

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітня програма «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: «Підвищення ефективності навчання технічним прийомам
спортсменів на етапі початкової підготовки у футболі»

здобувача ступеня магістра
Сокола Дмитра

Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент
Улан. А. М.

Рецензент: к. фіз. вих. Прокопенко А. О.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 2 грудня 2025 року)

Завідувач кафедри: д. фіз. вих., професор
Радченко Л. О.

(підпис)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ФУТБОЛІ.....	9
1.1. Значення техніко-тактичної підготовки в процесі багаторічного удосконалення футболістів.....	9
1.2. Загальна характеристика технічних прийомів у футболі та особливості їх виконання.....	11
1.3. Особливості навчання технічним діям у футболі на етапі початкової підготовки.....	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет.....	21
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	22
2.1.3. Педагогічне тестування.....	24
2.1.4. Педагогічне випробування.....	27
2.1.5. Методи математичної статистики.....	30
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	32

3.1. Значення технічної підготовленості в контексті змагальної діяльності юних футболістів.....	32
3.2. Розробка комплексу вправ для підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років.....	36
3.3. Визначення вихідного рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років на етапі початкової підготовки до проведення випробування.....	38
3.4. Впровадження в тренувальний процес футболістів 8-10 років комплексу вправ для підвищення рівня технічної підготовленості та перевірка його ефективності.....	39
Висновки до розділу 3.....	49
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

X – середнє арифметичне

КГ – контрольна група

ОГ – основна група

ТТД – техніко-тактичні дії

ВСТУП

Футбол - це спортивна гра, мета якої полягає в тому, щоб забити м'яч безпосередньо в ворота противника. Він є одним із найбільш популярних, розповсюджених і впливових видів спорту в світі. На національному та міжнародному рівнях проводяться численні змагання, серед яких чемпіонати світу, Європи, європейські кубкові турніри, Ліга чемпіонів, міжконтинентальні кубки, а також турніри серед підлітків, юнаків, молодіжних, жіночих та аматорських команд.

Футбол — це вид спорту, де як хлопці, так і дівчата можуть досягати великих спортивних досягнень. Зважаючи на свою популярність не лише у світі, а й в Україні в тому числі, футболом сьогодні починають займатись в досить ранньому віці. Це, з одного боку, є проблемою для якісної та нефорсованої підготовки майбутніх футболістів, а з іншого, можливість якісного відбору та планомірної підготовки спортсменів з раннього віку, максимально орієнтуючись та враховуючи їх задатки, здібності та індивідуальні характеристики [40, 45]. Поряд з ранньою підготовкою у футболі, розширюється мережа дитячих спортивних змагань, адже змагальна діяльність та участь у змаганнях є невід'ємною частиною занять будь-яким видом спорту [23]. Дитячі змагання з футболу в Україні мають велику популярність і розвиваються з року в рік, створюючи для молодих спортсменів можливості для самовираження, розвитку навичок і підготовки до професійної кар'єри. Це не лише спортивні змагання, але й важлива частина виховання, формування командного духу і соціальних навичок. Вищезгадане стимулює тренерів та змушує їх, батьків та вихованців до підготовки до участі у змаганнях вже з раннього віку. Українські клуби та академії все більше уваги приділяють дитячому футболу, створюючи тренувальні програми та забезпечуючи умовами для розвитку. Важливою складовою тут є також психологічна підготовка, робота над фізичними здібностями, техніко-тактичними вміннями та командною взаємодією [14].

Для того, щоб традиції українського футболу продовжували розвиватися, важливо впроваджувати нові підходи та методи тренувань, що забезпечать успіх на майбутнє. Фахівці [22, 25] зазначають, що ефективність навчально-тренувального процесу часто пов'язана із застосуванням адекватних кроків в організації та проведенні навчально-тренувальних занять з урахуванням вікових особливостей юних футболістів [20, 21]. Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів невід'ємно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Зважаючи на популярність футболу вже з раннього дитячого віку, актуальним постає вивчення техніки, враховуючи особливості вікової групи спортсменів. Фахівці стверджують, що техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем, тому вивчення її перетворюється на складний і тривалий процес [17, 18, 32], що не заперечує своєї актуальності.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021 – 2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108197).

Мета дослідження – підвищити рівень освоєння технічних прийомів та дій у спортсменів 8-10 років, що займаються у групі початкової підготовки з футболу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет та проаналізувати практичну діяльність тренерів та визначити роль і зміст технічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки.
2. Систематизувати та розширити знання про технічні дії та особливості їх застосування у футболі, значення технічної підготовки у змагальній діяльності футболістів.

3. Розробити комплекс вправ для підвищення рівня освоєння технічних прийомів та дій у футболі серед дітей 8-10 років на етапі початкової підготовки.
4. Впровадити розроблений комплекс вправ для підвищення рівня освоєння технічних прийомів та дій у футболі серед дітей 8-10 років на етапі початкової підготовки, довести його ефективність шляхом проведення педагогічного випробування та розробити практичні рекомендації по його застосуванню у тренувальному процесі початківців.

Об'єкт дослідження – змагальна та тренувальна діяльність у футболі.

Предмет дослідження – технічна підготовка у футболі на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічне випробування.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- Доповнені дані про технічну підготовленість, процес технічної підготовки на початковому етапі багаторічного удосконалення спортсменів у футболі.
- Систематизовані та розширені дані про значення та роль технічної підготовленості у змагальній діяльності футболістів.
- Систематизовані знання про технічні дії футболістів-початківців та особливості їх застосування в процесі змагальної діяльності.
- Розроблено комплекси вправ для підвищення рівня технічної підготовленості футболістів-початківців 8-10 років та доведена

ефективність від їх застосування у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової підготовки у футболі.

- Розроблено практичні рекомендації по застосуванню розроблених комплексів вправ для підвищення рівня технічної майстерності футболістів-початківців, що включають тести для оцінки рівня освоєння технічних дій та спеціальні вправи для розучування технічних прийомів.

Практична значущість:

- отримані у ході дослідження результати можуть використовуватись тренерами у навчально-тренувальному процесі початківців, які займаються футболом у ДЮСШ та спортивних футбольних клубах.
- теоретичні знання, що були виявлені та систематизовані в процесі підготовки кваліфікаційної роботи можуть бути використані науково-педагогічними працівниками кафедри футболу НУФВСУ в процесі викладання лекцій та проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (футбол)», а також науково-педагогічними працівниками кафедри історії і теорії олімпійського спорту НУФВСУ у рамках викладання лекцій та проведення практичних занять з дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія дитячого та юнацького спорту» для студентів 1-4 курсів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 64 сторінках друкованого тексту. Містить 6 таблиць, проілюстрована 9 рисунками. Складається з переліку умовних скорочень, вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загалом при написанні роботи було використано 51 джерело науково-методичної, спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, з них 6 джерел іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДГОВЛЕНOSTІ ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ФУТБОЛІ

1.1. Значення техніко-тактичної підготовки в процесі багаторічного удосконалення футболістів

Сучасний футбол, зокрема на рівні юнацьких команд, відзначається значним зростанням інтенсивності гри. Це проявляється в необхідності високого рівня індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних навичок, а також значної фізичної підготовки гравців. У таких умовах для досягнення перемоги команди потребують футболістів, які вміють швидко приймати рішення, діяти у складних ситуаціях, де простір і час обмежені, та раціонально використовувати техніку в поєднанні з тактикою і високою швидкістю пересування [3].

Техніко-тактична майстерність гравця визначається не лише кількістю технічних прийомів, якими він володіє, а й здатністю ефективно застосовувати їх у процесі гри, у відповідь на швидко змінювані обставини. Це вимагає від футболіста високої адаптивності та здатності працювати в умовах постійного ліміту часу та простору. Техніка футболу — це сукупність різноманітних прийомів для володіння м'ячем, і її освоєння є складним і тривалим процесом, який потребує багато часу та зусиль [5].

У сучасному футболі важливо не лише виконання технічних елементів, а й їх грамотне поєднання з тактичними діями в умовах реальної гри. Вміння адаптувати свої дії під змінні обставини, швидко реагувати на ситуації та взаємодіяти з іншими гравцями є запорукою успіху. Отже, техніко-тактична

майстерність гравця є не лише індивідуальним досягненням, а й важливим елементом командної гри, яка здатна вирішити результат матчу [12].

Покращення техніко-тактичної підготовки молодих футболістів на сучасному етапі потребує впровадження новітніх, науково обґрунтованих методів у тренувальний процес, починаючи з ранніх етапів багаторічного тренування. Підготовка юних гравців є тривалим процесом, який охоплює кілька років і збігається зі значними фізіологічними змінами, зумовленими ростом і розвитком організму. Багато дослідників підкреслюють, що ефективне тренування юного спортсмена можливе лише з урахуванням вікових особливостей зростаючого організму [9, 38]. Теорія дитячо-юнацького спорту приділяє значну увагу вивченню вікових змін фізичних якостей [39]. Наразі науковцями сформовано докладні модельні характеристики фізичної підготовленості юних футболістів, які стали основою навчальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Особливе значення надається також психологічним аспектам, притаманним різним віковим категоріям молодих гравців, та необхідності врахування рівня виконання техніко-тактичних дій. Дослідження показують [40], що футболісти, залежно від своєї ігрової позиції, виконують різноманітні функції, що визначає специфіку їхньої участі у змагальній діяльності команди. Відповідно, для якісного виконання своїх обов'язків кожен гравець має володіти високим рівнем майстерності у техніко-тактичних діях.

Однією з ключових проблем у системі підготовки юних футболістів є підвищення рівня їхньої техніко-тактичної майстерності. У ситуаціях, коли суперники демонструють однаковий рівень фізичної, психологічної та функціональної готовності, вирішальну перевагу отримує команда, яка краще володіє тактичним арсеналом і має більш високий рівень технічної реалізації ігрових дій. Вивчення взаємозв'язку між засвоєнням техніко-тактичних прийомів і розвитком якостей, що визначають їхню результативність, актуалізує потребу в цілеспрямованому техніко-тактичному тренуванні [41, 50]. У більш

широкому контексті йдеться про системну техніко-тактичну підготовку, що повинна враховувати індивідуальні можливості гравців, їхній вік, ігрову позицію та рівень загальної підготовленості.

У теоретичному контексті техніко-тактична діяльність юних футболістів розглядається як процес розв'язання оперативних ігрових завдань, що виникають у ході взаємодії з партнерами по команді та протистояння суперникам. У цьому процесі особливого значення набуває здатність швидко й ефективно приймати рішення, що дозволяють максимально раціонально застосовувати техніко-тактичні дії [4].

Комплексна техніко-тактична підготовка має включати основний набір ігрових дій, які сприяють ефективному використанню технічних навичок, спеціальних фізичних якостей, тактичного мислення й теоретичних знань кожного гравця. Оволодіння цими діями створює основу для повноцінної реалізації ігрового потенціалу юного футболіста.

Серед спеціальних фізичних якостей, що є необхідними для успішної гри, особливо виділяють витривалість, швидкість, спритність, силу та гнучкість. При цьому варто зазначити, що значення кожної з цих якостей у досягненні високих результатів є різним і багато в чому визначається ігровим амплуа спортсмена [6, 7].

1.2. Загальна характеристика технічних прийомів у футболі та особливості їх виконання

Удар по м'ячу є одним із ключових елементів технічної підготовки футболіста, що безпосередньо впливає на реалізацію основних тактичних завдань у грі. Різноманітні варіанти ударів дозволяють швидко подолати ігровий

простір, організовувати комбінації та завдавати результативних ударів по воротах суперника. Згідно з правилами, дозволено завдавати ударів по м'ячу будь-якою частиною тіла, окрім рук. Найчастіше удари виконуються ногами та головою [5, 7].

Ефективність удару визначається сукупністю його якісних характеристик: точністю, швидкістю виконання, силою та раптовістю (маскуванням намірів). Правильна техніка виконання удару забезпечує точність напряму польоту м'яча. Висока швидкість виконання дозволяє уникнути втручання з боку суперника, а сила додає м'ячу достатньої швидкості й дальності. Маскування дій унеможливорює передбачення намірів гравця з боку опонентів, що підвищує ефективність дії [8].

Кількість ударів по воротах тісно пов'язана з ефективністю реалізації голевих моментів, а також із результативністю організації, розвитку й завершення атакуючих дій. Проте не кожен удар передбачає повний спектр згаданих якостей. Наприклад, щоб винести м'яч подалі від власних воріт без конкретного адресата, не вимагається ані особливої точності, ані використання маскування. Натомість при виконанні передач до партнерів якість удару має відповідати комплексу високих вимог, і в окремих ігрових ситуаціях необхідна наявність усіх перелічених якостей одночасно.

