

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики спорту

**Бур'ян Євген Олександрович**

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ  
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ М.Б. Чхайло,

доцент кафедри ТМС

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Виконавець

\_\_\_\_\_ Є.О. Бур'ян

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Суми 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	7
1.1 Аналіз техніки гри у сучасному футболі на різних етапах спортивної підготовки.....	7
1.2 Педагогічні умови удосконалення технічної майстерності юних футболістів.....	9
1.3 Значення фізичної підготовки під час навчання техніки рухів футболістів.....	15
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури.....	19
2.1.1 Педагогічні спостереження.....	19
2.1.2 Педагогічне тестування.....	20
2.1.3 Педагогічний експеримент.....	20
2.1.4 Методи математичної статистики.....	21
2.2 Організація дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ В ФУТБОЛ .....	24
3.1. Особливості навчання футболістів ЕГ елементів техніки гри у футбол.....	24
3.2. Навчання технічної майстерності футболістів ЕГ на початковому етапі спортивної підготовки.....	27
3.3. Вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість юних футболістів.....	32

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**АТ<sub>дист</sub>** – артеріальний тиск діастолічний

**АТ<sub>сист</sub>** – артеріальний тиск систолічний

**ДТ** – довжина тіла

**ЖЄЛ** – життєва ємність легенів

**І. Руф'є** – індекс Руф'є

**ПТ** – пульсовий тиск

**ССС** – серцево-судинна система

**ЧСС** – частота серцевих скорочень

**ЕГ** – експериментальна група

**КГ** – контрольна група

**РФП** – рівень фізичної підготовленості

**ФП** – фізична підготовленість

**ДЮСШ** – дитячо юнацька спортивна школа

**СК** – спортивний клуб

## ВСТУП

Сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців. Більш високою популярністю футбол користується серед дітей та дорослих. Гра у футбол захоплююча так, як постійно змінюється ігрова ситуація та іде постійна боротьба за м'яч [7, 8, 17]. В залежності від ігрових амплуа спортсменів і спортивної кваліфікації під час гри футболіст виконує не лише до 150 пробіжок, але і до 140 ривків і прискорень так в процесі гри футболіст пробігає до 8 кілометрів і в окремих іграх понад 10 кілометрів [7, 8, 17].

За даними фахівців [2, 5], гра у футбол більшою мірою сприяє різноманітному фізичному розвитку футболістів та пред'являє більші вимоги до його ССС, нервово-м'язового апарату, а також до його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей. За останні роки в цілому сформувалася теоретико-методична основа спортивної підготовки дітей, заснована на вікових особливостях росту організму. У спортивній підготовці здійснюється пошук новітніх форм, методів і засобів, які сприяють розвитку та удосконаленню техніки і тактики у футболістів. В той же час виникає гостра необхідність в єдності вікового та біологічного розвитку та застосування цих засобів та прийомів підготовки спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу

У той же час недостатньо сучасних досліджень, які б розглядали формування фізичних здібностей футболістів на початковому етапі тренування. Проблема дослідження актуальна в тому, що зростання рівня футболу в останній час вимагає не ухильного вдосконалення та збагачення техніко-тактичного арсеналу юних футболістів різних амплуа: воротарів та польових гравців. Не приділяючи достатньо уваги питанню технічної підготовки в юнацькому віці, маємо, як наслідок, стійку тенденцію відставання футболістів у технічній та більш за все фізичній підготовці порівнюючи із результатами

міжнародного рівня [33; 36].

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних футболістів різних амплуа.

**Предмет дослідження:** технічна підготовка футболістів різних амплуа на етапі початкової підготовки.

**Мета роботи** – розробити та експериментально перевірити методику формування технічної підготовки футболістів різних амплуа 9-10 років.

**Завдання роботи:**

1. Висвітлити особливості техніки гри у сучасному футболі;
2. Зробити аналіз особливостей навчання техніки гри у футбол у дитячому віці;
3. Визначити сучасні умови вдосконалення техніки та тактики гри протягом річного циклу спортивної підготовки;
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність новітнього підходу в формуванні й удосконаленні техніки гри юних футболістів на етапі початкової спортивної підготовки.

**Методи дослідження:** 1) аналіз науково-методичної літератури; 2) педагогічне спостереження; 3) педагогічне тестування; 4) педагогічний експеримент; 5) методи математичної статистики.

**Елементи наукової новизни:**

- експериментально обґрунтовано ефективність використання вправ спеціально-підготовчих вправ в процесі підготовки футболістів для підвищення їх техніко-тактичних здібностей;
- підтверджено вагомість впливу змагальної діяльності в техніко-тактичній підготовці футболістів;
- визначено найбільш ефективні педагогічні умови підвищення рівня технічної підготовленості юних футболістів.

**Практичне значення** складається у використанні даних методичних прийомів та вдосконалення техніки гри футболістів різних амплуа в ДЮСШ в групах початкової підготовки.

## РОЗДІЛ 1

### ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

#### **1.1. Аналіз техніки гри сучасному футболі**

Техніка футболу з літературних джерел визначено, що це арсенал спеціальних прийомів, ефективне вживання яких в грі забезпечує досягнення поставленої мети [27, 28]. Під технічними прийомами мають на увазі засоби ведення спортивної боротьби, а уміння ефективно реалізувати ці засоби в умовах змагальної діяльності та здатність використати в обмежених умовах простору і часу, під час стомлення – охарактеризовують рівень технічної підготовленості футболіста [13, 17]. Освоюючи техніку, спортсмени-футболісти спочатку вчаться виконувати необхідні їм прийоми і їх похідні дії, а велике значення має особисте прагнення спортсмена його наполегливість у тренуваннях [9, 11].

Для підвищення процесу навчання певних елементів техніки гри у футболі застосовується конкретна система, яка може визначити:

5. зміст, засоби, методики, різні умови реалізації завдань навчання;
  6. різновиди навантаження;
  7. порядок проведення процедур контролю та оцінки діяльності спортсменів;
  8. внесення корективи при виконанні конкретних дій і операцій, виходячи з певних умов і можливостей діяльності спортсмена та тренера [22].
- Ця система базується в усіх видах спорту на знаннях з теорії і методики фізичного виховання, закономірностях і принципах організації спортивного тренування, що в кінцевому результаті створить гарантований, надійний та ефективний шлях для досягнення мети і прогнозованого результату тренування. Дані проблеми вирішуються за допомогою відповідних технологій спортивного

тренування [12, 48, 10, 35, 36, 37, 39].

Умовно можна виділити три рівні у процесі вивчення ігри у футбол. 1-ий рівень називається початковим – це навчання на уроках ФК елементів техніки гри у футбол, 2-ий називається середнім рівнем – ПСМ в секціях з футболу ЗНЗ, а 3-тій називається вищим рівнем – перевірка знань і вмінь спортсменів та учнів під час позашкільних змагань, заходів [48, 10, 35].

Слід вказати, що високий рівень технічної майстерності у футболі не може без існування у спортсменів-футболістів відповідної міри розвитку спеціальних фізичних якостей та певного рівня тактичного мислення [12, 48].

У даному виді спорту до критеріїв техніко-тактичної майстерності спортсменів фахівці [12, 48] відносити такі якісні і кількісні показники:

- Загальний об'єм і різносторонність ігрових дій – кількість задіяних у грі футболістами прийомів.
- Ефективність рухових дій застосованих під час гри, а саме – міра раціонального і безпомилкового виконання різноманітних прийомів.
- Надійність прийомів вживаних у грі, які характеризують постійну реалізованість технічних прийомів у грі з високою мірою ефективності [48, 10, 35].

