		t	p	%
			\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Човниковий біг, 4x9 м, с	КГ	9,2	0,2	9,1	0,1	1,4	>0,05	1,1
		ЕГ	9,2	0,3	9,0	0,1	2,3	>0,05	2,2
2	Ходьба до цілі, см	КГ	18,9	6,1	17,5	4,7	2,4	< 0,05	7,4
		ЕГ	20,9	10,5	16,1	5,0	4,1	< 0,01	22,9
3	Тест Копилова, разів	КГ	12,1	0,7	12,8	0,8	2,3	< 0,05	5,7
		ЕГ	12,5	0,7	13,9	0,5	2,7	< 0,01	11,2
4	Стрибки на розмітку, см	КГ	3,4	1,8	3,2	0,9	2,5	< 0,05	5,8
		ЕГ	3,3	1,9	2,9	0,8	3,1	< 0,01	12,1
5	Перехресні рухи руками, с	КГ	15,5	1,4	17,5	1,9	1,4	< 0,01	12,9
		ЕГ	15,6	1,5	19,2	1,6	2,5	< 0,01	23,0

Аналіз отриманих даних розвитку координаційних якостей дозволив зробити висновок що відбулися позитивні ($p < 0,05$) зміни у футболістів контрольної і експериментальної груп, але кращу різницю середньо статичного значення отримали гравці експериментальної групи за всіма наступними вправами: у човниковому бігу 4 x 9 м, на 2,2 %, у ходьбі до цілі зростання результатів відбулося на 22,9 %, ($p < 0,01$), кращий приріст результатів відбувся у вправах, тесту «Копилова», стрибках на розмітку, перехресних рухах руками, 11,2 %, 12,1 %, 23,0 % відповідно. Це дозволяє припустити, що використання широкого кола різноманітних фізичних вправ є ефективним, у футболістів експериментальної групи значно підвищився рівень розвитку координаційних якостей, загальної фізичної підготовленості, що в майбутньому може стати

надійним фундаментом у подальшому становленні спортивної майстерності. Динаміка росту координаційних якостей відображено на рис 4.2.