Технічні дії у футболі завжди об'єднані тактикою, тому вимоги до технічної оснащеності гравця мають бути високими за всіма параметрами. У процесі вирішення різних тактичних ситуацій застосовуються різні види ударів. Їхнє розмаїття робить цей технічний елемент універсальним інструментом у структурі сучасної ігрової діяльності [21].

Удар середньою та внутрішньою частиною підйому стопи. Ці удари вважаються універсальними і широко застосовуються в грі, оскільки вони здатні розв'язувати практично всі різноманітні тактичні завдання — від передач до комбінаційних дій. Основною характеристикою цих ударів є їхня сила. За

допомогою сильного удару можна точно передати м'яч партнеру або в певну зону на відстань 60–70 метрів, перевести гру з флангу на фланг, виконати вибивання в обороні, а також ефективно завдати удару по воротах суперника. Потужність удару забезпечує високошвидкісний політ м'яча [15].

Удар зовнішньою частиною підйому стопи. Такий удар має невелику силу, проте його специфіка полягає у способі нанесення — м'яч ударяють не по центру, а по краю, що надає йому дугоподібну траєкторію польоту. Цей прийом відомий як «різаний» удар або «сухий листок». Завдяки такій траєкторії м'яч часто вводить у оману воротаря, створюючи ілюзію, що м'яч пролітає повз ворота. Цей удар ефективний при виконанні штрафних ударів, оскільки дозволяє обійти «стінку», яку виставляє воротар поблизу воріт, ставлячи голкіпера у складне положення [28].

Удар внутрішньою стороною стопи. Цей удар найбільш ефективний при передачах партнеру на близьку відстань. Його цінність полягає в точності та простоті виконання. Часто застосовується при ударах по м'ячу в повітрі. Велика площа контакту стопи з м'ячем гарантує надійність удару. Недоліком є те, що цей удар легко розпізнається суперником, оскільки напрямок польоту м'яча після удару стає очевидним [35].

Удар носком. Цей удар є потужним, проте в сучасному футболі його застосування зустрічається рідко. Для точного удару носком необхідно потрапити у певну точку на поверхні м'яча, щоб забезпечити його правильний напрямок. Удар носком відзначається силою і часто є несподіваним для супротивника, через що його можна віднести до брудних технік [33].

Удар п'яткою. Сила цього удару полягає в його несподіваності та здатності до маскуванню, що обумовлено рідкістю використання і прихованістю виконання. Удар п'яткою часто застосовується для швидкого та несподіваного розіграшу м'яча, що ускладнює протидію суперникам.

Удари головою у футболі. У переважній більшості випадків при передачах на великі дистанції м'яч рухається по високій траєкторії і опускається у зону боротьби, де удар по ньому можна завдати лише головою. Влучити по м'ячу, що опускається, головою не є надто складним завданням, однак значно важче передбачити напрямок польоту м'яча після удару, особливо в умовах боротьби з суперником. Різноманітність ударів головою значно поступається багатству ударів ногами, проте їх тактичне значення в певних ігрових ситуаціях є не менш вагомим. Гра головою передбачає точну передачу м'яча партнеру, направлення м'яча у ворота або його контрольоване скидання на землю, а також вибивання м'яча подалі від воріт у разі необхідності [37].

Удари стегном, коліном, грудьми. Ці удари, як правило, використовуються для розв'язання дрібних тактичних завдань і не мають значного впливу на загальну тактику гри.

Гравців, які володіють широким арсеналом ударів високої якості, у команді цінують надзвичайно високо. Вони є бажаними партнерами, оскільки їхні передачі відточені до сантиметрів, а удари по воротах – точні. Серед таких футболістів часто зустрічаються конструктори атак, диспетчери та бомбардири.

Зупинка м'яча. Не менш важливим технічним елементом є зупинка м'яча. Зупиняють м'яч, що котиться, летить чи відскакує від землі. Основною метою зупинки м'яча є взяття його під контроль та підготовка до наступних дій — ведення або удару. Завдавати удари по м'ячу, що знаходиться на землі, легше, зручніше та звичніше. Протягом більшої частини часу гри м'яч перебуває на землі.

Удари з льоту та півльоту є значно складнішими і вимагають від футболіста високого рівня координації рухів, подібно до ударів головою. При ударі по м'ячу з землі траєкторія польоту м'яча є більш ефективною, а точність передачі вищою. Футболіст може виконувати удари обома ногами і має в арсеналі більше прийомів, ніж при грі головою або ударах із льоту.

З огляду на це, зупинка м'яча є важливим технічним засобом для вирішення тактичних завдань. Легше зупинити м'яч, що котиться по землі, значно складніше — м'яч, який летить у повітрі, особливо на незручній висоті або під час відскоку від поверхні на рівні живота. Надзвичайно важливо оволодіти навичкою зупинки м'яча в один дотик, одним рухом, так, щоб негайно підготувати його до подальших тактичних дій — ведення, передачі чи удару по воротах.

Наприклад, якщо у момент прийому м'яча на гравця чинить тиск суперник із фронтального напрямку, доцільно зупинити м'яч, задавши йому рух убік для уникнення втрати володіння. Основне завдання гравця, який зупиняє м'яч, що летить (ногою, грудьми або стегном), полягає у тому, щоб якнайшвидше опустити його під контроль.

Зупинка м'яча вважається другим за значущістю технічним елементом гри після удару, оскільки він безпосередньо пов'язаний з реалізацією успішних тактичних рішень. З огляду на тактичну доцільність, зупинку м'яча доцільніше застосовувати в центральній зоні поля або на половині суперника, рідше — поблизу власного штрафного майданчика, де зайвий дотик може призвести до втрати м'яча.

Ведення м'яча — це серія коротких, контрольованих ударів по м'ячу, які задають йому потрібний напрямок з метою подолання простору. Цей технічний елемент потребує від гравця високого рівня володіння тілом, координації рухів та зорового контролю.

Під час ведення м'яча футболіст повинен утримувати м'яч під постійним контролем, не втрачаючи при цьому візуального контакту з ігровим простором, що дозволяє оперативно оцінювати ситуацію на полі і своєчасно виконати точну передачу. Ведення не є самоціллю — це інструмент для вирішення ігрових задач. Якщо виникає можливість вирішити ту саму задачу ефективніше (наприклад, передачею), від ведення слід відмовитись.

Застосування ведення є доцільним за наявності вільної ігрової зони, відсутності партнера для передачі, або коли інші гравці команди ще не встигли вийти на відкриту позицію для прийому м'яча. Ефективне ведення м'яча повинно бути динамічним, щоб не дозволити супернику, який залишився позаду, повернутися в зону оборони.

Наближатися до суперника на коротку дистанцію без чіткої мети обіграти його «в один дотик» — недоцільно. У такому випадку краще виконати передачу з позиції, яка ще дозволяє зберегти м'яч і продовжити атаку.

Обманні рухи (фінти) у футболі - це елементи техніко-тактичного арсеналу футболіста, що передбачає виконання обманного руху з метою введення суперника в оману, створення простору для подальших дій з м'ячем та подолання тиску з боку опонента. Зазвичай фінти використовуються у ситуаціях, коли гравець опиняється під щільною опікою, обмежений у просторі та часі, або не має змоги здійснити раціональні ігрові рішення без ризику втрати м'яча.

Наприклад, гравець щойно отримує передачу від партнера, але відразу стикається з активною протидією суперника. В такій ситуації виникає необхідність максимально підвищити контроль над м'ячем, що водночас ускладнює можливість зорово оцінити ігрове поле та оперативно прийняти тактичне рішення. Застосування фінту у подібних обставинах може стати єдиним способом зберегти володіння м'ячем. Виконавши імітаційний замах ногою у напрямку, який вводить суперника в оману, гравець спрямовує справжній рух у протилежний бік, зберігаючи контроль над м'ячем та здобуваючи оперативний простір.

Якщо гравця, що веде м'яч, переслідує опонент, зміна темпу руху та раптовий ривок у момент, коли суперник пригальмував або втратив координацію, дозволяють створити перевагу та безперешкодно продовжити атакувальні дії — наприклад, вивести м'яч у вільну зону чи виконати точну передачу.

Окремою темою для вивчення є технічний арсенал воротаря. Високий рівень технічної оснащеності воротаря є одним із ключових чинників надійності захисту воріт, а також сприяє ефективній організації атакуювальних і контратакуювальних дій команди. Нестача базових технічних навичок ловлі, відбиття або вибивання м'яча значно підвищує ризик виникнення небезпечних моментів біля власних воріт. Невпевнене або неправильне відбиття м'яча голкіпером може призвести до його добивання суперником, що створює загрозу взяття воріт. Аналогічно, неточний або слабкий викид м'яча після захоплення може стати передумовою для перехоплення і повторної атаки з боку суперника [34].

1.3. Особливості навчання технічним діям у футболі на етапі початкової підготовки

Прийоми техніки нападу вивчаються раніше, ніж прийоми захисту. Це пов'язано з тим, що оволодіння атакуювальними діями є підґрунтям для подальшого засвоєння контрдій — захисних прийомів, спрямованих на нейтралізацію відповідних атакуювальних дій суперника [33].

У процесі формування рухової навички виокремлюють декілька самостійних етапів, що відповідають певним стадіям навчання. Традиційно виділяють три основні фази [9]:

1. Формування початкових умінь — футболіст оволодіває базовими рухами, тобто структурою технічної дії.
2. Розучування рухової дії — вдосконалення координації та стабільність виконання.

3. Автоматизація дії (формування навички) — досягнення високої надійності та ефективності техніки.

Будь-яке тренування повинно мати навчальну складову. Це обумовлено природною властивістю людини до автоматичного вдосконалення повторюваних дій. У спорті правильна організація тренувального процесу дозволяє досягти цієї оптимізації з мінімальними часовими витратами і максимальним ефектом [46].

Оптимальне засвоєння технічного прийому можливе лише за умови дотримання дидактичних принципів, які забезпечують формування стійкого динамічного стереотипу, що веде до автоматизації руху та створення довготривалої навички. Якщо мета тренера — саме навчити юного футболіста, а не лише користуватись його природними здібностями, то дотримання цих принципів є обов'язковим [17].

До прикладу, під час індивідуального заняття, спрямованого на навчання удару внутрішньою частиною підйому з метою направлення м'яча по високій траєкторії в позначену зону (3×3 м), особлива увага приділяється формуванню взаємозв'язку між виконаною дією і її результатом. Гравець повинен усвідомлювати, що тільки шляхом аналізу наслідків своєї технічної дії він зможе її скоригувати. У цьому контексті важливо навчити футболіста самостійно мислити під час виконання технічного елемента. Наприклад, при виконанні довгих передач у парах завданням є не лише точна передача м'яча, а й передача «під зручну» (домінантну) ногу партнера. Якщо м'яч прийнятий точно, але незручно — гравець повинен розцінити це як помилку [51].

Ключові технічні елементи тренування [25, 33]:

- контроль м'яча ногою, що виконує удар;
- жорстка фіксація гомілкостопа в момент удару;
- правильне влучення стопою у визначену точку м'яча.

Ефективність тренування підвищується за умови цілеспрямованої підготовки кожного етапу заняття, зокрема розминки, що повинна включати допоміжні вправи для підготовки до основної технічної дії.

Уся тренувальна діяльність має бути спрямована не лише на повторення технічних елементів, а й на формування навички, тобто автоматизацію дії через багаторазове повторення. Лише за цієї умови можливе створення динамічного стереотипу — основи довготривалого технічного навичку. Навичка — це доведена до автоматизму здатність виконувати певну дію. За автоматизації свідомий контроль мінімізується, що робить рухи економними, ефективними і менш вразливими до стресових факторів гри [27]. Формування динамічного стереотипу навантажує центральну нервову систему, оскільки вимагає перебудови вже існуючих рухових шаблонів і прокладання нових шляхів у мозкових структурах. Водночас стереотип, щойно сформований, стає стійким і зберігається впродовж тривалого часу, що пояснює стійкість навичок навіть після великих перерв.