Характеризуючи ігрову діяльність футболістів в техніці за даними фахівці [3, 7] виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем, а техніка володіння м'ячем польового гравця характерна виконанням комплексу прийомів: ударами м'яча, зупинками м'яча, веденнями м'яча, відборами м'яча, вкиданням із-за бічної лінії м'яча. Техніка володіння м'ячем воротаря складається з таких елементів: ловлі, відбиття м'яча, переведення, кидки і прийом м'яча [12, 48, 10].



## **1.2. Педагогічні умови удосконалення технічної майстерності юних футболістів**

Аналіз спеціально, наукової та методичної літератури, узагальнення тренерсько-практичного досвіду підтвердили, що сформованість техніки рухів футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, якими необхідно займатись та знаходити ефективні шляхи їх вирішення з метою досягнення високих спортивних досягнень [12, 48]. У системі багаторічної підготовки для навчання, удосконалення рухових дій потрібно постійно і безкінечно тренуватись, а саме: це передбачає активний, систематичний пошук новітніх шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу спортсменів [48, 10, 35].

На думку В.М. Платонова, 2013, В. Шаленко, 2003 перспективні напрямки підвищення діяльності навчального, тренувального процесу спортсменів-футболістів є метод в основу якого покладено врахування відповідності особистих можливостей спортсменів-футболістів певним навантаженням і умовам, що подаються на сучасному етапі розвитку гри [30, 35].

У працях [35, 36, 37, 39] говорять про те, що на сьогоднішній час розроблені методики технічної підготовки спортсменів-футболістів недостатньо ефективні у використанні, так наприклад відсутні об'єктивні критерії оцінки оволодіння технікою гри в кожному віковому періоді окремо. Саме за допомогою визначення рівня технічної або тактичної підготовленості спортсмена окремо на кожному етапі спортивної підготовки можливе якісне ефективне управління навчально-тренувальним процесом [12]. Це було визначено з того, що методичні підходи, які використовуються традиційно за регламентом щодо становлення технічної майстерності не повинстю забезпечують необхідну якість усіх складових спортивної підготовки [27]. На практиці розучування певних ігрових елементів спортсмени повинні виконувати не послідовно та без системно саме, тому необхідно форсувати планомірну технічну підготовку, що понижує не лише якість оволодіння головними вміннями й навичками, але і

негативно вплине на подальші спортивні результати та спортивне удосконалення спортсменів. Ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується і через недостатність педагогічних умов, що в підсумку вказує на не відповідність рівню технічної підготовленості футболістів країни до кращих світових зразків [10, 35, 36].

Динамічний розвиток футболу обумовив постійні зростання вимог до рівня технічної майстерності спортсменів-футболістів, а ефективність ціле спрямованої підготовки визначається низкою факторів. Важливе місце серед цих факторів це спортивний відбір, орієнтація та прогнозування [11]. Фахівці та тренери в процесі підготовки спортсменів визначили, що з метою досягнення результатів у змаганнях різного рівню вбільшості необхідно оцінити індивідуальні здібності спортсменів, та її можливість виконувати спеціальні вимогам футболу. Спортивний відбір та всі його послідовні етапи визначення дітей обдарованих, тобто ті які зможуть в повній мірі оволодіти високими вимогами у спортивній підготовці та визначення оптимальних шляхів оволодіння технікою та тактикою гри і передбачення перспектив подальшого розвитку спортсменів- це їх індивідуальної техніки та інше, необхідно здійснювати без перерв і відповідати кожному етапу багаторічної підготовки [20].

На початковому етапі підготовки завданням спортивного відбору та орієнтації 1 рівня є оцінка доцільності спортивного вдосконалення у футболі загалом. На попередньо базовому етапі в межах 2 рівня завдання вивчення та диференціація спортсменів за ігровими амплуа, чи захисник чи нападник та ін. [12, 48]. Під час якісного спортивного відбору, орієнтації та прогнозуванні необхідно урахувати весь комплекс ознак, що в повній мірі відобразить діалектичну єдність вродженого і набутого, біологічного й соціального, але система заходів повинна бути обумовлена необхідністю всебічного вивчення не лише її окремих здібностей, але і особливостей та рис особистості в цілому [48, 10, 35]. Також важливим на цьому етапі є розробка та впровадження інноваційних методик оволодіння технікою гри, визначення технологій їх

реалізації в залежності від статево-вікових та особливостей спортсменів-футболістів, а також не менш важливо виявлення їх рівня технічної підготовленості [20].

З метою ефективною технічною підготовкою спортсменів-футболістів необхідно трансформувати достовірні наукові дані у методичних розробках та їх рекомендаціях, які фахівці з спорту упроваджують в цілий багаторічний процес підготовки. Так, як вказано у літературних джерелах [10, 35, 36], що основою похідних рухових дій у футболі є технічні особливості в ігрових ситуаціях та їх тактична підготовка, саме, це вказує на необхідність розроблення та реалізації ефективних сучасних методик навчання та вдосконалення техніки спортсменів у футболі, що може бути актуальним у сфері спорту і визначить нові тенденції в розвитку даної спортивної гри [20]. Адже, з одного боку, не якісне оволодіння прийомами в грі не надасть можливості успішному веденню змагальної діяльності, що регламентовано правилами футболу, а з іншого – якщо арсенал технічних дій ширше та різноманітніше, то більш досконалішими є рухові вміння й навички, як результат вище змагальний потенціал спортсменів.

В. Суворова, 2016 [3] у експериментальному дослідженні, щодо застосування методики навчання й удосконалення техніки футболу довела ефективність, яка ґрунтується на значенні вікових закономірностей в структурі змагальної діяльності та пріоритетних для певних вікових особливосте груп технічних прийомів. В.С. Келлер [13] вказав, що одним із прикладів якісної технічної підготовки юних футболістів є дослідження навчання техніці гри, а саме довів:

- розпочинати гру не традиційно з ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення й обводки та підч час цих дій обов'язково збільшувати питому вагу часів, відведених на вивчення та удосконалення елементів техніки, що пов'язані з повним контролюванням м'яча за допомогою багато разових дотиків до нього [20].

Відповідне матеріально-технічне та інноваційне інформаційне забезпечення, а саме:

- сучасні методики;
- нові інформаційні;
- наочні технології.

Тобто створення комплексної системи забезпечення підготовки юних футболістів з широким використанням новітніх засобів - фільмів, аудіо та відео апаратури [12, 48] надасть можливість отримати нову інформацію через Інтернет, електронну пошту. Компютерні програми можуть містити модельні характеристики ТТП, комплекси рухових тестів і показників до методики їх виконання та реєстрації. Такі вдображення особливостей оволодіння технікою гри на певних етапах багаторічної підготовки, включаючи банки даних з рівня технічної підготовленості юних футболістів та їх вікових особливостей та кваліфікації надаватимуть позитивні дані для якісної підготовки спортсменів

Банк даних зберігається та знаходиться у певних компютерних програмах, та включає зміст сторін підготовки та отримані завдання спортсменом, їх оцінку, і саме це забезпечує належний педагогічний контроль за навчально-тренувальним процесом, видачу оперативної інформації, її об'єктивність [2, 4, 7, 1].

Слід вказати, що для успішного розв'язання вказаного раніше комплексу завдань технічної та атктичної підготовки юних спортсменів потребує достатньої кількості якісних футбольних майданчиків, спортивних манежів, футбольних стадіонів, а також не менш важливе - розробки й ефективного використання спортивного інвентаря та спортивного обладнання [1, 2].