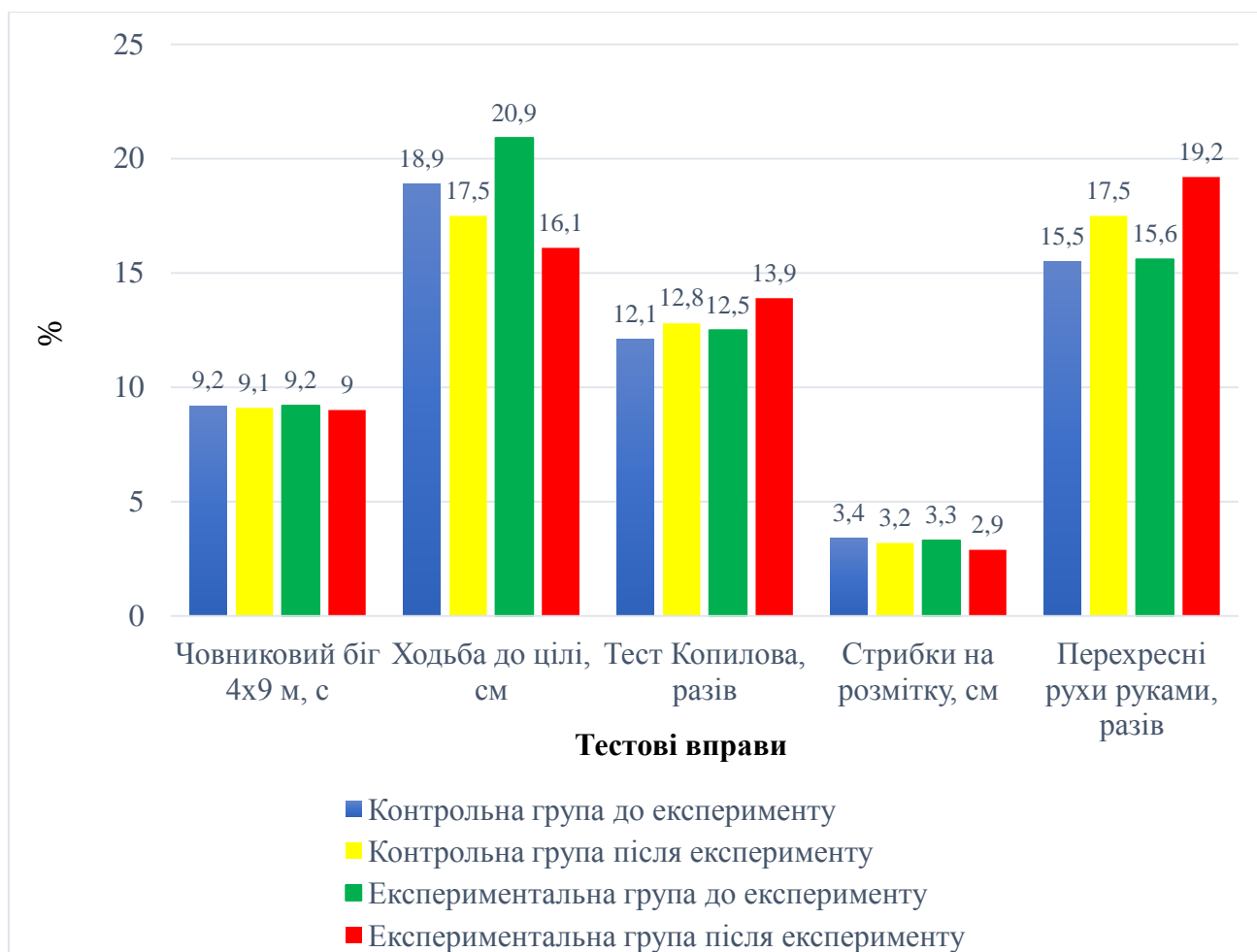


Рис. 4.2. Динаміка зростання середньостатистичної оцінки розвитку координаційних якостей футболістів

Результати підсумкового тестування з технічної підготовленості спортсменів обох досліджуваних груп відображено у таблиці 4.3. Вірогідні відмінності 10,6 % ($p < 0,05$) і 18,0 % ($p < 0,01$) отримано за результатами тестів вкидання м'яча із-за голови на дальність і ударами ногою м'яча на дальність, проте аналогічні результати контрольної групи мають приріст у 4,2 %, і 8,4 %, ($p < 0,05$). Позитивний вплив спеціальних фізичних вправ, рекомендованих експериментальною методикою відбувся і у наступних показниках щодо удосконалення технічної підготовленості. Зокрема, статистично достовірно ($p < 0,01$) виріс на 11,2 % результат удару ногою м'яча на точність, у зазначену зону футбольних воріт, у контрольній групі цей показник теж покращився, але має

менше значення і становить 6,5 %, ($p < 0,05$), це дуже важливо оскільки це один із головних прийомів ведення гри, і вимагає точного виконання.

Таблиця 4.3

Динаміка росту показників технічної підготовленості обох досліджуваних груп за підсумками проведеного педагогічного експерименту

№ п/п	Рухові тести	Група	Статистичні дані (n = 11)						
			До проведення експерименту		Після проведення експерименту		t	p	Різниця, %
			\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Вкидання м'яча із-за голови на дальність, м	КГ	21,4	2,3	22,3	2,2	1,8	< 0,05	4,2
		ЕГ	21,5	2,2	23,5	2,7	2,9	< 0,05	10,6
2	Удар ногою м'яча на дальність, м	КГ	36,8	2,5	39,9	3,4	2,4	< 0,05	8,4
		ЕГ	37,1	2,3	43,9	4,1	3,2	< 0,01	18,0
3	Удар ногою м'яча на точність, кількість влучень	КГ	6,1	1,5	6,5	1,7	2,3	< 0,05	6,5
		ЕГ	6,2	1,5	6,9	2,7	2,9	< 0,01	11,2
4	Ведення м'яча навколо, с	КГ	16,3	2,2	15,7	1,7	1,9	> 0,05	3,6
		ЕГ	16,1	0,8	15,1	1,6	2,6	< 0,05	6,2
5	Жонглювання м'яча за 30 с., кількість повторень	КГ	35,4	2,5	36,8	1,8	2,3	> 0,05	3,9
		ЕГ	35,6	2,7	39,1	2,6	2,5	< 0,05	9,8