Підготовка юних футболістів принципово відрізняється від тренування дорослих. Врахування вікових особливостей дітей та підлітків зумовлює специфіку методики на кожному етапі багаторічної підготовки. Щоб досягти рівня професійного футболіста, необхідно 8–10 років цілеспрямованого навчання. Цільовий тренувальний процес потребує чіткого планування та врахування всіх компонентів підготовки. Тренер має бачити перспективу та логіку всіх навчально-тренувальних впливів [36].

Висновки до розділу 1

Усі технічні елементи футболу мають тактичну орієнтацію — вони є засобами реалізації стратегічних та оперативних ігрових задумів. Гравець, що

володіє м'ячем, повинен не лише зберегти контроль над ним, але й раціонально ним розпорядитися, уникнувши втрати володіння, зриваючи атаки своєї команди або провокуючи створення загрози біля власних воріт. Таким чином, індивідуальна технічна помилка може мати значні колективні наслідки.

Техніка — це фундаментальний компонент гри у футбол. Її арсенал надзвичайно широкий та багатогранний. Постійне вдосконалення технічних навичок є першочерговим завданням для кожного гравця незалежно від позиції на полі. Процес технічного розвитку не має завершальної межі — він є безперервним і вимагає від спортсмена високого рівня самодисципліни, наполегливості, працелюбності та волевих якостей. Ефективність технічного вдосконалення значною мірою залежить від раціональності побудови тренувального процесу та якості змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

.....2.1. Методи дослідження

..... Для вирішення окреслених темою дослідження завдань були обрані наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічне випробування.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет.

Для досягнення поставленої мети дослідження та реалізації завдань, пов'язаних із вивченням особливостей технічної підготовки юних футболістів, було застосовано метод аналізу літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет. Цей метод є одним із провідних у контексті наукового опрацювання попереднього досвіду, систематизації наявних знань, а також формування теоретичної основи дослідження.

У межах теоретичного аналізу було опрацьовано фахову літературу з теорії та методики футболу, педагогіки, фізичної культури й спорту, що охоплює питання технічної і техніко-тактичної підготовки спортсменів у дитячо-юнацькому віці. Основну увагу приділено працям авторитетних вітчизняних і зарубіжних науковців, які спеціалізуються на дитячо-юнацькому футболі, зокрема методичним рекомендаціям, науковим статтям, монографіям, збірникам конференцій, тренерським посібникам та навчальним програмам.

Аналіз друкованих джерел дозволив:

- з'ясувати підходи до класифікації технічних прийомів у футболі;

- охарактеризувати вікові особливості формування технічної майстерності;
- визначити основні педагогічні принципи побудови тренувального процесу;
- виокремити ефективні засоби розвитку технічних дій у дітей 8–13 років.

Окрім традиційних джерел, широко використовувалися інформаційні ресурси мережі Інтернет, що забезпечили доступ до актуальних матеріалів та досвіду провідних футбольних академій світу (зокрема Нідерландів, Німеччини, Іспанії). Було проаналізовано:

- публікації на офіційних сайтах футбольних федерацій (наприклад, KNVB, DFB, RFEF);
- методичні розробки футбольних академій (Ajax, Barcelona, Bayern Munich тощо);
- освітні відеоматеріали та аналітичні огляди, розміщені на спеціалізованих платформах (YouTube-канали академій, тренерські блоги, електронні курси);
- наукові статті з відкритим доступом у базах Google Scholar.

Перевагою використання Інтернет-джерел є можливість оперативного оновлення знань, вивчення сучасних тенденцій та впроваджених новацій у практиці підготовки юних футболістів.

Застосування методу аналізу літератури та Інтернет-матеріалів забезпечило обґрунтованість теоретичних положень дослідження, дало змогу вибудувати логічну структуру наукової роботи, узагальнити найбільш ефективні педагогічні підходи до розвитку техніко-тактичної підготовки футболістів на початковому етапі підготовки.

2.1.2. Педагогічне спостереження. У процесі дослідження використовувався метод педагогічного спостереження, який передбачав цілеспрямоване, систематичне й безпосереднє вивчення навчально-

тренувального процесу та змагальної діяльності юних футболістів віком 8–10 років у природних умовах їхньої спортивної підготовки.

Метою педагогічного спостереження було:

- виявлення особливостей організації технічної підготовки у тренувальному процесі;
- визначення рівня засвоєння технічних прийомів (ведення, зупинки м'яча, удари, передачі, дриблінг, фінти);
- аналіз дій футболістів під час ігрових вправ і змагальних ситуацій;
- спостереження за індивідуальними й груповими формами прояву технічної майстерності.

Спостереження проводилося протягом 4 місяців на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Чайка» міста Черкаси, що дозволило охопити як щоденну навчально-тренувальну діяльність, так і участь спортсменів у контрольних іграх, турнірах або офіційних матчах.

Об'єктами спостереження були:

- методика проведення занять тренером;
- структура тренувань (розминка, основна частина, завершальна частина);
- засоби тренування (використання спеціальних вправ для освоєння та розучування технічних дій);
- поведінка футболістів під час навчання та в ігрових ситуаціях;
- частота й якість виконання технічних прийомів;
- ефективність застосування технічних дій у змагальній діяльності (наприклад, під час 1v1, у виборі рішень при володінні м'ячем тощо).

Для підвищення об'єктивності та надійності результатів було застосовано неспотворене (неінтрузивне) зовнішнє спостереження, при якому

дослідник не втручався в перебіг навчального процесу, а лише фіксував явища, що відбувалися в реальному часі. Ведення польових записів здійснювалося за заздалегідь підготовленою схемою спостереження, що включала основні технічні компоненти гри, а також окремі тактичні ситуації.

Метод педагогічного спостереження дозволив зібрати емпіричний матеріал, необхідний для обґрунтування висновків дослідження та формулювання рекомендацій щодо удосконалення технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі багаторічної підготовки.

2.1.3. Педагогічне тестування. Метод педагогічного тестування є об'єктивним і стандартизованим способом вимірювання рівня засвоєння технічних прийомів у процесі підготовки юних футболістів. Цей метод застосовувався для кількісної та якісної оцінки технічної підготовленості, а також для виявлення динаміки індивідуального прогресу спортсменів у технічній підготовленості на різних етапах тренувального процесу.

Метою застосування даного методу було визначити рівень сформованості технічних умінь та навичок у футболістів 8–10 років за допомогою системи контрольних тестів, які відображають реальні ігрові дії.

Застосування даного методу дозволило об'єктивно зафіксувати рівень володіння базовими технічними прийомами; виявити сильні та слабкі сторони в технічній підготовленості футболістів у групах початкової підготовки та у процесі технічної підготовки; забезпечити зворотний зв'язок для тренера з метою подальшої корекції змісту тренувального процесу; відстежити динаміку становлення технічних навичок упродовж досліджуваного періоду поки тривало випробування.

Педагогічне тестування проводилося у звичних умовах навчально-тренувального процесу на футбольному полі в травні 2025 року на базі ФК «Чайка» міста Черкаси. У тестування взяли участь футболісти (хлопці), середній вік яких склав 9,2 років. Загальна кількість учасників тестування – 20 спортсменів. Випробувані виконували серію вправ, спрямованих на оцінку

виконання технічних елементів, які найбільш часто використовуються в ігровій діяльності.

Для кожного технічного прийому було розроблено тестову вправу з чітко визначеними умовами, критеріями оцінювання та шкалою результатів.

Критерії оцінювання:

- Точність виконання технічного елементу (наприклад, кількість влучань у задану ціль);
- Швидкість виконання завдання (час виконання тесту);
- Координація рухів та плавність дій;
- Збереження контролю над м'ячем у процесі виконання;
- Кількість технічних помилок.

Результати педагогічного тестування заносилися у протокольні таблиці, що дозволяло систематизувати дані, провести порівняльний аналіз між окремими спортсменами та групами, а також виявити динаміку змін у рівні підготовленості до та після випробування.

Метод педагогічного тестування має високий рівень валідності, оскільки тести безпосередньо спрямовані на вимірювання того, що досліджується — рівня технічної підготовки. Надійність методу забезпечується стандартизацією умов проведення, однаковим інструктажем для всіх випробовуваних та повторюваністю процедур.

Застосування методу педагогічного тестування в дослідженні дало змогу отримати об'єктивні кількісні показники технічної підготовленості юних футболістів, що стало основою для подальшого аналізу ефективності навчально-тренувального процесу та розробки практичних рекомендацій.

Для визначення рівня освоєння основних технічних дій у юних футболістів було застосовано систему контрольних тестів, які дозволяють комплексно оцінити такі ключові технічні елементи, як ведення м'яча, обведення, передача, удар по воротах, прийом м'яча після відскоку.

Тест 1. Обведення стійок (оцінювання техніки ведення м'яча та координованості). Мета: визначити рівень володіння технікою обведення перешкод у русі. Організація: на боковій лінії поля розміщуються стійки на відстані 2 м одна від одної на відрізьку 20 метрів. Спортсмен веде м'яч з обведенням усіх стійок від старту до кінця дистанції, після чого повертається в початкову точку та передає естафету наступному. Оцінюється час виконання завдання та якість контролю м'яча (кількість доторків, втрат м'яча або дотиків до стійок).

Тест 2. Удар по воротах із добиванням. Мета: оцінити ефективність завершення атаки, здатність до миттєвої реакції після удару, техніку виконання удару по воротах. Організація: гравець виконує прокидання м'яча на відстань 5 метрів у межах штрафного майданчика та завдає удару по воротах. Після удару гравець негайно робить ривок до воріт. У разі відскоку м'яча — добиває його у ворота. Оцінюється точність удару, швидкість добивання, загальний час виконання.

Тест 3. Ведення м'яча з ударами в лаву. Мета: оцінити точність передачі, контроль після відскоку та витривалість під час багаторазового виконання технічних дій. Організація: у межах штрафного майданчика встановлюються дві лави по обидва боки. Спортсмен веде м'яч до однієї лави, виконує передачу м'яча в її центр, приймає м'яч після відскоку й рухається до протилежної лави, повторюючи дії впродовж 5 хвилин. Оцінювання: враховується кількість точних передач, прийомів м'яча та збереження контролю над м'ячем.

Тест 4. Передачі м'яча в парах з веденням. Мета: визначити здатність до виконання передач у русі на середні дистанції, взаємодію з партнером та

техніку ведення. Організація: футболісти об'єднуються в пари. Пари гравців рухаються по всьому полю, виконуючи передачі один одному на відстані 10–15 метрів у русі. Після кожної передачі гравці продовжують рух у заданому напрямку. Оцінюється фіксується точність передач, кількість технічних помилок, узгодженість дій у парі.

Тести 2, 3 та 4 оцінювались у балах. Кожен тест оцінювався за 10-бальною шкалою, де 10 балів — максимально можливий результат, 1 бал — найгірший результат. Критерії, що при цьому оцінювались:

- точність виконання — наскільки точно і правильно виконано технічну дію від 1 до 10;
- швидкість виконання від 1 до 10;
- контроль м'яча — наскільки добре футболіст контролює м'яч під час виконання від 1 до 10;
- успішність дії — наприклад, влучність удару, результат передачі, точність обведення тощо від 1 до 10;
- техніка руху — чи дотримана правильна техніка відповідно від 1 до 10.

Результат тесту формувався із середнього арифметичного вище описаних критеріїв.

Усі тести були адаптовані відповідно до вікових та психофізіологічних особливостей дітей 8–10 років, проводилися на знайомому футбольному майданчику у звичних умовах навчально-тренувального процесу. Оцінювання виконувалось за об'єктивними критеріями (час, точність, кількість помилок), а результати фіксувалися для подальшого аналізу.

2.1.4. Педагогічне випробування. З метою експериментальної перевірки ефективності розробленого комплексу для підвищення рівня технічної підготовленості юних футболістів було застосовано метод педагогічного випробування. Педагогічне випробування — це метод дослідницької перевірки нових засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу з метою

вивчення їх впливу на розвиток певних показників у спортсменів. Метою застосування у ході дослідження даного методу було оцінити ефективність впровадження спеціально розроблених комплексів вправ для вдосконалення технічної підготовки юних футболістів віком 8–10 років.

У випробуванні взяли участь 20 юних футболістів вікової категорії 8–10 років, які на момент дослідження мали базовий рівень технічної підготовки та регулярно відвідували тренування (3 рази на тиждень). Усі учасники були рандомізовано розподілені на дві рівні групи по 10 осіб:

- Основна група (ОГ) — тренувалася за програмою з включенням розроблених спеціальних комплексів вправ, спрямованих на вдосконалення технічних прийомів (ведення, удари, передачі, прийом м'яча). Кожен комплекс вправ включав 4 вправи. На час їх виконання відводилося 20–25 хв.