Науковці підтверджують факт необхідності реалізації взаємозв'язку й взаємосприяння техніко-тактичної підготовки та всіх інших компонентів спортивної підготовки, а саме: тренувальної і змагальної діяльності [11, 12]. Так, як технічна підготовка це не ізольований процес тобто будь-який технічний момент розв'язання рухових задач взаємозалежний один від одного: наприклад з інтелектуальними можливостями взаємозв'язані тактичні, а з фізичними взаємозв'язані психологічні можливості спортсмена [10, 12]. Що обумовлює комплексний характер змагальної та тренувальної діяльності та

цілісністю рухових дій в футболі. Кожна дія спортсмена це результат певної системи знань та прояву фізичних і психологічних якостей, рухової практики і реалізується як єдиний ефект, як інтегративний процес. Відсутність однієї складової чи недостатнє володіння нею у спортсмен може в деяких випадках до зниження ефективності ігрової дії, та як результат – унеможлиблює досягнення результативних спортивних показників[22].

Водночас всебічна спортивна підготовка передбачає оптимальну відповідність всіх її сторін з урахуванням повної реалізації можливостей спортсмена. Згідно теорії функціональних систем, розробленої П. Анохіним, гармонія досягається не лише на основі зв'язку і взаємодії, а й ґрунтується на взаємосприянні [10, 35, 36]. Відповідно технічна підготовка футболіста повинна відбуватися в такому поєднанні з іншими сторонами спортивної підготовки, у якому може відбутися їх взаємосприяння, та як результат відбудеться підвищення рівня технічної підготовленості сприятиме зростанню інших. І навпаки. Шляхом розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних й тактичних можливостей особистості вдосконалюватиметься техніка спортсмена [48, 10, 35].

Зміст тренувального процесу визначається змістом змагальної діяльності, ігровими змагальними діями та умовами їх ефективного виконання. Суттєвий взаємозв'язок всіх сторін підготовки спортсмена забезпечується за допомогою інтегративної підготовки, вищою формою якої є навчальні, контрольні та змагальні ігри. Названі ігри дозволяють максимально реалізувати тренувальні ефекти технічної та інших сторін спортивної підготовки в цілісній змагальній діяльності [12, 48].

Однією з педагогічних умов підвищення технічної підготовленості спортсменів є покращання якості комплексного контролю, самоконтролю та взаємоконтролю юних футболістів. У процесі спортивної підготовки цей вид контролю характеризується в 3 видах:

1. Контроль, як елемент всього керівництва тренувальним процесом;
2. Контроль, як підбір спеціальних заходів контролювання стану

спортсмена;

3. Контроль, як забезпечення зворотного зв'язку з метою спостереження за станом підготовки [9, 10, 38, 39].

Використання психолого-педагогічних й медико-біологічних показників спортсменів під час їх тренувань: оперативний, поточний та етапний комплексний контроль, що забезпечить отримання інформації щодо системи «тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення» [20]. Реєстрація кількісно-якісних показників характеристик тренувальних технічних та тактичних вправ дозволить надати оцінку ефективності підібраних засобів, методів, умов їх виконання та відповідності деяким завданням технічної підготовки. Фіксація у змагальній діяльності комплексу рухових футбольних дій допомагає зареєструвати рівень технічної підготовки окремих футболістів і всієї команди. На основі повної й наданої інформації розробляються та удосконалюються плани і програми спортивної підготовки [12, 48].

Для ефективного контролю за ТТП спортсменів-футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації вивчають певні відповідні критерії підготовки, що в першу чергу об'єктивно відображають рівень технічної підготовленості, а другу чергу мають простоту у використанні [22]. Слід пам'ятати, що данні – об'єктивні критерії завжди взаємопов'язані і доповнюються – суб'єктивними, що є підґрунтям самоконтролю і діють необхідним та інформативним звеном в діяльності особистості спортсмена. Під діями самоконтролю передбачаються самооцінка і самокорекція, і саме ці фактори забезпечують важливу функцію у становленні спортсмена [15]. Перший з них включає виділення власних знань, умінь, навичок щодо техніки, тактики та зіставлення їх з вимогами поставлені до гравця на певному етапі підготовки. На цій основі гравець як самостійно, так і за допомогою наставника корегує подальшу свою діяльність [5].

### 1.3. Значення фізичної підготовки під час навчання техніки рухів футболістів

Фізична підготовка є ланкою суцільного ланцюга рівнозначних компонентів, результатом цього буде оптимальна працездатність (рис. 1.1.).

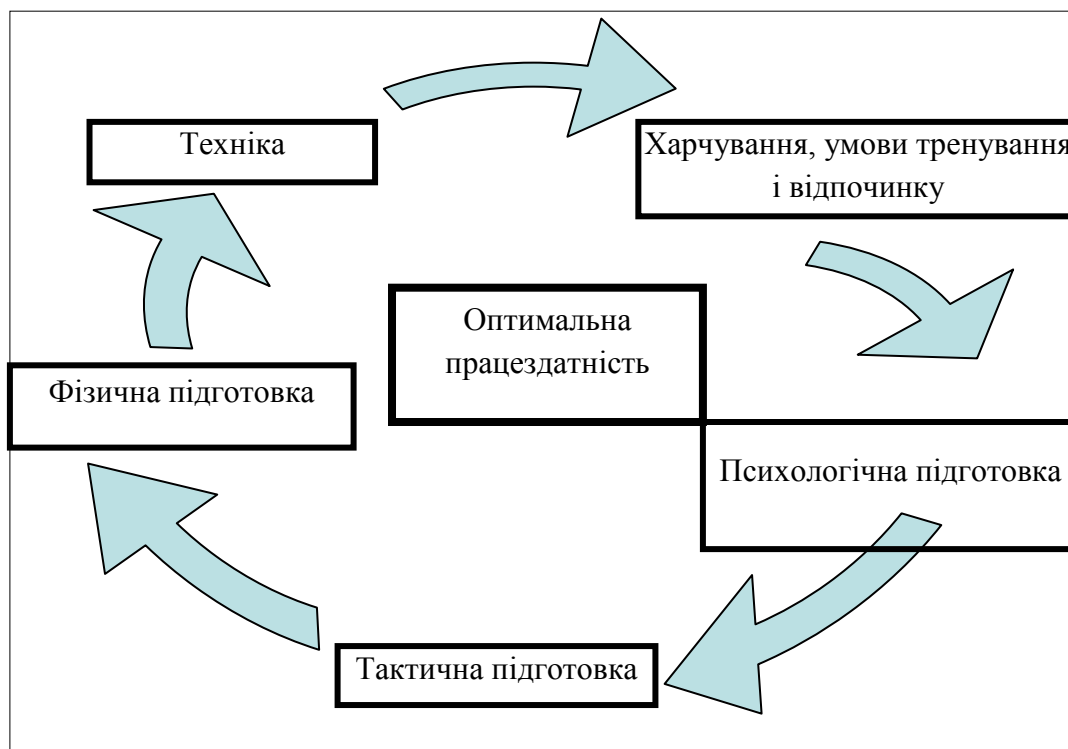


Рис. 1.1. Система оптимальної спортивної працездатності

Фізичний стан спортсмена складається: «Сили, міцності, швидкості, гнучкості, спритності, уміння зберігати рівновагу має таке ж важливе значення, як і інші компоненти, об'єднанні під загальним поняттям кондиція спортсмена». Рівень рухових якостей знижується при умовах швидкого стомлення спортсменів через змагальні та тренувальні навантаження, тому рівень фізичної кондиції це найважливіший компонент спортивної підготовки [2, 3].

У наш час футбол - спортивна командна гра, яка має різноманітний зміст ігрової діяльності, що вимагає цілеспрямованого розвитку усіх основних фізичних якостей та високої функціональної роботи організму [10, 35, 36].