Значний приріст результатів ($p < 0,05$) зареєстровано футболістами обох досліджуваних груп у швидкісному веденні м'яча навколо стійок, так середньостатистичні показники експериментальної групи виростили на 6,2 % у контрольній цей показник покращився на 3,6 %. Динаміку росту показників графічно відображено на рис. 4.3. У вправі, жонглювання м'ячем, яка оцінює здатність гравця контролювати м'яч у повітрі, розвиток координаційні якостей, концентрації уваги, приріст показників виявилися кращими на 5,9 % ніж у спортсменів контрольної групи. На рис 4.3. відображено динаміку показників технічної підготовки футболістів за підсумками проведення педагогічного експерименту.



Рис. 4.3. Динаміка зростання середньостатистичної оцінки технічної підготовки футболістів

Успішність технічної підготовки футболістів напряму залежить від ефективності застосованих засобів і методів для удосконалення і контролю їх технічної підготовленості, врахування індивідуальних особливостей спортсмена. Отже доцільність застосування у системі підготовки футболістів студентської команди експериментальної технології підтверджується вірогідно кращими показниками прояву рухових якостей, технічної підготовленості у студентів експериментальної групи у порівнянні із показниками своїх колег з контрольної групи.

Досконалий рівень володіння технічними прийомами гри створює сприятливі умови для вирішення запланованих ігрових завдань, досягнення високої результативності у змагальній діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел вказує на те, що існують істотні відмінності в рівні технічної підготовленості між вітчизняними і закордонними футболістами, що вказує на велику чисельність різних науково-методичних підходів у пошуку новітніх більш ефективних методів тренування багаторічної системи підготовки спортсменів. Недостатньо високий рівень технічної, техніко-тактичної підготовленості гравців фахівці пов'язують з недоліками підготовки у процесі підготовки спортсменів. За підсумками аналізу науково-методичної літератури, вивчення практичного досвіду відомих тренерів, власного педагогічного спостереження запропоновано експериментальну методику щодо підвищення якості проведення тренувального процесу.

2. Враховуючи вимоги навчальної програми з волейболу запропоновано зміст комплексу спеціальних фізичних вправ з елементами технічної підготовки, які за структурою рухових дій максимально наближені до ігрових. Визначено методику контролю, розвитку важливих рухових якостей, удосконалення технічної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Під час розробки експериментальної методики враховувалися: мета, завдання етапу спеціалізованої базової підготовки; вікові, індивідуальні особливості кожного спортсмена; підбір вправ здійснювався на основі сучасних вимог ігрової і змагальної діяльності волейболістів.

3. Проведення педагогічного експерименту дозволило отримати позитивну динаміку показників розвитку необхідних рухових якостей, удосконалення технічної підготовленості за результатами повторного тестування гравців студентської футбольної команди спортивного клубу СумДУ. Так за результатами бігу на 30 м результати спортсменів контрольної групи отримали приріст показників у 1,9 %, ($p > 0,05$), тоді як спортсмени експериментальної групи у підсумковому тестуванні, порівняно з початковими, досягли різницю у 7,8 %. Різниця за результатами стрибків угору футболістів контрольної групи становить 2,5 % ($p > 0,05$), у спортсменів експериментальної групи аналогічний показник дорівнює 8,2 %, ($p < 0,05$). Спортсмени експериментальної групи у

підсумковому тестуванні, у порівнянні з початковими, добилися кращих результатів з розвитку силової витривалості, у вправах згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 12,9 %, ($p < 0,01$), у підйомі тулуба в сід, на 12,0 %, ($p < 0,01$), у контрольній приріс становить 8,3 %, і 2,8 % відповідно. Показник розвитку швидко-силових якостей за результатами вправи, кидок набивного м'яча на дальність, теж став кращим на 16,6 %, ($p < 0,01$), тоді як середній показник контрольної групи виріс на 8,5 %, ($p < 0,05$). Аналіз розвитку координаційних якостей дозволив зробити висновок що відбулися позитивні ($p < 0,05$) зміни у футболістів контрольної і експериментальної груп, але кращу різницю середньо-статичного значення отримали гравці експериментальної групи за всіма наступними вправами: у човниковому бігу 4 x 9 м, на 2,2 %, у ходьбі до цілі зростання результатів відбулося на 22,9 %, ($p < 0,01$), кращий приріст результатів відбувся у вправах з тестів, «Копилова», стрибках на розмітку, перехресних рухах руками, 11,2 %, 12,1 %, 23,0 % відповідно. Вірогідні відмінності ($p < 0,05$) на 10,6 % і 18,0 % ($p < 0,01$) отримано представниками експериментальної групи за результатами виконання контрольних тестових вправ з технічної підготовки: вкидання м'яча із-за голови, і ударами ногою м'яча на дальність, проте аналогічні результати контрольної групи мають приріст у 4,2 %, і 8,4 %, ($p < 0,05$).