Комплекс спеціальних вправ №1

1. Удар по воротах з 11-метрової позначки. Вихідне положення: основна стійка, м'яч на 11-метровій позначці. За командою тренера спортсмен виконує удар по воротах спочатку в правий, потім у лівий кут. Мета вправи - розвиток точності удару, координації, контроль положення корпусу.
2. Ведення м'яча з розворотом. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення м'яча підошвою до фішки, розворот — підкочування м'яча під себе — і повернення назад. Мета: вдосконалення контролю м'яча та орієнтації у просторі.
3. Прийом м'яча в перший відскок. В. п.: м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен підкидає м'яч угору, дає йому відскочити від землі, потім зупиняє та фіксує на полі. Мета: розвиток навичок прийому м'яча в ситуаціях з непередбачуваною траєкторією.
4. Ведення м'яча з перекочуванням. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення з постійним переміщенням м'яча від

однієї ноги до іншої до фішки і назад. Мета: удосконалення ведення м'яча з чергуванням ніг, підвищення темпу.

Комплекс спеціальних вправ №2

1. Ведення зовнішньою стороною стопи з розворотом. В. п.: основна стійка, м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен виконує ведення зовнішньою стороною стопи до фішки, розворот на 180° праворуч, повернення назад. Мета: розвиток маневреності та контролю м'яча при зміні напрямку руху.
 2. Перекати м'яча в русі. В. п.: одна нога на м'ячі. За командою тренера спортсмен виконує перекати м'яча з боку в бік підошвою, ведення правою на перший дотик, лівою — на другий. Мета: координація та контроль м'яча обома ногами.
 3. Передачі в парах у русі. В. п.: спортсмени в парах, м'яч один на двох. За командою тренера спортсмен виконує передачу м'яча в два дотики (прийом підошвою, передача внутрішньою стороною) на відстані 15 метрів, при цьому поступове пересувається вперед по полю. Мета: розвиток точності та ритму передач, орієнтації в просторі.
 4. Удар по воротах з кута штрафного майданчика. В. п.: м'яч біля кута штрафного майданчика. За командою тренера спортсмен просувається до 11-метрової позначки з м'ячем і завдає удару по воротах. Мета: вдосконалення ведення з підготовкою до удару, формування вмінь виконувати технічну дію в ігрових ситуаціях.
- Контрольна група (КГ) — продовжувала займатися за традиційною програмою тренувань, без додаткових змін у структурі занять.

Педагогічне випробування тривало 4 місяці. Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалість кожного тренування складала 60 хвилин. У кожному тренуванні в основну його частину (20–25 хвилин) у основній групі спортсменів включались спеціальні вправи відповідно до розробленого комплексу, спрямованого на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів, що займаються футболом.

Для оцінки рівня технічної підготовленості до початку та після завершення педагогічного випробування проводилося педагогічне тестування. Зібрані дані (до та після випробування) були порівняні всередині кожної групи (динаміка) та між групами (порівняльна ефективність). Статистичний аналіз дозволив зробити висновки про дієвість запропонованого комплексу.

Таким чином, метод педагогічного випробування дав змогу перевірити ефективність спеціально розробленого комплексу для підвищення рівня технічної підготовленості в умовах реального навчально-тренувального процесу.

2.1.5. Методи математичної статистики використовувались для обробки отриманих даних в процесі проведення педагогічного випробування та педагогічного тестування. Для статистичної обробки була використана комп'ютерна програма Excel-10. Проводились розрахунки для визначення середнього арифметичного значення та стандартного відхилення.

Достовірність різниць між показниками контрольної та основної групи визначали за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок. По таблиці критичних значень t-критерія Стьюдента визначали рівень значимості, який рівний 0,001. Тому можна стверджувати, що отримані у дослідженні дані є достовірними.

2.2. Організація дослідження

Дослідження були проведені у період з вересня 2024 – по листопад 2025 року протягом трьох етапів.

1 етап (вересень 2024 – грудень 2024 рр.). На першому етапі дослідження були визначені його проблематика, мета та сформовані завдання дослідження, об'єкт та предмет. Здійснено аналіз літературних даних та даних, представлених

у мережі Інтернет з досліджуваної проблеми, визначена актуальність дослідження, обрані методи для вирішення поставлених завдань.

2 етап (січень 2025 – червень 2025 рр.). На другому етапі дослідження було проведено педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю футболістів-початківців, які займаються у групі початкової підготовки. Обрано контингент для проведення педагогічного тестування та випробування. Підібрані тести та проведено педагогічне тестування, опрацьовано отримані результати та розроблена програма педагогічного випробування та здійснено саме випробування в навчально-тренувальному процесі спортсменів-початківців, що займаються футболу у ФК «Чайка». Розпочато написання 3 розділу кваліфікаційної роботи.

3 етап (липень 2025 – грудень 2025 рр.). На третьому етапі дослідження було проведено статистичну обробку отриманих у ході випробування результатів, опрацьовано та описано їх у роботі, сформовано висновки, одержані по закінченню дослідження. Підготовлено 3 та 4 розділи роботи, розроблено практичні рекомендації. Пройдено перевірку на предмет наявності плагіату в роботі та отримано позитивний висновок. Підготовлено кваліфікаційну роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Значення технічної підготовленості в контексті змагальної діяльності юних футболістів

У ході футбольного матчу гравець у середньому торкається м'яча від 34 до 70 разів, при цьому загальний час безпосереднього контакту з м'ячем становить близько 135–165 секунд. Згідно з результатами спостережень, найбільше володіють м'ячем півзахисники, тоді як центральні захисники залучаються до ігрових дій з м'ячем найменше. Індивідуальні дії футболістів формують командну взаємодію, що є основою ефективної гри. Як показує аналіз, з 90 хвилин матчу 60–69 хвилин припадає на так званий час "чистої гри", тобто без зупинок, затримок або технічних пауз [47].

На основі систематичних педагогічних спостережень було встановлено, що структура техніко-тактичних дій (ТТД) футболіста під час гри розподіляється наступним чином: передачі м'яча — 19,3%, прийоми м'яча (зупинки) — 12,3%, ведення м'яча — 6,1%, обведення суперника — 3,4%, удари по воротах — 1,6%, вкидання м'яча з-за бокової лінії — 1,1%, інші дії — 3,7%. Отже, гра у футболі відзначається високою руховою активністю гравців та значною варіативністю техніко-тактичних дій, що вимагає високої функціональної готовності спортсменів. Фізичне навантаження в умовах гри має переважно динамічний характер: періоди інтенсивної діяльності чергуються з фазами відносного відновлення. Інтенсивність роботи змінюється в межах від помірної до максимальної, що висуває підвищені вимоги до всебічної фізичної підготовленості футболістів [3].

Останні роки юнацький футбол характеризується помітними тенденціями, що спрямовані на трансформацію структури гри та її моделі. Однією з ключових змін стало розширення ігрових зон, у яких діють молоді футболісти, а також зростання універсалізації їхніх функцій на полі. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність підвищення рівня рухової активності та пришвидшення виконання техніко-тактичних прийомів. Значно зросла частка імпровізаційних дій, які ґрунтуються на заздалегідь сформованих взаємодіях між гравцями [3, 4, 10].

Попри динамічні зміни в підходах до підготовки та гри, деякі базові компоненти футболу залишилися практично незмінними протягом тривалого періоду його розвитку. До них можна віднести правила гри та основні технічні прийоми володіння м'ячем [4].

У сучасному юнацькому футболі також спостерігається тенденція до зменшення значущості початкового розташування гравців на полі, оскільки функціональні зони дій футболістів стали ширшими. Це дозволило ефективніше використовувати ігровий простір. Паралельно зросли темп і якість як індивідуальних, так і колективних тактичних дій, розширилися можливості варіативного застосування тактичних схем, а також з'явилося нове бачення структурування і моделювання різноманітних ігрових ситуацій. Крім того, почали активніше враховуватись функціональні можливості організму, що безпосередньо впливають на рівень спеціальної працездатності футболістів [1, 4, 7, 10].

Варто також зазначити, що організаційні підходи до проведення змагань для дітей віком до 13 років у провідних футбольних країнах світу суттєво відрізняються від українських. Зокрема, матчі та тренування для різних вікових груп там проводяться на майданчиках зменшеного розміру, адаптованих до фізичних і психофізіологічних можливостей дітей [13, 15, 34].

У змаганнях для юних футболістів віком від 8 до 13 років умови гри адаптуються відповідно до вікової категорії. Зокрема, змінюються розміри футбольного поля, кількість гравців, габарити воріт і тривалість матчу. Такий підхід створює сприятливі умови для кращого виявлення техніко-тактичних навичок та фізичних якостей молодих спортсменів [31] .

Залежно від кількості гравців на полі змінюється як початкова статична побудова команди (розташування футболістів на старті гри), так і її динамічна структура, що проявляється в індивідуальних, групових і командних тактичних діях. Це включає варіативні форми взаємодії в атаці й обороні, а також використання різних тактичних схем, які допомагають юним гравцям краще опановувати ігрові ролі відповідно до свого амплуа.

У віці 11–12 років для юних футболістів поступово збільшуються розміри ігрового поля, а матчі проводяться у форматі 9 на 9. Ігри на майданчиках зменшеного розміру сприяють більш частому контакту гравців із м'ячем, що дозволяє краще виявити індивідуальні особливості фізичної підготовленості, рівень технічної майстерності, тактичного мислення та потенційну схильність до певного ігрового амплуа.

Аналіз навчальних програм [34, 35, 41] провідних європейських футбольних академій свідчить, що у віковому діапазоні 8–13 років головна увага в тренувальному процесі зосереджується на всебічному розвитку координаційних здібностей, а також на поглибленому засвоєнні технічних прийомів та елементів тактичної взаємодії в умовах обмеженого простору.

У тренуваннях активно використовуються вправи на передачу та прийом м'яча, ведення, дриблінг, обманні рухи як з м'ячем, так і без нього, а також міні-ігри у форматах «1 на 1», «2 на 2», «3 на 3». Окрему увагу приділяють базовим тактичним діям: грі в обороні та нападі, вмінню обирати правильну позицію залежно від ігрової ситуації, застосуванню зонного захисту та елементів взаємострахування [41] .

Досвід провідних європейських футбольних академій [41, 49], зокрема голландських шкіл, які вважаються законодавцями сучасної футбольної методики, свідчить про ефективність моделі підготовки дітей до 13 років. Приблизно 80% навчального плану на цьому етапі відведено розвитку технічних навичок. Навчання починається з базових технічних елементів: ведення м'яча в спрощених умовах, обведення простих перешкод, елементарні ігрові ситуації на кшталт «1 на 1» або «2 на 1». У процесі підготовки акцент робиться на поступове ускладнення завдань, детальне опрацювання окремих технічних компонентів та їх поєднання з елементарними тактичними діями.

Завдяки такому поетапному навчанню, вихованці голландських футбольних шкіл демонструють високий рівень технічної оснащеності, добре розвинене тактичне мислення та належну фізичну підготовку. Саме це забезпечує їм конкурентоздатність і можливість грати в найкращих клубах Європи.

На відміну від такої системи, в багатьох країнах, у тому числі й в Україні, у тренувальний процес часто включають надто складні для дитячого віку вправи, що ускладнює сприйняття та ефективне засвоєння елементів гри. Основний принцип, яким керуються провідні європейські академії на початкових етапах підготовки, — «Навчити важливіше, ніж перемогти». Тобто головна мета — якісне оволодіння грою, а не тимчасовий змагальний результат [50].

Однією з основних проблем у системі підготовки українських юних футболістів є надмірне прагнення до результату та акцент на фізичну перевагу. Це дозволяє командам здобувати короткострокові перемоги, однак в довготривалій перспективі поступаються школам, які роблять ставку на розвиток техніки — таким як у Голландії, Німеччині чи Іспанії. Унаслідок цього, при переході з юнацького до дорослого футболу вітчизняні гравці часто виявляються недостатньо підготовленими технічно. Як результат — посилюється тенденція до залучення великої кількості легіонерів до внутрішніх змагань [44].

3.2. Розробка комплексу вправ для підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років

На основі аналізу спеціальної літератури та за результатами педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю футболістів, а також враховуючи вікові особливості та рівень підготовленості юних футболістів (8–10 років), було розроблено два комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення основних технічних дій з м'ячем. Метою використання цих комплексів є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу за рахунок систематичного цілеспрямованого впливу на технічну підготовленість дітей.