Фахівці та тренери з футболу вказують, що фізична підготовка у цьому виді спорту здійснюється безперервно не залежно від вікових особливостей

спортсмена і їх спортивної кваліфікації. Якщо всіх вище перерахованих вимог дотримуватись – з'явиться висока ефективність у засвоєнні техніки і тактики гри та застосовувати техніко-тактичні дії у змагальній діяльності [5, 8].

Н.Г. Озолін [28] вказує, що «Фізична *підготовка* — це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів. Саме від рівня фізичної підготовленості гравців залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою та спортивні досягнення. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здатністю долати психічне напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати втому та здобувати перевагу над суперником».

В.Н. Шамардін [37] вказує, що фізична підготовка поділяється на два види: «загальної підготовки та спеціальної», а деякі фахівці [27, 34] можуть виділяти «допоміжну» підготовку.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний фізичний розвиток футболістів, який є основою для спортивної спеціалізації. Її мета – «покращити фізичні та рухові можливості організму, циркуляцію та дихальну систему, збільшити силу основних м'язових груп, а також розширити запас загальних навичок рухів, який сприяє більш швидкому набуттю спеціальних навичок, що використовуються у грі» [9, 17].

Фізична підготовка в «спортивних іграх» реалізується у межах тренувальних занять, як відзначалося вище вона здійснюється практично у всіх частинах заняття:

– у розминці використовуються: «вправи для розвитку гнучкості (статичний та динамічний стретчинг), координаційних здібностей, швидкості, швидкокісно-силових якостей»;



– у основній частині: «в групових та командних вправах одночасно з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки можуть удосконалюватися спритність, швидкість, координація рухів та ін.».

– у заминці – «вправи для розвитку гнучкості і сили» [12].

Для підготовки спортсменів-ігровиків фахівці [2, 23] радять використовувати заняття, в яких, окрім розминки є тільки вправи з фізичної підготовки, варто відзначити здійснення науково обгрунтованого керівництва лише за допомогою аналізу планів підготовки футбольних-спортивних команд, з копіюванням їх «секретів» без корекції відповідно до «індивідуальних особливостей спортсменів» [10].

### **Висновки до першого розділу**

1. Підсумовуючи викладене, можна сказати, що на практиці розучування певних ігрових елементів спортсмени повинні виконувати не послідовно та без системно саме, тому необхідно форсувати планомірну технічну підготовку, що понижує не лише якість оволодіння головними вміннями й навичками, але і негативно вплине на подальші спортивні результати та спортивне удосконалення спортсменів. Ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується і через недостатність педагогічних умов, що в підсумку вказує на не відповідність рівню технічної підготовленості футболістів країни до кращих світових зразків.

2. Результати аналізу спеціальної літератури з підготовки спортсменів у футболі показав, що високий рівень технічної майстерності у футболі не може без існування у спортсменів-футболістів відповідної міри розвитку спеціальних фізичних якостей та певного рівня тактичного мислення.

У даному виді спорту до критеріїв техніко-тактичної майстерності спортсменів фахівці відносити такі якісні і кількісні показники:

- Загальний об'єм і різносторонність ігрових дій – кількість і варіативна

використовуваних футболістом прийомів.

- Ефективність вживаних дій, тобто міра раціонального і безпомилкового виконання того або іншого прийому.
- Надійність ігрових дій, які характеризуються постійністю виконання технічних прийомів з високою мірою ефективності.

3. Визначили наступне: елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем, а техніка володіння м'ячем польового гравця характерна виконанням комплексу прийомів: ударами м'яча, зупинками м'яча, веденнями м'яча, відборами м'яча, викиданням із-за бічної лінії м'яча; техніка володіння м'ячем воротаря включає такі елементи: ловлю, відбиття, переведення, кидки і прийом м'яча.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### **2.1. Методи дослідження**

Методи дослідження:

- 2.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з футболу та спортивної підготовки;
- 2.2. Педагогічні спостереження;
- 2.3. Педагогічні тестування;
- 2.4. Педагогічний експеримент;
- 2.5. Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з футболу та спортивної підготовки**

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з футболу та спортивної підготовки дозволяють зробити висновок, що не високий рівень технічної та тактичної підготовленості команд з футболу пов'язаний, по-перше, з організацією та проблемою навчально-тренувального процесу спортсменів-футболістів [53, 69].

Аналіз літературних джерел у кількості 45 показав необхідність удосконалення методик удосконалення та навчання спортивної техніки на початкових етапах тренування футболістів, під час їх планомірної та цілеспрямованої роботи з формування рухових навичок. Дослідження провідних науковців [34, 45, 46, 48] показав необхідність у вирішенні завдання пошуку і впровадження нових підходів до навчання технічним рухам у футболі на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

### **2.1.2. Педагогічні спостереження**

Педагогічні спостереження полягали в реєстрації тренувальної та змагальної діяльності юних футболістів футбольного центру «Барса» і виявленні структури наступних техніко-тактичних дій: удари ногою; ведення; фінти; удари головою; відбір м'яча; перехоплення.

При цьому розраховувалися кількісні та якісні характеристики для кожного технічного прийому, для команди в цілому і структура змагальної діяльності юних спортсменів.

### **2.1.3. Педагогічне тестування**

Педагогічне тестування здійснювалося для комплексного визначення ТТП та рівня розвитку фізичних здібностей юних спортсменів-футболістів:

1. «Вкидання м'яча (м)»;
2. «Удари на дальність (м)»;
3. «Жонгливання м'ячем (кількість)»;
4. «Ведення м'яча, об ведення стійок (с)»;
5. «Удари по воротах на влучність (кількість)»;

### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

Педагогічний експеримент було організовано і проведено з юними футболістами 9–10 років футбольного центру «Барса». З метою експериментальної перевірки авторської методики технічної підготовки юних футболістів було створено дві групи юних футболістів: контрольну та експериментальну.

Основою методики в технічній підготовці юних футболістів ЕГ було збільшення до 30 % часу, відведеного на без посередній контроль м'яча. При цьому суть експериментального впливу полягала не лише у зазначеному вище кількісному та якісному перерозподілі програмного матеріалу, але й у збільшенні об'єму фізичних вправ на розвиток швидкості й координації рухів, використання спеціально зібраних ігор для навчання технічних рухових дій

спортсменів.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Для обробки результатів дослідження визначили: «середні арифметичні величини –  $\overline{M}$  ; середнє квадратичне відхилення –  $\sigma$ ; стандартну помилку середню арифметичну –  $\pm m$ ».

«Вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за критерієм «Стюдента», при цьому попередньо перевірялась гіпотеза про «нормальний розподіл» результатів вимірювання за критерієм «Шاپіро-Уїлкі» [57, 139]. Достовірність вважалася суттєвою за 5% рівні значущості ( $P < 0,05$ ), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях».

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на ПК програмою обробки даних Microsoft EXCEL.

## **2.2. Організація дослідження**

### **Організація дослідження**

У педагогічному експерименті взяли участь 20 юних футболістів 9-10 років футбольного центру «Барса», які були поділені на дві групи: експериментальну (10 спортсменів) і контрольну (10 спортсменів).

Практична частина дослідження проводилася на базі ДЮСШ «Суми». Наше дослідження тривало 12 місяців. Первинні заміри показників технічної та фізичної підготовки здійснювалися на початку дослідження, повторне визначення технічних і фізичних якостей було здійснено наприкінці дослідження. В період карантинних засобів педагогічний експеримент проводився в домашніх умовах спортсмени займалися за розробленим комплексом та відпрацьовували технічні та тактичні дії.