Зокрема, статистично достовірно ($p < 0,01$) виріс на 11,2 % результат удару ногою м'яча на точність, у зазначену зону футбольних воріт, у контрольній групі цей показник теж покращився, але має менше значення і становить 6,5 %, ($p < 0,05$), це дуже важливо оскільки якісне певного технічного прийому є базовою основою у подальшому вдосконаленню технічної майстерності спортсмена.

Перспектива подальших досліджень полягає у подальшому пошуку, розробці, обґрунтуванні ефективних засобів і методів контролю та розвитку показників психофізичної підготовленості футболістів клубних студентських команд.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Сучасний рівень підготовки волейболістів клубної команди СумДУ, участь у чемпіонаті вищої ліги вимагає впровадження сучасних засобів і методів удосконалення, контролю удосконалення фізичної і технічної підготовленості гравців, що буде сприяти ефективності проведення тренувального процесу, що в свою чергу позначиться на майбутніх результатах ігрової і змагальної діяльності.

Для підвищення якості проведення процесу підготовки необхідне відповідне навчально-методичне забезпечення, використання новітніх форм для його проведення, використання додаткового технічного обладнання інвентарю, використання комп'ютерних програм, сучасних методів діагностики тощо.

Успішне вирішення тренувальних завдань можливе тільки за умови дотримання специфічних принципів спортивного тренування: – спрямованості до вищих спортивних досягнень, безперервності, циклічності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, хвилеподібності і варіативності фізичних навантажень, збільшення тенденції до максимальних навантажень.

Для підвищення якості проведення основної частини заняття необхідно у підготовчій частині виконувати спеціально-підготовчі фізичні вправи, які створюють добрі передумови для розвитку рухових якостей, вдосконалення техніки виконання основних технічних прийомів гри.

У процесі тренувальних занять за запропонованою методикою рекомендуємо використовувати контрольні тестові вправи, які відображені у таблицях для оцінки фізичної і технічної підготовленості.

Також варто в процесі застосування диференційованого підходу на секційних заняттях із футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки враховувати показники адекватності рівня фізичного навантаження функціональним можливостям організму спортсменів під час тренувальних занять. Для скорочення термінів щодо удосконалення техніки виконання основних прийомів гри бажано використовувати метод сполученого впливу (стандартно-повторної і варіативно-змінної вправи), ігровий і змагальний методи.

Для удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки варто використовувати спеціальні фізичні вправи, ігрові рухові дії, навчально-тренувальні ігри максимально наближені до умов змагальної діяльності.

Технічна підготовка футболіста повинна відбуватися на основі засвоєння необхідного обсягу технічних прийомів гри, які використовуються у сучасному футболі.

Процес удосконалення технічної підготовки футболістів повинен відбуватися з використанням спеціально-підготовчих фізичних вправ, імітаційних, підвідних вправ як з м'ячем так і без м'яча, ігрових, змагальних тощо. Для ефективної реалізації техніко-тактичних дій необхідно у гравців виховувати вміння швидко переключатися з виконання одних техніко-тактичних прийомів гри до інших, враховуючи непередбачені зміни ігрових обставин.

Досконале виконання певного технічного прийому гри повинно відбуватись не тільки в тренувальних умовах, а і в умовах змагань. Ефективне управління процесом підготовки спортсмена, підвищення рівня фізичної працездатності спортсмена можливе лише під час комплексного контролю всіх сторін підготовленості спортсмена.

Використання методу відеозйомки, під час проведення тренувального процесу надає можливість відстежувати і фіксувати складно-координаційну рухову діяльність спортсмена, здійснювати аналіз, оцінювання, отримувати об'єктивну інформації, з метою подальшого її удосконалення.