Комплекс спеціальних вправ №1

1. Удар по воротах з 11-метрової позначки. Вихідне положення: основна стійка, м'яч на 11-метровій позначці. За командою тренера спортсмен виконує удар по воротах спочатку в правий, потім у лівий кут. Мета вправи - розвиток точності удару, координації, контроль положення корпусу.

2. Ведення м'яча з розворотом. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення м'яча підшвою до фішки, розворот — підкочування м'яча під себе — і повернення назад. Мета: вдосконалення контролю м'яча та орієнтації у просторі.

3. Прийом м'яча в перший відскок. В. п.: м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен підкидає м'яч угору, дає йому відскочити від землі, потім зупиняє та фіксує на полі. Мета: розвиток навичок прийому м'яча в ситуаціях з непередбачуваною траєкторією.

4. Ведення м'яча з перекочуванням. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення з постійним переміщенням м'яча від однієї ноги до іншої до фішки і назад. Мета: удосконалення ведення м'яча з чергуванням ніг, підвищення темпу.

Комплекс спеціальних вправ №2

1. Ведення зовнішньою стороною стопи з розворотом. В. п.: основна стійка, м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен виконує ведення зовнішньою стороною стопи до фішки, розворот на 180° праворуч, повернення назад. Мета: розвиток маневреності та контролю м'яча при зміні напрямку руху.

2. Перекати м'яча в русі. В. п.: одна нога на м'ячі. За командою тренера спортсмен виконує перекати м'яча з боку в бік підошвою, ведення правою на перший дотик, лівою — на другий. Мета: координація та контроль м'яча обома ногами.

3. Передачі в парах у русі. В. п.: спортсмени в парах, м'яч один на двох. За командою тренера спортсмен виконує передачу м'яча в два дотики (прийом підошвою, передача внутрішньою стороною) на відстані 15 метрів, при цьому поступове пересувається вперед по полю. Мета: розвиток точності та ритму передач, орієнтації в просторі.

4. Удар по воротах з кута штрафного майданчика. В. п.: м'яч біля кута штрафного майданчика. За командою тренера спортсмен просувається до 11-метрової позначки з м'ячем і завдає удару по воротах. Мета: вдосконалення ведення з підготовкою до удару, формування вмінь виконувати технічну дію в ігрових ситуаціях [2].

Використання вказаних комплексів дозволило цілеспрямовано впливати на ключові технічні навички юних футболістів: удари, ведення, передачі, прийом м'яча. Регулярність, стабільність та повторюваність виконання вправ стали передумовою підвищення технічної майстерності випробуваної групи спортсменів.

3.3. Визначення вихідного рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років на етапі початкової підготовки до проведення випробування

Перед початком проведення педагогічного випробування було проведено педагогічне тестування для визначення вихідних початкових значень у освоєнні футболістами технічних дій. Для цього спортсменам було запропоновано до виконання 4 тести, описані у Розділі 2. Нижче наведені результати, продемонстровані спортсменами контрольної групи, у тестуванні (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Результати спортсменів контрольної групи ДО проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)	Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)	Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)	Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)
1	11,3	7,0	6,6	6,2
2	10,9	5,3	6,1	6,4
3	11,5	5,6	5,9	5,7
4	12,1	4,1	5,8	5,7
5	10,8	5,0	4,8	7,1
6	10,8	5,6	5,4	7,4
7	12,1	4,3	5,6	6,4
8	11,5	5,9	6,8	7,2
9	10,7	4,9	6,3	6,8
10	11,4	5,2	4,6	6,0

Результати спортсменів основної групи представлені у Таблиці 3.2. (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Результати спортсменів основної групи ДО проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)	Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)	Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)	Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)
1	11,0	7,3	6,8	6,3
2	11,0	5,5	5,9	6,4
3	10,2	5,7	5,9	5,5
4	11,8	4,8	5,2	5,3
5	10,3	4,5	5,3	5,6
6	10,7	4,8	5,0	5,4
7	12,0	4,0	4,5	5,0
8	11,0	6,4	6,8	7,3
9	11,0	5,2	6,0	6,1
10	10,9	5,3	5,8	6,0

3.4. Впровадження в тренувальний процес футболістів 8-10 років комплексу вправ для підвищення рівня технічної підготовленості та перевірка його ефективності

Футболістам був запропонований розроблений спільно з тренерами комплекс, що складався із 4 вправ, спрямованих на освоєння та удосконалення навичок у футболі. Комплекси застосовувалися впродовж 4-х місяців у рамках основної частини кожного тренувального заняття основної групи спортсменів.

Футболісти, віднесені до контрольної групи, продовжували тренуватись за навчальною програмою для ДЮСШ з футболу. Вправи у основній групі не змінювались, щоб забезпечити поступове формування стабільних рухових навичок. Комплекси чередувались через день (понеділок, середа, п'ятниця). Тривалість виконання кожного комплексу складала 20–25 хвилин. По завершенню 4 місяців випробування було проведено повторне тестування для визначення ефективності розроблених комплексів вправ та приросту у показниках, що характеризують рівень володіння футболістами технічними прийомами. Результати подані нижче у таблицях 3.3 та 3.4 (табл. 3.3, табл. 3.4).

Таблиця 3.3. – Результати контрольної групи спортсменів ПІСЛЯ проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)	Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)	Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)	Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)
1	11,0	7,4	6,5	6,5
2	10,6	5,8	6,0	6,5
3	11,4	6,0	6,0	6,0
4	12,4	4,0	6,0	6,0
5	10,7	5,1	5,0	7,0
6	10,6	5,5	5,5	7,5
7	12,0	4,7	5,1	5,8
8	11,3	6,0	6,9	7,2
9	10,8	5,0	6,4	6,9
10	11,1	5,5	5,0	6,0

Таблиця 3.4 – Результати основної групи спортсменів ПІСЛЯ проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)	Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)	Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)	Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)
1	10,5	8,0	7,5	7,0
2	10,4	5,8	6,5	7,0
3	10,0	6,5	6,3	6,0
4	11,2	5,2	5,8	6,0
5	10,2	4,8	5,8	6,2
6	10,5	4,5	5,0	5,7
7	11,4	5,2	4,9	5,0
8	10,6	7,0	7,5	7,5
9	10,4	6,8	6,5	6,5
10	10,3	6,0	6,5	6,5

У порівнянні результати спортсменів контрольної та основної групи до та після випробування наведені у таблицях 3.5, 3.6 (табл. 3.5). Бачимо, що результати спортсменів контрольної групи поступаються результатам спортсменів основної групи. Разом з цим, спортсмени контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, показали подекуди гірші результати, ніж на початку випробування (табл. 3.5, рис. 3.1).

Таблиця 3.5 – Результати спортсменів контрольної групи ДО та ПІСЛЯ проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)		Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)		Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)		Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
1	11,3	11,0	7,0	7,4	6,6	6,5	6,2	6,5
2	10,9	10,6	5,3	5,8	6,1	6,0	6,4	6,5
3	11,5	11,4	5,6	6,0	5,9	6,0	5,7	6,0
4	12,1	12,4	4,1	4,0	5,8	6,0	5,7	6,0
5	10,8	10,7	5,0	5,1	4,8	5,0	7,1	7,0
6	10,8	10,6	5,6	5,5	5,4	5,5	7,4	7,5
7	12,1	12,0	4,3	4,7	5,6	5,1	6,4	5,8
8	11,5	11,3	5,9	6,0	6,8	6,9	7,2	7,2
9	10,7	10,8	4,9	5,0	6,3	6,4	6,8	6,9
10	11,4	11,1	5,2	5,5	4,6	5,0	6,0	6,0
x	11,31	11,19	5,29	5,5	5,79	5,84	6,49	6,54

Динаміку результатів спортсменів контрольної групи можна побачити на рисунках. У тесті «Обведення стійок» спортсмени контрольної групи показали наступні результати (рис. 3.1).

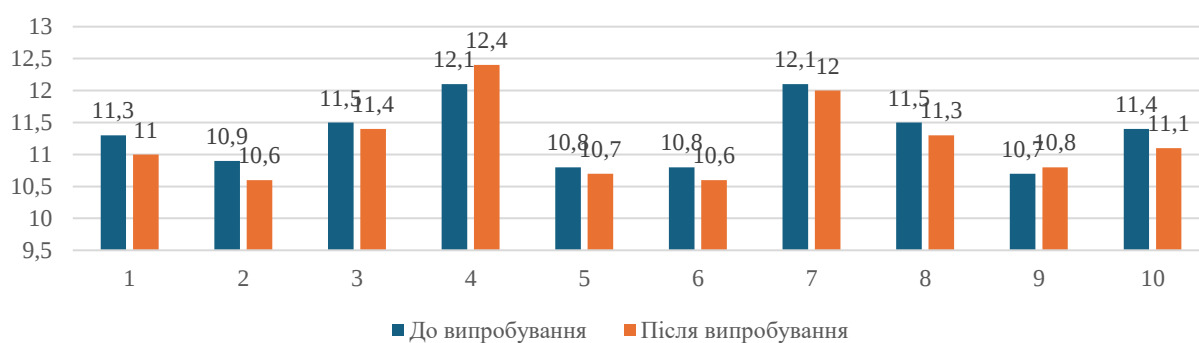


Рисунок 3.1 – Результати спортсменів контрольної групи до та після випробування у тесті «Обведення стійок»

У тесті «Удар по воротам із добиванням» спортсмени контрольної групи показали результати, що представлені на рисунку 3.2 (рис. 3.2).

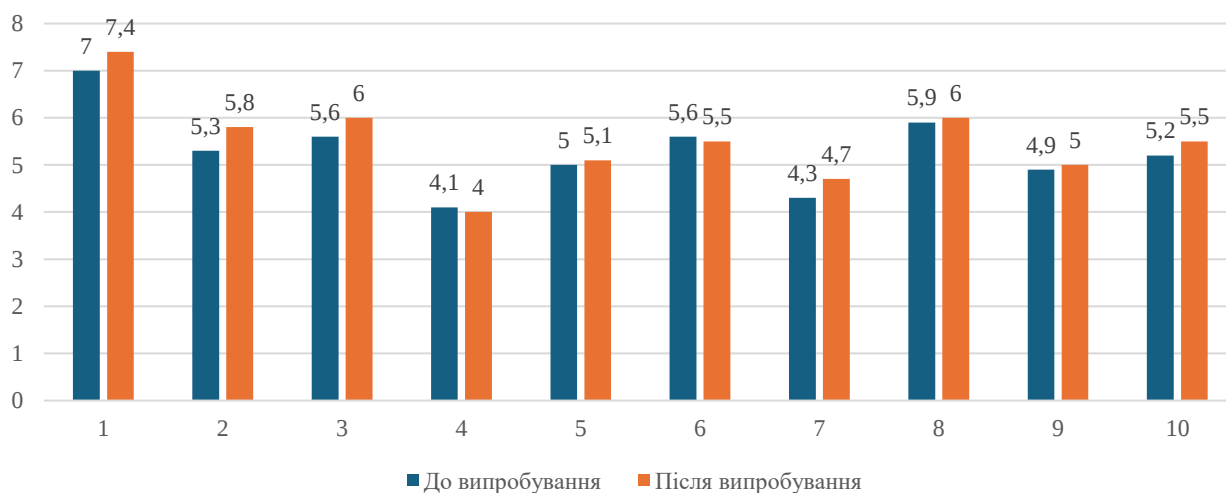


Рисунок 3.2 – Результати спортсменів контрольної групи до та після випробування у тесті «Удар по воротам із добиванням»

У тесті «Ведення з ударами в лаву» спортсмени контрольної групи показали результати, що представлені на рисунку 3.3 (рис. 3.3).