Спортсмени експериментальної та контрольної підгрупи, відвідували заняття з футболу. Методика тренувань розроблена за допомогою

індивідуального підходу до вибору методів і засобів технічної підготовки на етапі початкової підготовки. Інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час тренувань в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Програма включала три заняття на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка містила в собі вправи на удосконалення технічних та тактичних дій ) та кінцевої. Для вирішення поставлених завдань було організовано дослідження, яке проходило в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2019) було проведено детальний аналіз літературних джерел, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет. Підібрані доступні і інформативні теоретико-методологічні аспекти базової підготовки дзюдоїстів. Визначено зміст базової техніки і послідовності її формування, розроблено методику дослідження.

Педагогічні спостереження, метою яких було визначення кількісних і якісних параметрів техніко-тактичних дій під час матчів юних футболістів 9-10 років, проводилися під час неофіційних ігор в м. Суми. Усього було зареєстровано 12 ігор. Одночасно визначалися у тренувальних заняттях методи навчання і вдосконалення техніки гри. Кількість зареєстрованих навчально-тренувальних занять дорівнює 40.

Другий етап (жовтень 2019 - квітень 2020 р.) містив в собі проведення констатуючого дослідження. Визначався зміст технічної й фізичної підготовленості футболістів за допомогою інтерв'ювання фахівців та провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності спортсменів. З метою визначення ефективності експериментальної методики шляхом порівняння показників технічної та фізичної підготовленості основної групи до та після педагогічного експерименту, проведено аналіз результатів дослідження, формування висновків. На час педагогічного експерименту футболісти, що займаються в експериментальній навчально-тренувальній групі для підвищення рівня технічної і швидкісної підготовки тричі на тиждень (в основній і заключній частині тренування) виконували спеціально підібрані ігри

сполученого характеру для підвищення технічної і фізичної підготовленості. Ігри підбиралися з урахуванням віку та рівня фізичної підготовленості підлітків.

Підбиралися ігрові вправи, рухливі ігри та естафети з м'ячем, направлені на вдосконалення техніки гри та розвиток фізичних якостей. Це ігри «на увагу» наприклад: «Спіймай палицю», «Виклик номерів», «Злови м'яч», «Два морози», «Третій зайвий» та інші. Ігри на вдосконалення техніки футболу, що розвивають не тільки рухові вміння і фізичні якості, але й імпровізаційно-ігрове мислення: «Футбольний теніс одиночний», «Футбольний теніс командний», «На два поля», «На одній половині поля» та ін.

Спортсмени контрольної групи займалися за програмою ДЮСШ для групи навчальної підготовки.

На *третьому етапі* (жовтень-грудень 2020 р) використовували методи математичної статистики з метою обробки статистично матеріалів дослідження, а також проведено узагальнення результатів дослідження, було сформульовано висновки, до оформлення тексту кваліфікаційної роботи відповідно вимог Сум ДПУ імені А.С.Макаренка.

## РОЗДІЛ 3.

### НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ

#### **3.1. Особливості навчання футболістів ЕГ елементів техніки гри у футбол.**

При проведенні педагогічного експерименту контрольна група (КГ) протягом всього експерименту тренувалися за традиційною методикою ДЮСШ з виду спорту «Футбол», експериментальна група (ЕГ) тренувалася з використанням вдосконаленої методики навчання техніки рухів та їх удосконалення футболістів 8-10 років. Одним з найважливіших завдань на початковому етапі підготовки у ЕГ було засвоєння комплексу загально-підготовчих і спеціальних вправ футболіста, оволодіння основами ведення та передачі м'яча, тобто техніки гри польового гравця. Під час карантинних заходів учні-спортсмени і проходили of-line платформі

Упродовж експерименту досліджувані займалися за експериментальною методикою 3 рази на тиждень по 1,0-1,5 години упродовж року. Кожне заняття складалося з 3 частин: підготовчої – (10-хвилин.), основної – (45 хвилин.) та заключної (15-20 хвилин).

Навчання й тренування спортсменів-футболістів – це: «Єдиний педагогічний процес, який спрямований на виховання фізичної досконалості, високого рівня техніко-тактичної й психологічної підготовленості». На етапі початкової підготовки учням прищеплюють уміння правильно виконувати технічні і тактичні прийоми гри, проводять різнобічну фізичну підготовку, дають елементарні теоретичні відомості.

У процесі спортивного тренування на початковому етапі кількість та складність техніко-тактичних прийомів зростає, а також формуються вміння задіювати їх у складних ігрових умовах, удосконалюються в ліпшу сторону фізичні якості відповідно до сучасних вимог футболу. І також слід вказати, що



зростає обсяг знань, як теоретичних так, і практичних, і удосконалюється психологічна стійкість гравців [12, 23]. На етапі початкової підготовки вдосконалюється фізична підготовленість учнів: велика увага приділяється розвитку рухових якостей, потрібних для оволодіння технічною майстерністю й командною тактикою гри. Завданням технічної й тактичної підготовки є відпрацювання швидкості й точності виконання прийомів, подальше поглиблення знань і вмінь, розширення ігрових функцій учнів, освоєння різноманіття варіантів тактичних прийомів [22, 23].

В підготовчому періоді річного циклу структура фізичної підготовки ЕГ наведена у табл. 3.1, зміст та структура тренувального заняття у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

**Структура фізичної підготовки футболістів КГ у підготовчому періоді  
річного тренувального циклу**

«Спеціалізованість» вправ	Спрямованість фізичних вправ	Співвідношення навантажень
Специфічні засоби	Змішані	10
	Вибіркові	8
Неспецифічні засоби	Швидкісні	11
	Силові	6
	Витривалість	4
	Спритність (координація)	12
	Гнучкість	10

У процесі підготовки футболістів ЕГ завжди навчання і тренування мали свої конкретні завдання, так як ці два поняття не протистоять один одному, тобто органічно пов'язані між собою [1, 25]. Різні видами підготовки в процесі тренування футболістів ЕГ всі види підготовки: фізичної, технічної, тактичної й психологічної мали тісний взаємозв'язок. Так, як досягнення високих результатів під час тренування футболістів буде не ефективним, якщо хоча б

один з видів спортивної підготовки буде вилючено з плану роботи або він буде на низькому рівні. Зважаючи на це, в навчально-тренувальному процесі футболістів ЕГ було підтримано раціональне співвідношення між видами підготовки, змінюючи коло засобів та їх «питому» вагу сумірно із зростанням підготовленості спортсменів [32, 33].

У перехідному періоді для ЕГ футболісті зробили такі умови, щоб вони мали повноцінний відпочинок після тренувальних навантажень, які надавались в інших періодах річного циклу. Відбувалося тренування і підтримання тренуваності на достатньому рівні, щоб розпочати наступний тренувальний цикл підготовки більш високого рівня. На ЗФП у перехідному періоді відводилось 50%, на СФП – 20% від загального часу спортивної підготовки футболістів. У перехідний період розв'язуються такі завдання: «створення умов для сприятливого перебігу процесів пристосування в організмі у наступному великому циклі тренування»; «підтримання досягнутого рівня загальної працездатності і вилючення недоліків в атлетичній підготовці спортсменів».

На перехідному етапі головна увага приділялась у ЕГ підтримці рівня загальної працездатності, що відповідав достатньому, а також зміцненню здоров'я. Для футболістів ЕГ також застосовувались спеціальні вправи з удосконалення фізичних якостей. Для цього кожен спортсмен отримував індивідуальні завдання з рекомендаціями і обов'язковою ранковою розминкою. Так наприклад розминка ЕГ футболіста складалася з двох частин: *загальної* (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи швидко-силового, силового характеру) і *спеціальної* (що включає спеціально-підготовчі вправи). Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5-10 хвилин; елементи акробатики і легкої атлетики: 5-10 хвилин; ігри і естафети: 5-10 хв.; засвоєння ударів різними способами та передач: 5-10 хвилин.