У процесі підготовки гравців, виконання ними обсягу інтенсивних фізичних вправ необхідно враховувати рівень фізичної підготовки гравців, фізіологічні особливості вікового періоду, закономірності адаптації систем організму спортсмена до специфічних фізичних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдула А. Б., Лебедев С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (84). С. 4–9.
2. Адамчук В. В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. Вип. 4 (48). С. 109–116.
3. Асєєва Я. Ф., Помещикова І. П. Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. № 1. С. 56–59.
4. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. 2018. 20 с.
5. Виноградський Б. А., Дублінський А. В., Хоркавий Б. В., Колобич О. В. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. *Спортивна наука України*. 2016. Вип. 5. (75). С. 28–39.
6. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2016. Вип. 139 (2). С. 31–34.
7. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 156–165.
8. Жосан, І. А., Хоменко, В. В., Шалар, О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3 (72). С. 60–63.
9. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедев С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків: ХДАФК. 2020. 207 с.

10. Вовканич Л. С. Вікова анатомія і фізіологія: навч. посіб. для практ. занять. Львів: ЛДУФК. 2016. 208 с.
11. Волков В. Л., Куценко О. В. Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94). С. 22–24.
12. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02; Луганськ. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2014. 22 с.
13. Драчук С. П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 56–62.
14. Дулібський А. В., Хоркавий Б. В., Колобич О. В. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 15–23.
15. Дудіцька С. П. Особливості проведення занять з футболу із школярами середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2. С. 82–84.
16. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80).
17. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ. Олімп. літ., 2019. 207 с.
18. Карпа І. Я, Лапичак І.Є., Когут Т. О. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118 (4). С. 65–69.
19. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 215–221.

20. Карпа І. Я., Ріпак І. М., Гандзин Р. О. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих захисників у футболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 К (113). С. 148–152.
21. Касьян А. Ю. Адаптація футболістів студентських команд до тренувальних навантажень різного характеру. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9 (28). С. 189–194.
22. Колобич О. В. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'я зберігаючих технологій у навчальних закладах: матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф.* Чернівці, 2014. С. 460–464.
23. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер. 2007. 273 с.
24. Костюкевич В. М., Щепотіна Н. Ю., Стасюк В. А. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 145–156.
25. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. 2017. Київ. Олімп. л-ра. Т. 1. 391с.
26. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. 2017. Київ. Олімп. л-ра; Т. 2. 366 с.
27. Кучер В. О. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2013. №1. С. 39–43.
28. Лежньова О. В., Качан. В. Педагогічна технологія формування рухових умінь і навичок з футболу в студенток у процесі фізичного виховання в ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9 (28). С. 42–46.
29. Мозолев О. М., Кошура А. В., Молдован А. Д., Бражанюк А. О. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т.3. С. 41–44.
30. Маленюк Т. В., Панібратець С. П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні учнівської молоді. *Освіта у наука в умовах глобальних трансформацій*:

мат. II Всеукр. наук. конф. Дніпро: СПД "Мисливець", 2018. С. 238–239.

31. Мітова О. О, Онищенко В. М. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 10 (65). С.108–112.

32. Мулик В. В. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів середнього шкільного віку за рахунок експериментальних методик. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 44–48.

33. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

34. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 URL: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>.

35. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методи фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 11–15.

36. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11–18 річного віку: порівняльний аналіз. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2 (26). С. 79–84.

37. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науковий спортивний вісник*. 2014. № 2 (40). С. 104–110.

38. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку [Problems of control in football in relation to modern trends of its development]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3 (22). С. 371–377.

39. Остапенко Ю. О., Сергієнко В. М. Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми. *Спортивні ігри*. 2023. № 4 (30). С. 36–45.