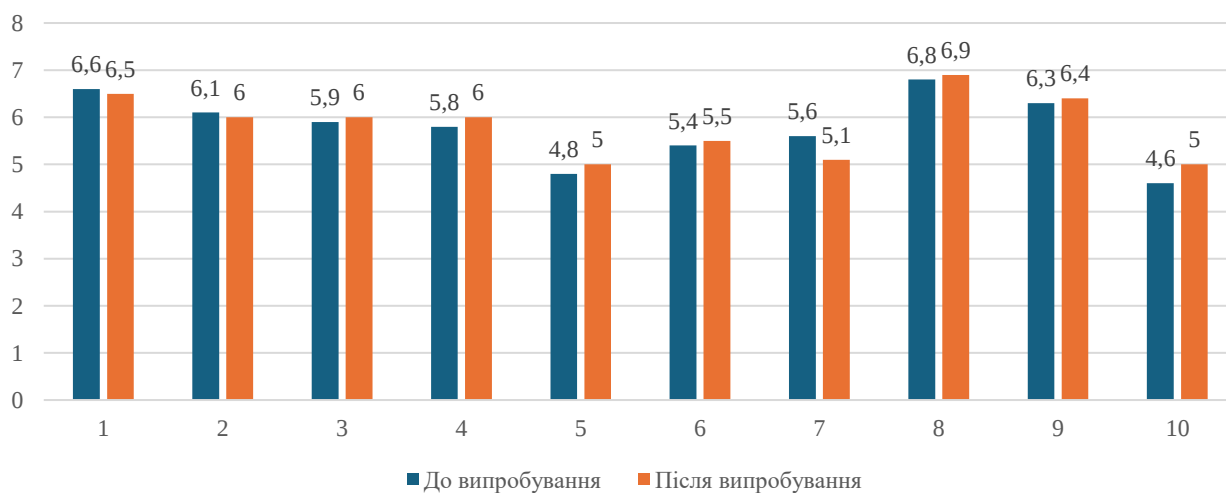


Рисунок 3.3 – Результати спортсменів контрольної групи до та після випробування у тесті «Ведення з ударами в лаву»

У тесті «Передачі в парах з веденням» спортсмени контрольної групи показали результати, що представлені на рисунку 3.4 (рис. 3.4).

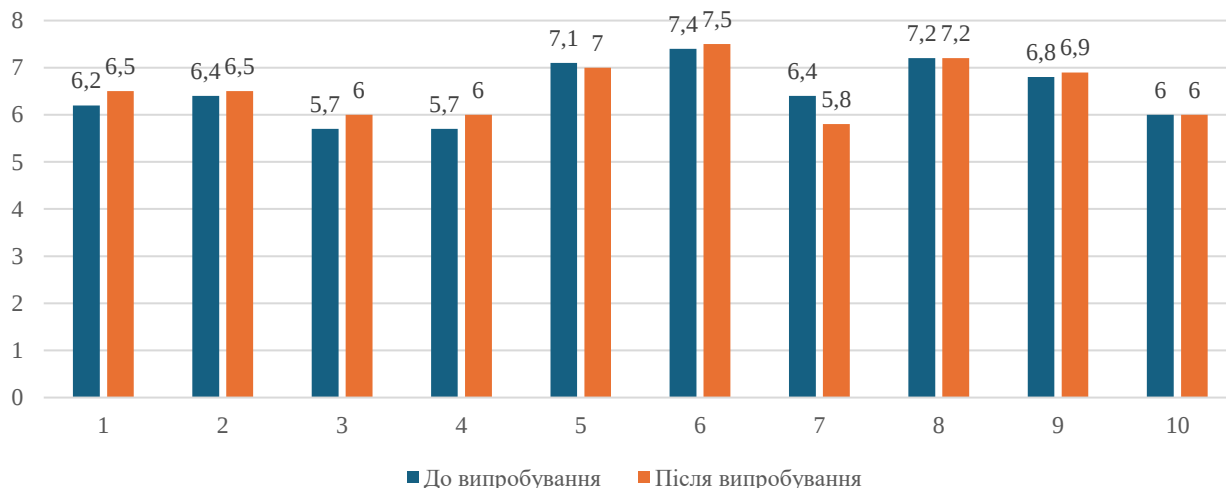


Рисунок 3.4 – Результати спортсменів контрольної групи до та після випробування у тесті «Передачі в парах з веденням»

Аналізуючи середній результат у тестах, можна стверджувати, що після випробування у контрольній групі спортсменів відбувся приріст показників, незважаючи на те, що їх тренувальний процес залишився незмінним. Однак, даний приріст несуттєвий. У тесті 1 результат покращився в середньому на 0,12 с, у тесті 2 - на 0,21 бали, у тесті 3 – на 0,05 бали, у тесті 4 – на 0,05 бали.

Щодо спортсменів основної групи, за результатами тестування, проведеного після випробування, можна стверджувати, що розроблений комплекс позитивно вплинув на удосконалення спортсменами технічних прийомів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Результати спортсменів основної групи ДО та ПІСЛЯ проведення випробування

№ спортсмена	Тест 1 Обведення стійок (с)		Тест 2 Удар по воротах із добиванням (бал)		Тест 3 Ведення з ударами в лаву (бал)		Тест 4 Передачі в парах з веденням (бал)	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
1	11,0	10,5	7,3	8,0	6,8	7,5	6,3	7,0
2	11,0	10,4	5,5	5,8	5,9	6,5	6,4	7,3
3	10,2	10,0	5,7	6,5	5,9	6,3	5,5	6,0
4	11,8	11,2	4,8	5,2	5,2	5,8	5,3	6,0
5	10,3	10,2	4,5	4,8	5,3	5,8	5,6	6,2
6	10,7	10,5	4,8	4,5	5,0	5,0	5,4	6,0
7	12,0	11,4	4,0	5,2	4,5	4,9	5,0	5,5
8	11,0	10,6	6,4	7,0	6,8	7,5	7,3	7,5
9	11,0	10,4	5,2	6,8	6,0	6,5	6,1	7,2
10	10,9	10,3	5,3	6,0	5,8	6,5	6,0	6,9
x	10,99	10,55	5,35	5,98	5,72	6,23	5,89	6,56

За результатами тестування спортсмени основної групи продемонстрували приріст результатів у кожному тесті. Детально розглянемо результати, показані спортсменами окремо у кожному з чотирьох тестів. Так, у тесті 1 спортсмени основної групи показали наступні результати, що свідчить про ефективність впровадження розробленого комплексу вправ (рис. 3.5).

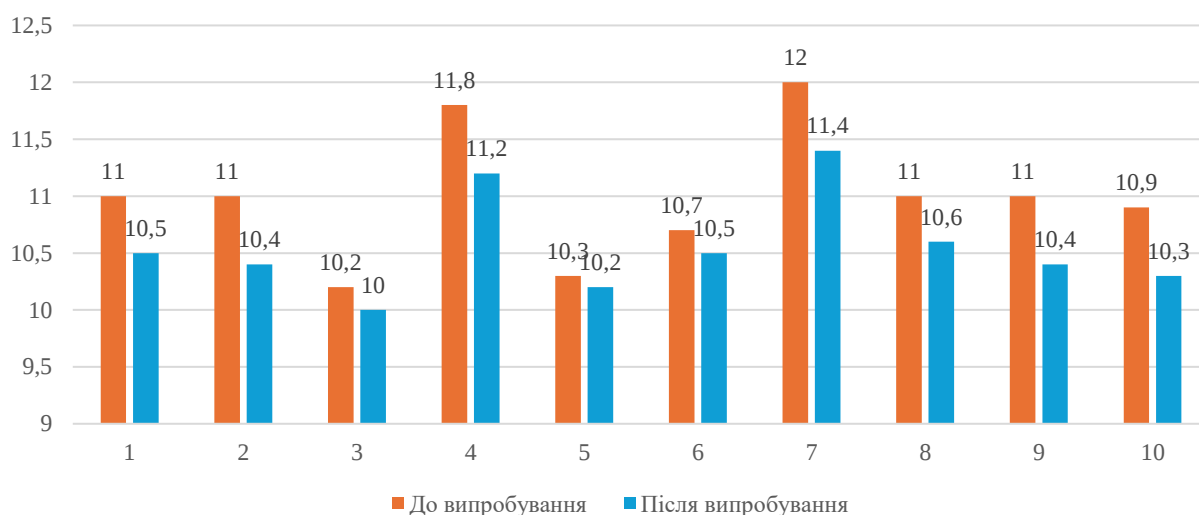


Рисунок 3.5 – Результати спортсменів основної групи до та після випробування у тесті «Обведення стійок»

У тесті «Удар по воротам із добиванням» спортсмени основної групи продемонстрували наступні результати (рис. 3.6.).

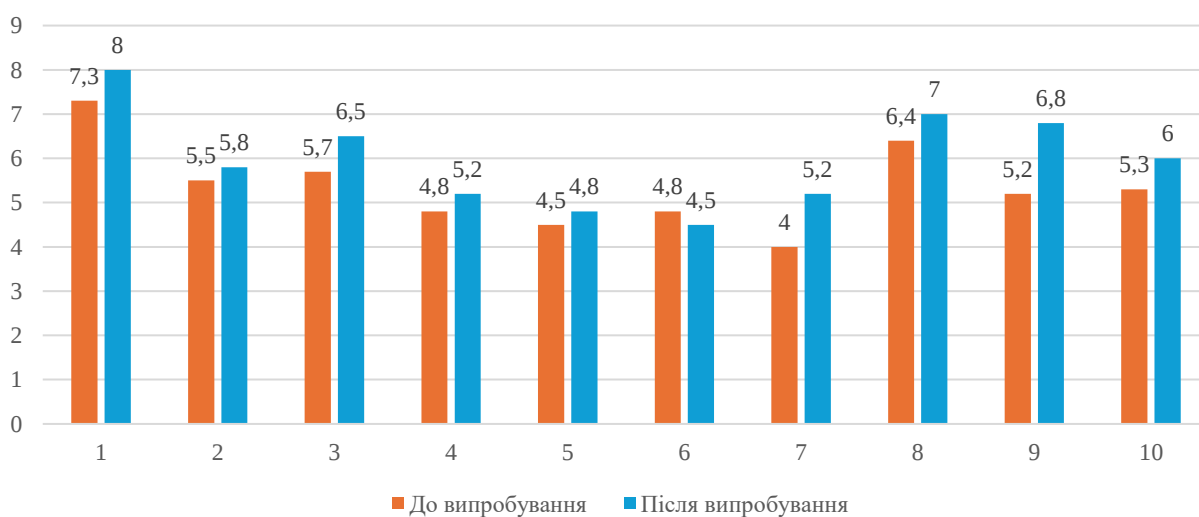


Рисунок 3.6 – Результати спортсменів основної групи до та після випробування у тесті «Удар по воротам із добиванням»

У тесті 3 «Ведення з ударами в лаву» випробувані основної групи показали результати, зображені на рисунку 3.7 (рис. 3.7).

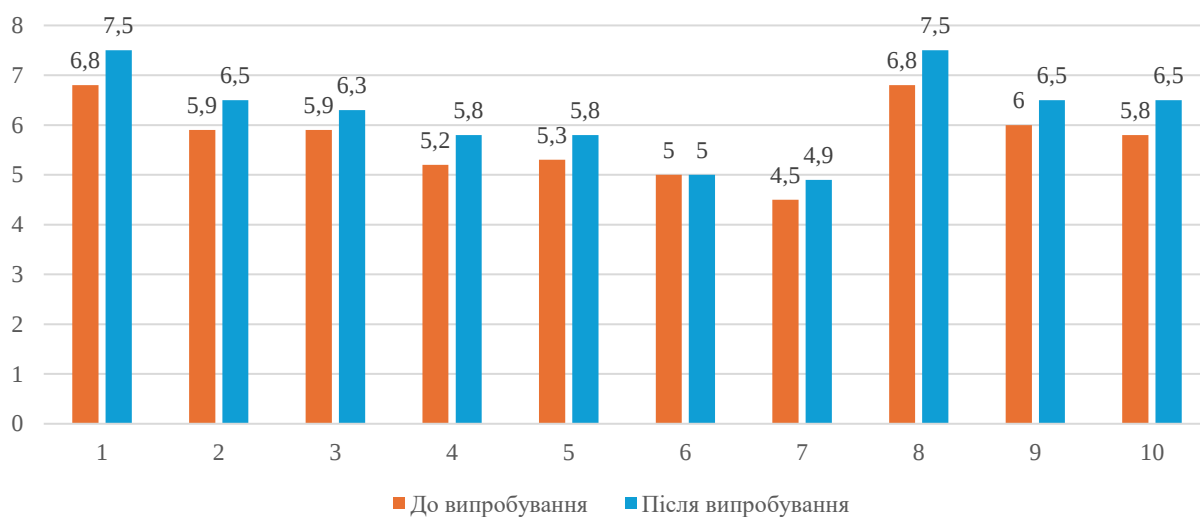


Рисунок 3.7 – Результати спортсменів основної групи до та після випробування у тесті «Ведення з ударами в лаву»

У тесті 4 «Передачі в парах з веденням» випробувані основної групи показали результати, зображені на рисунку 3.8 (рис. 3.8).