На підготовчому етапі у великому обсязі використовували спортивні ігри: «волейбол, гандбол, настільний теніс, баскетбол, футбол», плавання (до 20 хвилин), «бігові і стрибкові вправи, кроси». За власним бажанням спортсмени удосконалювали певні складні ігрові елементи з акцентуванням уваги на

техніку виконання. Таким чином, структура фізичної та технічної підготовки футболістів ЕГ у перехідному періоді має чітко виражений неспецифічний характер, співвідношення навантажень наведено у табл. 3.2.

*Таблиця 3.2.*

**Структура фізичної підготовки футболістів ЕГ на перехідному періоді  
річного тренувального циклу**

Спеціалізованість вправ	Спрямованість вправ	Співвідношення навантажень
Специфічні засоби	Змішані	5
	Вибіркові	5
Неспецифічні засоби	Швидкісні	5
	Силові	10
	Витривалість	15
	Спритність (координація)	5
	Гнучкість	15

**3.2. Навчання технічної майстерності футболістів ЕГ на початковому етапі спортивної підготовки**

Технічна підготовка в спортивному тренуванні характеризується логічним побудованим багаторічним процесом, який вказує конкретні цілі та завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних рекомендацій та підходів з метою здійснення завдань підготовки. Структура й зміст спортивної підготовки на різних етапах багаторічного процесу послідовно змінюються, відбиваючи об'єктивну логічну структуру спортивного удосконалення та природні закономірності вікового розвитку [12]. Тому, вірне організування та регуляція процесу тренування знаходиться в у тісному взаємозв'язку та суворій відповідності з поставленими задачами.

Для того, щоб відпрацювати технічні елементи в ЕГ підібрали необхідну серію вправ, що за своїм характером, структурою, впливом дадуть можливість виробити той стереотип, якого ми намагаємося досягти [2]. З метою

забезпечення поступального підвищення підготовки футболіста ЕГ в процесі тренування, правильно визначили етапи конкретних проміжних задач і цілей, а також знайшли засоби і було розроблено методичні прийоми для здійснення [11]. Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися в суворій послідовності з використанням вправ відповідної складності, що сприяли б планомірному становленню техніки [12, 15].

Процес навчання технічній підготовці футболістів ЕГ було розділено на два етапи, перший етап (3 місяці підготовчий етап) – в якому відбувалося оволодіння великою кількістю простих і складних технічних рухів, прийомів з футболу за допомогою ЗФП, а також освоєнню широкого арсеналу рухових навичок за допомогою СФП. Початкова стадія навчання характеризується: «Застосуванням значної кількості одноцільових вправ», що виконуються в простих умовах, на місці та в русі, на малій та середній швидкості рухів, без дефіциту часу, що допомагало сформувати міцні навички в стабільних умовах у футболістів ЕГ.

Потім вивчення елементів чи прийомів відбувалося з мінімум виконання за часом на ведення та відбирання м'яча, додавали у процесі тренувань сторонні рухи, зменшували площу виконання технічних дій. На кожному тренуванні конкретизували заданий спосіб обробки м'яча, введенням додаткових елементів та сполучення декількох рухових дій.

На початковому етапі відбувалось навчання основам техніки футболу, що стало фундаментом подальшої спеціалізації.

При плануванні тренувань з футболістами ЕГ в кожному тренувальному занятті застосовували:

- 1) розподіл певної повторюваності моделей заняття;
- 2) вплив кожного наступного заняття в процесі тренувань ЕГ був накопичувальний до впливу попереднього тренування.

Спеціальні підготовчі вправи з футболістами ЕГ використовувати з характерними для гри у футбол навантаженням, координацією тіла, ритму й темпу руху, а саме використовували вправи техніко-тактичного характеру,

спортивні та рухливі ігри, загальнорозвиваючі вправи з інших видів спорту та частіше відбувалась гра у футбол в другій половині основної частині тренування.

Технічна підготовка ЕГ складалась з:

- системного підходу – «це процес навчання, який керується визначеною методикою»;
- контролю та оцінки – «повноцінність тренувального процесу на конкретному році навчання, а також ефективність застосування методів і засобів»;
- класифікації – «це розподіл технічних прийомів на групи за спільними або подібними специфічними ознаками»;
- сукупність способів виконання футболістами різноманітних рухів, застосовуваних у грі складає поняття «техніка».

С. Голомазов, Б. Чирва, 2019 говорять про те, що в даний час термін «техніка» не має чіткого визначення. Взагалі техніка розглядається як: «засіб ведення гри і якоюсь мірою як зовнішня форма рухів гравців з м'ячем. Виділяють техніку швидкісну і на фоні стомлення, європейську і південноамериканську, гарну і погану тощо». Таким чином, поняття «техніка» сприймається суб'єктивно і неоднозначно [11].

Виходячи з цього на тренувальних заняттях за експериментальною методикою при становленні технічної майстерності техніку володіння м'ячем розглядати з трьох позицій: 1) механізми виконання ударних дій; 2) форма рухів; 3) якість виконання рухів [10].

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури з футболу [1, 4, 6, 9], а також виходячи із власного досвіду занять футболом, дають змогу сформулювати рекомендації щодо послідовності оволодіння технікою гри юним футболістам:

- з 8 до 10 років – «введення й обведення, зупинки, жонглювання, удари»;
- з 10 до 11 років – «введення й обведення, короткі та середні передачі м'яча, зупинки, гра головою, жонглювання»;

- з 11 до 12 років – «введення й обведення, короткі та середні передачі м'яча, зупинки, удари у ворота ногою, гра головою»;
- з 12 до 13 років – «введення й обведення, простріли та навісні передачі, довгі передачі, удари у ворота головою, зупинки»;
- з 13 до 14 років – «введення й обведення, довгі передачі м'яча, відбір, простріли, удари по воротах головою і ногою»;
- з 14 до 15 років – «ведення й обведення, короткі та середні передачі, передачі «на хід», перехоплення»;
- з 15 до 16 років – «ведення й обведення, короткі та середні передачі, простріли, гра головою, удари у ворота головою і ногою».

В розробці експериментальної методики враховували те, що послідовність оволодіння технікою ґрунтується на понятті об'єктивних законів розвитку дитячого організму і відповідає 3 основним етапам, які виділяють С. Голомаз та Б. Чирва:

1. «Від 7-ми до 10-11-ти років – етап загальної рухової підготовки, розвитку усіх видів чутливості, освоєння основних футбольних навичок».
2. «Від 11 до 14-15-ти років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння «школою» техніки футболу, розвитку швидкісних якостей».