40. Остапенко Ю. О. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 33–42.
41. Панібратець С. П. Застосування спортивних ігор на уроках фізичної культури учнів 5–9 класів. *Студентський науковий вісник*. 2018. Вип. 19. С. 495–498.
42. Панчук Т. М., Чайковський І. А. Сучасні тенденції управління процесом тренування у міні-футболі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 3К2 (57). С. 253–257.
43. Перцухов А. А., Без'язичний Б. І. Худякова В. Б. Особливості виконання ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 1 (75). С. 64–68.
44. Перцухов А. А. Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня. *Спортивні ігри*. 2020. № 2 (16). С. 50–57.
45. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: Від початківця до професіонала. Навчальний посібник. Полтава. 2019. 146 с.
46. Петров А. О., Петров О. П. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 169–176.
47. Пилипенко В. М., Філоненко О. А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 К (84). С. 358–362.
48. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ. Перша друкарня. 2021. 672 с.
49. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. 320 с.
50. Рибальченко Т. П., Насонкіна О. Ю. Легка атлетика: навчальний посібник. Харків: ХДАФК. 2017. 223 с.

51. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка*. Одеса. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 56–59.
52. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: підручник. Київ: КНТ. 2010. 776 с.
53. Сидорова Т. В. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2021. Вип.5. 234 с.
54. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі: Посібник для вчителів і школярів. Київ. Навчальний друк. 2014. 296 с.
55. Сороколіт О. Н. Зорик М. Я. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України. *Молода спортивна наука України*. 2018. № 2. С. 38–39.
56. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020. № 1 (15). С 44–47.
57. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 194 с.
58. Хоменко В. В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів. 2018. *Спортивні ігри*. № 2 (12). С. 77–79.
59. Цись Д. І., Хлус Н. О., Цись Н. О. Диференційований підхід до фізичної підготовки футболісток студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Спортивні ігри*. 2020. № 4 (18). С. 106–115.
60. Цись Д. І., Хлус Н. О., Цись Н. О. Структура та зміст тренувального процесу футболісток студентських команд у підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Спортивні ігри*. 2021. № 2 (20), С. 134–143.
61. Філінков В. І., Пристинський В. М. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2017. 207 с.
62. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДШОР, ШВСМ. Київ. Наук.-метод. комітет ФФУ. 2003. 103 с.

63. Черкашин Р. Є., Валькевич О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення: спортивної майстерності: навч.-метод. рек. СНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 50 с.
64. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник. Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2008. 164 с.
65. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15. The Football Association. London, 2011. 30 p.
66. Kostiukevych V. M. Teoretychni ta metodychni osnovy modeliuвання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. [Theoretical and methodical bases of simulation of the training process of athletes of sports kinds of sports]. Extended abstract of Doctor's thesis. Vinnytsia [in Ukrainian] 2019. № 4 (327), Ч. I, 163 p.
67. Stolitenko, Ye. V. Fizychnе vykhovannia uchniv 1–11 klasiv u protsesi zaniat futbolom [Physical education of pupils of grades 1–11 in the course of football]. Kyiv: Balans klub. 2016. P 63–59.
68. Shalenko V. V. Formuvannia rukhovyykh yakosteі ta tekhnichnoi pidhotovlenosti shkolariv protiahom bezperervnoi futbolnoi pidhotovky [Formation of motor qualities and technical preparedness of students during continuous football training]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv: Olimpiiskyi i profesiinyi sport. 2005. P 43–51.

**Орієнтований комплекс спеціальних фізичних вправ для удосконалення
фізичної і технічної підготовки футболістів**

1. Біг 30 м з поступовим набором швидкості.
2. Біг стрибками 3 x 30 м.
3. Човниковий біг 4 x 10 м, приставними кроками.
4. Біг на 10–15 м з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою.
5. Швидке ведення м'яча по прямій 20–30 м, 2 серії.
6. Швидке ведення м'яча навколо стійок, 15–20 м, 2 серії
7. Жонгливання м'яча ногами, на місці 1–2 хв, в русі, 15–20 м.
8. Швидке ведення м'яча, за сигналом, ведення в зворотному напрямку, 10–15 м, 2–3 серії.
9. Швидке прискорення до м'яча, який знаходиться на відстані 10–12 м, виконати удар, намагаючись влучити у намічену ціль на відстані 8–10 м, повторити 3–4 р.
10. Ведення м'яча 20–30 м з наступним ударом по воротах з відстані 15–20 м.
11. Виконання ударів по нерухомому м'ячу в стінку, з позначеною мішенню різними способами з відстані 10–5 м.
12. Гравець в русі наносить удар у ворота по м'ячу що котиться, 5–6 повторень.
13. Гравець підкидає м'яч руками над головою і завдає по ньому удару, з відстані 4–5 м головою у позначену ціль на стіни.
14. Стоячи 4–5 м від стінки гравці виконують удар по м'ячу низом, після відскоку, зупиняють м'яч обумовленим способом.
15. Гравець виконує зупинку м'яча грудьми після кидка партнером, 5–6 повторень.
16. Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному на точність, 5–6 повторень.
17. Виконання ударів по м'ячу після того як він відскочить від землі гравець сам підкидує собі м'яч), 4–5 повторень, з місця і з розбігу.