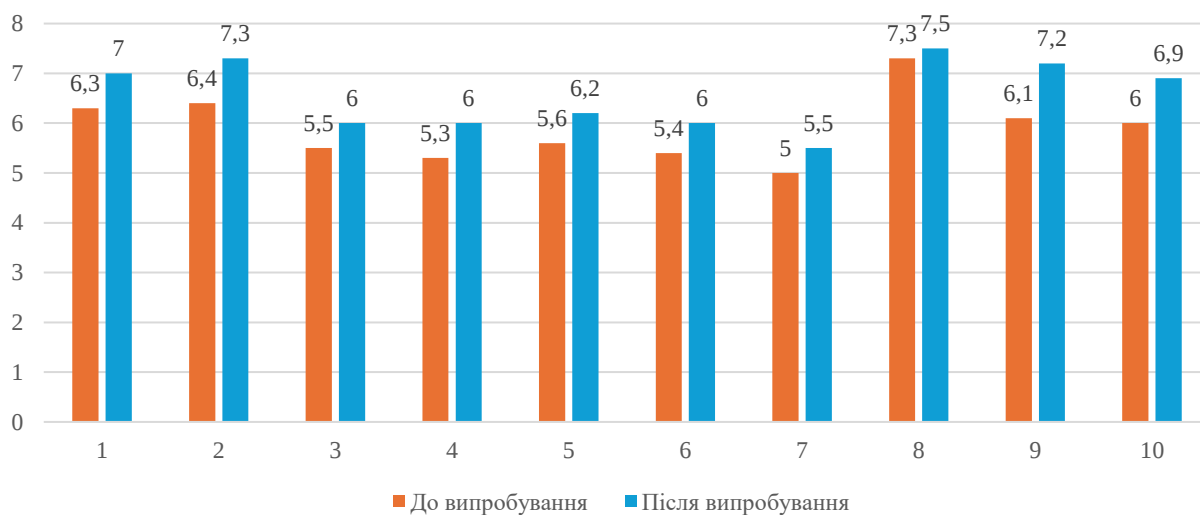


Рисунок 3.8 – Результати спортсменів основної групи до та після випробування у тесті «Передачі в парах з веденням»

Порівнюючи результати спортсменів контрольної групи, які тренувались за традиційною програмою та схемою тренувань, та спортсменів

основної групи, які тренувались із застосуванням розробленого комплексу вправ для покращення рівня технічної підготовленості, можна зробити висновок, що у спортсменів основної групи відбувся більший приріст у результатах, продемонстрованих ними у тестуванні після завершення випробування. Це відображено у середніх значеннях результатів кожного тесту, що показано на рисунку 3.9 (рис. 3.9).

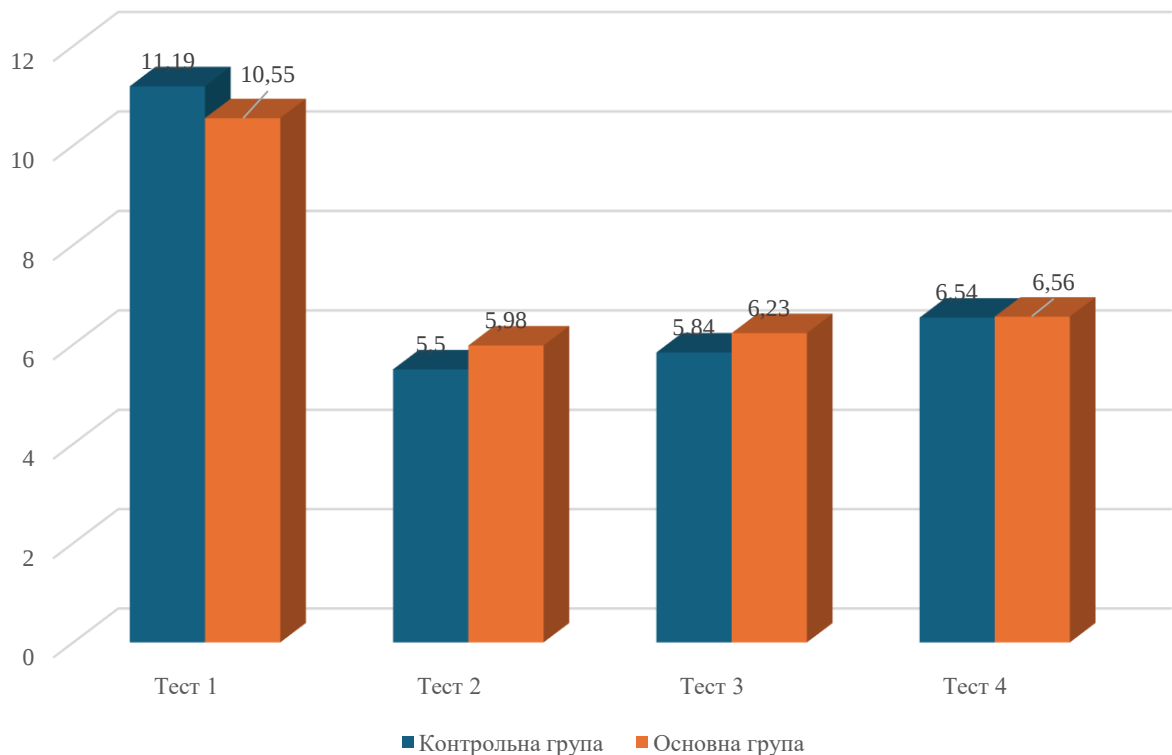


Рисунок 3.9 – Середні значення результатів спортсменів контрольної та основної групи у чотирьох тестах після випробування

За результатами тесту 1 футболісти основної групи показали кращий результат у порівнянні з футболістами контрольної групи на 0,64 секунди. У тесті 2 футболісти основної групи показали кращий результат у порівнянні з футболістами контрольної групи на 0,48 балів, у тесті 3 – на 0,39 балів, у тесті 4 – на 0,02 бали.

Висновки до розділу 3

Технічна підготовленість є ключовим чинником успішної змагальної діяльності футболістів, особливо у юнацькому віці. Саме на цьому етапі формується базовий арсенал технічних дій, які надалі стають основою ігрової майстерності. Від якості їх засвоєння залежить здатність юного спортсмена ефективно діяти в умовах ігрового навантаження та приймати оптимальні рішення під тиском суперника.

Отже, саме технічна майстерність визначає здатність юного футболіста бути конкурентоздатним у матчевій діяльності, а її цілеспрямоване вдосконалення має бути пріоритетом у структурі навчально-тренувального процесу дитячо-юнацьких команд.

Результат педагогічного випробування продемонстрував позитивний вплив від впровадження комплексу вправ, спрямованого на підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років. У результаті підсумкового педагогічного тестування двох групи: контрольної та основної, було встановлено, що за результатами тесту 1 футболісти основної групи показали кращий результат у порівнянні з футболістами контрольної групи на 0,64 секунди. У тесті 2 футболісти основної групи показали кращий результат у порівнянні з футболістами контрольної групи на 0,48 балів, у тесті 3 – на 0,39 балів, у тесті 4 – на 0,02 бали.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Як і в інших видах спорту, основним критерієм ефективності системи підготовки у футболі є результат змагальної діяльності, який виступає інтегральним показником функціонального стану та можливостей організму спортсмена. Успішність у змаганнях зумовлюється широким спектром факторів, зокрема:

- станом центральної нервової системи,
- функціонуванням нервово-м'язової, нейроендокринної, імунної, серцево-судинної, дихальної, енергетичної, аналізаторної, а також травної, видільної та кровотворної систем.

Наукові пошуки шляхів підвищення ефективності підготовки футболістів здійснюються в різних перспективних напрямках. Основними з них є: розробка ефективних методик загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення фізичної працездатності футболістів на всіх етапах спортивного вдосконалення та підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах гри, що ускладнюються з року в рік. Сучасна наука та практика визнають, що високі спортивні досягнення у футболі зумовлені інтегральною підготовленістю: фізичною, технічною, тактичною та психологічною. Проте жоден із цих компонентів не може існувати у відриві від інших або бути вимірним у «чистому» вигляді. Лише гармонійне поєднання всіх аспектів забезпечує високий рівень гри.

На жаль, сучасним українським футболістам не завжди вистачає належного рівня технічної та спортивної підготовки — як на професійному рівні, так і на ранніх етапах розвитку. Саме в дитячо-юнацьких спортивних школах закладаються основи спортивного мислення та технічної майстерності майбутнього гравця. Якщо фізичні якості ще можна вдосконалити з часом, то

неправильно сформовані технічні навички переростають у стійкий руховий стереотип, змінити який у майбутньому надзвичайно складно. Тому проблема якісної технічної підготовки дітей у футболі залишається надзвичайно актуальною в умовах сучасного розвитку вітчизняного футболу (Костюкевич, 2012; Шаленко, 2005).

В результаті дослідження вдалося отримати нові дані та підтвердити та доповнити вже існуючі, зокрема таке:

- Доповнені дані про технічну підготовленість, процес технічної підготовки на початковому етапі багаторічного удосконалення спортсменів у футболі.
- Систематизовані та розширені дані про значення та роль технічної підготовленості у змагальній діяльності футболістів.
- Систематизовані знання про технічні дії футболістів-початківців та особливості їх застосування в процесі змагальної діяльності.
- Розроблено комплекси вправ для підвищення рівня технічної підготовленості футболістів-початківців 8-10 років та доведена ефективність від їх застосування у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової підготовки у футболі.
- Розроблено практичні рекомендації по застосуванню розроблених комплексів вправ для підвищення рівня технічної майстерності футболістів-початківців, що включають тести для оцінки рівня освоєння технічних дій та спеціальні вправи для розучування технічних прийомів.

ВИСНОВКИ

1. Технічна підготовка є фундаментом для розвитку юного футболіста та його подальшої успішної участі у змагальній діяльності. Вивчення технічних прийомів нападу має пріоритетне значення, оскільки саме на їх основі формуються захисні дії. Ретельне опанування базових технічних елементів у ранньому віці дозволяє формувати стійкий динамічний стереотип — основу спортивної майстерності, яка проявляється у грі.

Навчання технічним діям відбувається поетапно: від формування початкових умінь до автоматизації. Це забезпечує стабільність, ефективність та економність рухів, що особливо важливо в умовах змагального навантаження. Тільки за умови системного повторення та усвідомленого аналізу дії можлива висока якість технічного виконання — чинник, який безпосередньо впливає на результативність гри.

Тренувальний процес у дитячому віці має враховувати вікові та психофізіологічні особливості спортсменів. Завдання тренера полягає не лише у формуванні навички, а й у розвитку вміння мислити у грі, аналізувати свої дії та адаптуватися до змінних ігрових ситуацій. Саме така цілеспрямована та методично обґрунтована підготовка формує технічно підготовленого, тактично гнучкого та психологічно стійкого юного футболіста.

2. Технічна підготовленість футболіста є основою ефективної змагальної діяльності, особливо у юнацькому віці. Удари по м'ячу, його зупинка, ведення, фінти та інші технічні елементи забезпечують реалізацію тактичних задумів та сприяють командному успіху. Володіння широким арсеналом ударів дозволяє гравцю ефективно діяти в різноманітних ігрових ситуаціях, зберігати м'яч та створювати небезпечні моменти. Зупинка м'яча та ведення мають велике значення для контролю гри й підготовки наступних дій. Технічна майстерність допомагає гравцеві приймати швидкі рішення, уникати втрати м'яча та

протидіяти супернику. Високий рівень технічної підготовки є необхідною умовою формування конкурентоздатного юного футболіста.

3. Під час матчу футболіст виконує велику кількість техніко-тактичних дій, серед яких переважають передачі, прийоми та ведення м'яча. Ці дії вимагають точності, координації та автоматизованих рухових навичок, що формуються лише за умов систематичної та цілеспрямованої технічної підготовки. Змагання виявляють не лише загальну фізичну підготовленість, а й здатність гравця реалізувати технічні прийоми у динамічній грі. У юнацькому віці технічні помилки, сформовані на етапі первинного навчання, закріплюються й важко піддаються корекції в майбутньому. Тому завдання тренера — зосередитись на якості виконання базових технічних елементів, а не лише на результаті чи інтенсивності навантажень. Технічна підготовка в цьому віці — не просто тренувальний компонент, а основа подальшої спортивної ефективності. Таким чином, технічна підготовленість у віці 8–10 років є не лише умовою ефективної гри на змаганнях, а й запорукою формування надійного фундаменту для подальшого спортивного розвитку. Саме в цьому віці закладаються ті навички, які надалі будуть визначати рівень змагальної успішності футболіста.