Основні цілі етапів тренування ЕГ:

Перший етап: надали футболістам ЕГ всебічну рухову підготовку, використовували в заняттях елементи гімнастики й аеробіки, баскетболу й гандболу, легкої атлетики і хокею, також пропонувати юним спортсменам більш широкий і різноманітний обсяг рухів, але головне було - гра у футбол. Так, як основна мета підготовки спортсменів ЕГ полягала в тому, щоб не стільки удосконалити, скільки навчити дітям як найбільше футбольних рухів, не зупиняючись на деталях техніки, зміст заняття ЕГ представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Зміст тренувального заняття з навчання техніки гри для футболістів  
експериментальної групи**

Зміст заняття		Дозу- ванн я	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. Інструктаж із техніки безпеки.	1–2 хв	Фронтальний метод. Визначити частоту серцевих скорочень (ЧСС не > 90).
	Стройові вправи (стройові прийоми та команди).	2–3 рази	Звернути увагу на положення голови, рук, ніг дошкільників
	Біг і його різновиди: «звичайний», «приставними кроками», з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Біг із вихідних положень. Стрибки: на правій-лівій, на двох.	2 хв	Дистанція – 2–3 кроки, виконання вправ за командою. Стежити за чіткістю виконання. Фронтальна стійка.
	Різновиди ходьби («звичайним кроком», «малим кроком», широким кроком», на передній частині стопи, на задній частині стопи»).	2 хв	Виконання вправ для розвитку гнучкості.
	Спеціальні акробатичні вправи: «стійка на лопатках, перекиди вперед-назад, через праве-ліве плече,	2 хв	В колону по 4. Стежити за групуванням і чіткістю виконання.
	Вимірювання ЧСС.	30 с	Задати режим роботи 100–110 уд/хв <sup>-1</sup>
Основна частина ( 30–45 хв)	1. Розучити підвідні вправи удар зовнішньою та внутрішньою стороною стопи	2 хв	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація.
	2. Ознайомити з технікою виконання початкових технічних дій у футболі: 1. Ведення м'яча; 2. Відбирання м'яча 3. Техніка пересувань 3. Розучування гри «Переверни чаплю» з елементами силових рухових дій спрямоване на формування швидкості реакцій під час гри.	5 хв    5–8 хв	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація навчального відео. <b>Ігрове завдання:</b> захопити ногу суперника та примусити його торкнутися рукою підлоги. <b>Навчальне завдання:</b> сформувати уявлення та сприяти розвитку координації рухів. Зміна положення відбувається за командою вчителя.
Заключна частина 10 хв	Дихальні вправи та вправи на відновлення організму (рухлива гра «М'яч у ворота»). Вимірювання ЧСС.	3 хв	За командою «М'яч» футболісти бігають по визначеному колу. «Ворота» – всі намагаються забити м'яч у ворота. Хто взяв м'яч і не влучив, вибуває з гри.

### 3.4. Вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість юних футболістів

Аналіз літератури дозволив нам визначити вікові особливості структури змагальної діяльності юних футболістів. Представлені дані вказують на те, що гравці команд 8-10 років дуже часто в іграх використовують введення м'яча – 17 %, короткими та середніми передачами вперед користуються – 20 %, відбором м'яча – 16%, обведенням м'яча – 11%, перехопленням м'яча – 11 %.

Проведені педагогічні спостереження дозволили визначити структуру змагальної діяльності юних футболістів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

#### Структура основних компонентів змагальної діяльності футболістів 9-10 років за кількістю виконуваних техніко-тактичних дій за гру (%)

№ п/п	Показники		Вік 9–10
			Ігор 24
1	Передачі короткі та середні	назад та впоперек	8,0
2		вперед	18,0
3	на хід		0,2
4	довгі		0
5	ведення		19,0
6	відбір		13,0
7	перехоплення		10,4
8	гра головою		2,0
9	удари	ГОЛОВОЮ	0,2
		НОГОЮ	4,0



В навчально-тренувальному процесі ЕГ футболістів переважали в більшості тренувальних занять завдання навчання ударних дій, а елементи техніки, які пов'язані були безпосередньо з управлінням м'ячем, використовували в меншому обсязі. Що дозволило зробити висновок, що даний розподіл часу на навчальний матеріал був одним з факторів, що лімітував рівень технічної підготовленості футболістів ЕГ в цілому. Це й було головною мотивацією до пошуку нового методичного підходу в побудові процесу технічної підготовки футболістів груп початкової спортивної підготовки.

Для перевірки даного методичного підходу в процесі занять з юними футболістами було здійснено педагогічний експеримент, а основним завданням було удосконалення техніки володіння м'ячем за для цього було збільшено обсяг годин на технічні елементи, так як: ведення і обведення до 30% від всіх годин, відведених на технічну підготовку, а виконання спеціальних вправ у формі спеціально відібраних ігор для навчання та удосконалення техніки футболу.

Експериментальну перевірку розробленої методики технічної підготовки ЕГ футболістів і здійснили у порівняльному аналізі між ЕГ і КГ (10 чоловік аналогічно). У аналізованих показниках підготовленості спортсменів експериментальних і контрольних груп на початку експерименту за більшістю параметрів були відсутні статистично достовірні відмінності.

У педагогічному експерименті було використано весь обсяг традиційних засобів удосконалення технічної майстерності юних футболістів, а саме було все сплановано таким чином, щоб складність виконання ТТД постійно збільшувалося в міру досягнення певної ефективності тренувань спортсменів.

Крім перерозподілу годин для юних футболістів, визначено що головним буде спроба починати навчання техніці футболу, не як прийнято традиційно з ударів ногою, а з ведення м'яча підйомом, середньої і зовнішньої частинами. На початку і наприкінці педагогічного експерименту

оцінкою правильності висунутих змін були результати тестування юних футболістів 9-10 років.

*Таблиця 3.5*

**Розподіл годин з технічної підготовки  
юних футболістів експериментальної групи**

№ п/п	Основні технічні прийоми	Вік (років) 9–10	
		1	2
	Удари ногою	22	13
	Ведення	32	19
	Фінти	20	12
	Удари головою	5	3
	Відбір м'яча	22	13
	Перехоплення	17	10
	Усього за рік	168	100

*Примітка:* стовпчик 1 – запропонований розподіл обсягу годин; стовпчик 2 – розподіл обсягу годин у відсотках.

В експериментальній групі в кінці експерименту (табл. 3.5.) було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, крім тесту на влучність ударів з місця у ворота. У даному тесті немає приросту і в контрольній групі (табл. 3.6.).

Достовірний приріст відбувся в такому тесті, як вкидання м'яча (приріст в експериментальній групі 40%, в контрольній лише 14,3%). Приріст в ударах на дальність (в експериментальній – 40%; в контрольній – 25%), у жонглюванні (66,7% і 20% відповідно).

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю юних футболістів дозволили визначити структуру основних техніко-тактичних дій для вікової групи 9-10 років.

Таблиця 3.6

**Порівняльні дані результатів тестування в експериментальній групі футболістів 9-10 років до і після педагогічного експерименту ( $M \pm m$ )**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст %	Р
		вихідний	кінцевий		
1	Вкидання м'яча (м)	$5 \pm 0,3$	$7 \pm 0,2$	40	$<0,001$
2	Удари на дальність (м)	$10 \pm 0,2$	$14 \pm 1,0$	40	$<0,001$
3	Жонглювання (кількість разів)	$3 \pm 0,4$	$5 \pm 0,5$	66,7	$<0,001$
4	Ведення (с)	$11,7 \pm 0,13$	$10,6 \pm 0,08$	9,4	$<0,05$
5	Удари на влучність (кількість разів)	$4 \pm 0,3$	$4 \pm 0,2$	0	$>0,05$

Таблиця 3.7

**Порівняльні дані результатів тестування в контрольній групі футболістів 9-10 років до і після педагогічного експерименту ( $M \pm m$ )**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст %	Р
		вихідний	кінцевий		
1	Вкидання м'яча (м)	$7 \pm 0,4$	$8 \pm 0,4$	14,3	$<0,01$
2	Удари на дальність (м)	$20 \pm 1,4$	$25 \pm 1,3$	25	$<0,01$
3	Жонглювання (кількість)	$5 \pm 0,9$	$7 \pm 0,9$	20	$<0,001$
4	Ведення (с)	$12,1 \pm 0,21$	$12,0 \pm 0,21$	0,8	$<0,05$
5	Удари на влучність (кількість)	$4 \pm 0,3$	$4 \pm 0,2$	0	$>0,05$

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що запроваджений та експериментально обґрунтований перерозподіл годин на технічну підготовку значно підвищив рівень технічної підготовленості юних футболістів експериментальної групи (рис. 3.1, рис.3.2).