18. Удари з льоту по м'ячу, який підкидує партнер, з відстані 3–4 м.
19. Подачі м'яча з флангу в штрафний майданчик після обведенням стойок, 5–6 повторень.
20. Виконання ударів правою і лівою ногою, різними способами, після ведення, обведення стойок, розвороту, тощо.
21. Удари по м'ячу головою у стрибку, після підкиданням його партнером, 6–8 повторень.
22. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, який рухається з великою швидкістю.
23. Зупинка м'яча подошвою після відскоку від землі, 5–6 повторень.
24. Виконання фінтів рухаючись з різною швидкістю, 15–20 м.
25. Вибивання м'яча у суперника, що рухається зі змінною швидкістю, 5–6 повторень.
26. Виконання підкатів проти гравця, що повільно виконує ведення м'яча, 5–6 повторень.
27. Ловіння м'яча в стрибку після підкидання його партнером за різними напрямками, 5–6 повторень. (Вправа для воротаря).
28. Ловіння м'яча у падінні після підкидання його партнером за різними напрямками, 5 – 6 повторень. (Вправа для воротаря).
29. Колективна ігрова вправа « 5 х 5». Грають на двоє воріт на меншому ігровому майданчику.
30. Колективна гра « 5 х 5», на обмеженому майданчику, 30 хв.
31. Естафета. Дві команди спортсменів розміщені в колонах на лінії старту. За командою учасники по черзі обводять 5 стойок, відстань між якими по 2–3 м. Перша стойка знаходиться у 5 м від стартової лінії.
32. Спортсмени виконують кидок набивного м'яча двома руками із-за голови в стінку, знаходячись від неї в 2–3 м, 1–2 хв.
33. Вкидання футбольного м'яча на точність, у круг, що знаходяться на ігровому майданчику, 10 вкидань.

34. Гравець зустрічає суперника, який веде м'яч, і намагається відібрати його на зазначеній ігровій зоні.
35. Спортсмен виконує жонглювання м'ячем, потім підбиває його високо вгору і намагається зупинити його, не даючи впасти на землю.
36. Спортсмени з відстані 18–20 м виконують удар ногою по м'ячу в мішень, розмічену на стіні. Виконується удари, як правою так і лівою ногою.
37. Гравці по черзі підкидають м'яч руками над головою і завдають по ньому удари головою у зазначене коло на стіні, 1–2 хв.
38. Футболісти підкидають м'яч руками над головою і виконують удари по ньому головою, намагаючись зробити якомога більше ударів за 1 хв.
39. Виконання ударів з 11-метрової позначки у верхній правий кут воріт.
40. Виконання ударів з 11-метрової позначки у нижній лівий кут воріт.
41. Виконання штрафного удару, обминаючи стінку, 2–3 хв.
42. Виконання удару головою м'яча у ворота після передачі м'яча партнером, 2–3 хв.
43. Виконання підкатів, під час ведення м'яча партнером, 5–6 підкатів.
44. Вправи для розвитку сили м'язів ніг на тренажерному обладнанні.
45. Тяга гумового еспандеру закріпленого на шведській стінці лівою, правою рукою, по чергово, 1–2 хв.
46. Підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою за 1 хв.
47. Вистрибування вгору з низького присіду, 10–15 вистрибувань.
48. Кидки з різних положень набивного м'яча, вагою 2 кг, 10–15 кидків.
49. Перемінний біг 200 м.
50. Біг зі зміною напрямку руху, 1 хв.
51. Біг стрибками, 30 м, 2 серії.
52. Біг з високого старту з набором швидкості 30 м.
53. Біг з максимальною швидкістю на 100 м.