4. В ході дослідження було сформовано два комплекси вправ для підвищення рівня освоєння спортсменами технічних прийомів у футболі. Кожен комплекс складався з 4 вправ. Протягом випробування, за яким спортсмени основної групи тренувались з використанням розроблених та впроваджених комплексів 4 місяці, спортсмени продемонстрували наступні результати. Педагогічне випробування засвідчило ефективність впровадженого комплексу вправ, спрямованого на вдосконалення технічної підготовки юних футболістів віком 8–10 років. За підсумками фінального педагогічного тестування, яке проводилося серед спортсменів основної та контрольної груп, виявлено перевагу учасників експериментальної (основної) групи. Зокрема, у тесті 1 вони перевершили представників контрольної групи на 0,64 секунди. У другому тесті різниця становила 0,48 бала, у третьому — 0,39 бала, а в четвертому — 0,02 бала на користь основної групи.

Отримані результати дозволили розробити практичні рекомендації по застосуванню комплексу вправ для підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років, що відображені у розділі Практичні рекомендації.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів рекомендується застосовувати наступні тести:

Тест 1. Обведення стійок (оцінювання техніки ведення м'яча та координованості). Мета: визначити рівень володіння технікою обведення перешкод у русі. Організація: на боковій лінії поля розміщуються стійки на відстані 2 м одна від одної на відрізьку 20 метрів. Спортсмен веде м'яч з обведенням усіх стійок від старту до кінця дистанції, після чого повертається в початкову точку та передає естафету наступному. Оцінюється час виконання завдання та якість контролю м'яча (кількість доторків, втрат м'яча або дотиків до стійок).

Тест 2. Удар по воротах із добиванням. Мета: оцінити ефективність завершення атаки, здатність до миттєвої реакції після удару, техніку виконання удару по воротах. Організація: гравець виконує прокидання м'яча на відстань 5 метрів у межах штрафного майданчика та завдає удару по воротах. Після удару гравець негайно робить ривок до воріт. У разі відскоку м'яча — добиває його у ворота. Оцінюється точність удару, швидкість добивання, загальний час виконання.

Тест 3. Ведення м'яча з ударами в лаву. Мета: оцінити точність передачі, контроль після відскоку та витривалість під час багаторазового виконання технічних дій. Організація: у межах штрафного майданчика встановлюються дві лави по обидва боки. Спортсмен веде м'яч до однієї лави, виконує передачу м'яча в її центр, приймає м'яч після відскоку й рухається до протилежної лави, повторюючи дії впродовж 5 хвилин. Оцінювання: враховується кількість точних передач, прийомів м'яча та збереження контролю над м'ячем.

Тест 4. Передачі м'яча в парах з веденням. Мета: визначити здатність до виконання передач у русі на середні дистанції, взаємодію з партнером та техніку ведення. Організація: футболісти об'єднуються в пари. Пари гравців рухаються по всьому полю, виконуючи передачі один одному на відстані 10–15 метрів у русі. Після кожної передачі гравці продовжують рух у заданому напрямку. Оцінюється фіксується точність передач, кількість технічних помилок, узгодженість дій у парі.

Тести 2, 3 та 4 оцінювались у балах. Кожен тест оцінювався за 10-бальною шкалою, де 10 балів — максимально можливий результат, 1 бал — найгірший результат. Критерії, що при цьому оцінювались:

- точність виконання — наскільки точно і правильно виконано технічну дію від 1 до 10;
- швидкість виконання від 1 до 10;
- контроль м'яча — наскільки добре футболіст контролює м'яч під час виконання від 1 до 10;
- успішність дії — наприклад, влучність удару, результат передачі, точність обведення тощо від 1 до 10;
- техніка руху — чи дотримана правильна техніка відповідно від 1 до 10.

Результат тесту формувалася із середнього арифметичного вище описаних критеріїв.

Для підвищення рівня технічної майстерності футболістів-початківців рекомендується застосовувати наступні комплекси вправ. Кожен комплекс вправ включає 4 вправи. На час їх виконання відводиться 20-25 хв.

Комплекс спеціальних вправ №1

1. Удар по воротах з 11-метрової позначки. Вихідне положення: основна стійка, м'яч на 11-метровій позначці. За командою тренера спортсмен виконує удар по воротах спочатку в правий, потім у лівий кут. Мета вправи - розвиток точності удару, координації, контроль положення корпусу.

2. Ведення м'яча з розворотом. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення м'яча підошвою до фішки, розворот — підкочування м'яча під себе — і повернення назад. Мета: вдосконалення контролю м'яча та орієнтації у просторі.

3. Прийом м'яча в перший відскок. В. п.: м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен підкидає м'яч угору, дає йому відскочити від землі, потім зупиняє та фіксує на полі. Мета: розвиток навичок прийому м'яча в ситуаціях з непередбачуваною траєкторією.

4. Ведення м'яча з перекочуванням. В. п.: основна стійка. За командою тренера спортсмен виконує ведення з постійним переміщенням м'яча від однієї ноги до іншої до фішки і назад. Мета: удосконалення ведення м'яча з чергуванням ніг, підвищення темпу.

Комплекс спеціальних вправ №2

1. Ведення зовнішньою стороною стопи з розворотом. В. п.: основна стійка, м'яч перед собою. За командою тренера спортсмен виконує ведення зовнішньою стороною стопи до фішки, розворот на 180° праворуч, повернення назад. Мета: розвиток маневреності та контролю м'яча при зміні напрямку руху.

2. Перекати м'яча в русі. В. п.: одна нога на м'ячі. За командою тренера спортсмен виконує перекати м'яча з боку в бік підошвою, ведення правою на перший дотик, лівою — на другий. Мета: координація та контроль м'яча обома ногами.

3. Передачі в парах у русі. В. п.: спортсмени в парах, м'яч один на двох. За командою тренера спортсмен виконує передачу м'яча в два дотики (прийом підошвою, передача внутрішньою стороною) на відстані 15 метрів, при цьому поступове пересувається вперед по полю. Мета: розвиток точності та ритму передач, орієнтації в просторі.

4. Удар по воротах з кута штрафного майданчика. В. п.: м'яч біля кута штрафного майданчика. За командою тренера спортсмен просувається до 11-метрової позначки з м'ячем і завдає удару по воротах. Мета:

вдосконалення ведення з підготовкою до удару, формування вмінь виконувати технічну дію в ігрових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенгсбо Й. Наступальна тактика у футболі // Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 176 с.
2. Біл М. 140 ігрових вправ. Гра в чисельній нерівності та завершення атаки / М. Біл; пер. з англ. Зубкова А. В. –К., 2009. - 159 с.
3. Біляков А.К. Особливості підготовки юних футболістів на прикладі команди «Сент-Етьєн» Франція: метод. посіб. // А.К. Біляків, 2012. - 80 с.
4. Блищик К. В. (2021). Фізична і технічна підготовка юних футболістів. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації*. С. 90-93.
5. Бондар, А. А., & Підлужняк, О. І. (2022). Аналіз техніки удару по м'ячу в футболі у спортсменів різної кваліфікації. In *Sworld-Us Conference Proceedings" Organization of scientific research in modern conditions 2022", May 31, 2022.№ 10: 83-87.. ProconferenceOrg in conjunction with KindleDP, USA.*
6. Бондар, А. Удосконалення технічних елементів з футболу у студентів закладів вищої освіти. *Молодий вчений*, 2019. (5 (69)). С. 292-294.
7. Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*, 2006. 36. С. 398-404.
8. Віхров, К. (2017). ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПУ ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ В ТРЕНУВАННІ ФУТБОЛІСТІВ. *Молодий вчений*, (12 (52)), 95-99.
9. Волков Л. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 290 с.
10. Герасименко А.П. Удосконалення основ техніко-тактичної майстерності юних футболістів: навч. метод. Посібник //А.П. Герасименко. К., 2003. - 72 с.

- 11.Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (327), Ч. I, 2019. С. 156-165.
- 12.Гринчук А.А., Чехівська Ю.С., Гуренко О.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 6(100). С. 85–89.
- 13.Губа В.П. Підготовка футболістів у провідних клубах Європи // В.П.Губа,- Львів: Спорт, 2017. - 272 с.
- 14.Дейкало В.В. Облік вікових особливостей юних футболістів у тренувальному процесі // В.В. Дейкало 2008. - №5. - С. 150-154.
15. Дейкало В.В. Основні напрямки удосконалення методики технічної підготовки юних футболістів //В.В. Дейкало // Вісник УДПУ. - 2009. - №3 (53). - С. 78-84.
- 16.Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України К.: 2001. 130 с.
- 17.Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : ФФУ, 2001. – 59 с.
- 18.Дулібський А. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : посібник / А. Дулібський.– Київ, 1988.– 252 с.
- 19.Жосан, І. А., Хоменко, В. В., Шалар, О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Випуск 3 (72)16. С. 60-63.
- 20.Коваль С. С. Дослідження взаємозв'язку фізичних якостей і техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2009.– № 2.– С. 39–42.

- 21.Коваль С.С. Комплексне формування рухових якостей та технікотактичних дій юних футболістів 8-12 років / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2012. - №3 (31). - С. 82-86.
- 22.Колобич, О., Хоркавий, Б., Дулібський, А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. 2, С.15-23.
- 23.Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 3. С. 91-96.
- 24.Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» 2012 р. 40 с.
- 25.Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.
- 26.Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер; 2006. 683 с.
- 27.Марченко, В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2018. 2. С. 59-63.
- 28.Мітяш В.В. Методика технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки / В.В. Мітяш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2013. - №4. -С. 47-51.
- 29.Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2008. 3. С. 264-268.

30. Ніколаєнко В. В. Рациональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: монографія. Київ, 2014. 336 с.
31. Ніколаєнко В.В. Багаторічна підготовка молодих футболістів. Шлях до успіху: навч.-метод. Посібник / В.В. Ніколаєнко В.М. Шамардін. – Київ:Саміт-книга, 2015. – 360 с.
32. Ніколаєнко, В., Чопілко, Т. (2023). Технологія управління багаторічним процесом формування спортивної майстерності юних футболістів. *Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: Scientific monograph.*—Riga, Latvia: Baltija Publishing, 170-283.
33. Полянничко, О. М., Романюк, М. В., Мирончук, Г. В. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих футболісток. *Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*, 2021. С. 231-234.
34. Посібник з техніки для футбольних шкіл. - Італія: Італійська федерація футболу, 2004. - 479 с.
35. Проценко, А., & Данченко, П. (2019). Основні положення підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри*, 209-210.
36. Скрипка, І. М., Чхайло, М. Б., Кравченко, І. М., & Гладов, В. В. (2019). Удосконалення технікотактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності. *Pedagogy and Psychology Scienc and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (23), (193), 73-77.
37. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. К.: Баланс клуб, 2016. 304 с.
38. Тракалюк, Т., Єременко, О. Ефективність диференційованої програми розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2018. 2. С. 40-45.

- 39.Тракалюк, Т., Єременко, О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2016. 4. С. 16-20.
- 40.Улан А., Кос Р. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. № 3. С. 27-31.
- 41.Хоменко, В. В. (2019). Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*, 2(12). 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>
- 42.Шалар, О. Г., Гузар, В. М., Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали І Всеукр. наук.- практ. конф, Херсон, 200-205.
- 43.Шаленко. В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. Автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харків, Україна. 2005. 21 с.
- 44.Шевченко, А. Ю., Бойченко, С. В. (2014). Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6), 147-155.
- 45.Шинкарук О. А. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників: монографія/ О. Шинкарук, А. Улан; – К.: Олімпійська літ., 2021. – 148 с.
- 46.Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players / S. Stroganov, K. Sergienko, O. Shynkaruk, N. Byshevets and others // *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). - 2020. - 20 (66). - P. 452-455.

- 47.Hakman A., Nakonechniy I., Moseychuk Y., Liasota T., Palichuk Y. & Vaskan I. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2638–2642.
- 48.Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192–1198.
- 49.Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. [https:// doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184](https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184)
- 50.Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/ jhse.2018.134.01
- 51.Ulan A, Shynkaruk O. Functional asymmetry in sport: features of the production and approaches to use in the process of the orientation of preparation athletes in fencing. *Science in Olympic Sport*. 2019; 1:24-35. DOI:10.32652/olympic2019.1_4