Практика футболу показує, що, не приділяючи належної уваги на

початкових етапах підготовки навчання контролю над м'ячем під час швидкісного пересування, тренери, мабуть, не дають можливість в повній мірі розкритися індивідуально юним спортсменам.



*Примітка* 1 – жонгливання; 2 – ведення.

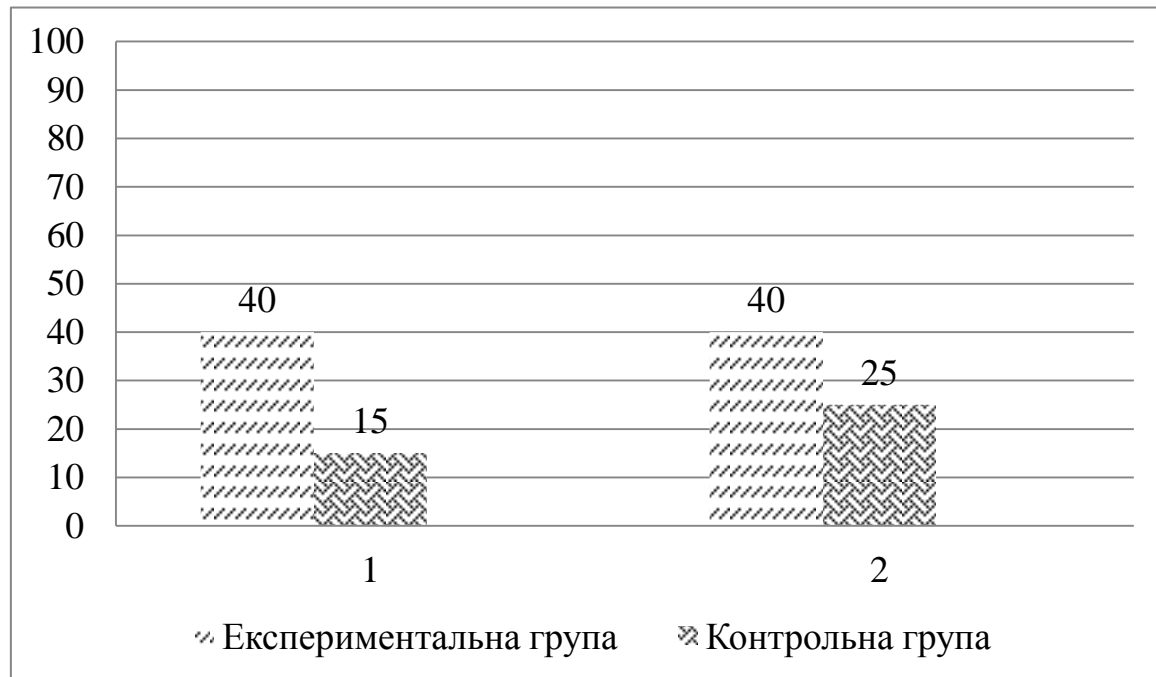
*Рис. 3.1.* Зміни показників технічної підготовленості юних футболістів під час педагогічного експерименту

Все вище згадане дозволило запропонувати і випробувати ряд нових методичних підходів у процесі підготовки футболістів ЕГ до побудови спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки для юних футболістів, зокрема використання для удосконалення техніки гри, підвищення рівня фізичних якостей і ТТМ футболістів, спеціально підібрані ігри.

По-перше, тренувальні заняття починали у ЕГ футболістівне з навчання традиційно з ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з різноманітних способів ведення і обведення. Обґрунтованість цих змін можна простежити в отриманих експериментальних результатах, де вказано значний приріст за всіма показниками, які охарактеризували технічну майстерність у експериментальної групи на відміну від контрольної групи.

По-друге, необхідність перерозподілу годин, відведених на технічну

підготовку.



Примітка: 1 – вкидання мяча; 2 – удари на дальність.

Рис. 3.2. Зміни показників технічної підготовленості юних футболістів під час педагогічного експерименту

Таблиця 3.8

**Результати зміни показників фізичної підготовленості футболістів  
ЕГ на початку та в кінці експерименту (n=10)**

№	Тести	$\bar{x}_n \pm m_n$	$\bar{x}_k \pm m_k$	$p_{(0,05)}$	П, %
1	Біг 30м з високого старту, с	6,34±0,05	6,04±0,06	< 0,05	
2	5-кратний стрибок з місця, м	5,45±0,05	6,52±0,07	> 0,05	
3	Стрибок у довжину з місця, см	162,2±1,22	170,8±1,34	> 0,05	
4	Човниковий біг 7х50 м, с	75,7±0,45	67,6±0,45	< 0,05	

Таким чином можна констатувати підвищення ФП у ЕГ, що результат бігу на 30м з високого старту до проведення експерименту становив  $6,34 \pm 0,05$ с, а після експерименту покращився до  $6,04 \pm 0,06$ с, тобто на 4,7%. В

човниковому бігу 7х50м до проведення експерименту результат становив  $75,7 \pm 0,45$ с, а після експерименту покращився до  $67,6 \pm 0,45$ с, тобто зріс на 10,7 %. Результат 5-кратного стрибка з місця до експерименту становив  $5,45 \pm 0,05$ м, після експерименту покращився на 19,6% і становив  $6,52 \pm 0,07$ м., результати в тесті стрибок у довжину з місця мали приріст після впровадження методики, що склав – 5,3 %.

Таблицю 3.9

**Вірогідність розходжень показників фізичної підготовки  
експериментальної групи після педагогічного експерименту**

Тести фізичної підготовки	ЕГ		КГ		P≤
	X	s	X	s	
Біг 30м з високого старту, с	6,04	$\pm 0,06$	6,24	$\pm 0,04$	<0,05
5-кратний стрибок з місця, м	6,52	$\pm 0,07$	7,22	$\pm 0,07$	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	170,8	$\pm 1,34$	162,8	$\pm 1,33$	<0,05
Човниковий біг 7х50 м, с	67,6	$\pm 0,45$	60,4	$\pm 0,43$	>0,05

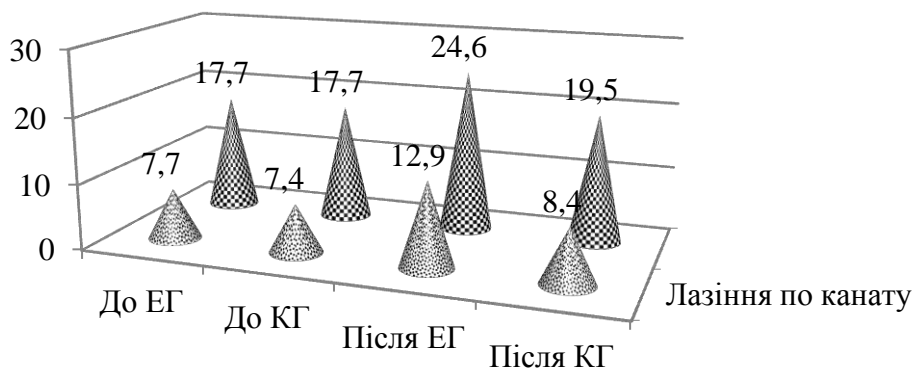


Рис 3.3. Оцінка рівня фізичних якостей футболістів ЕГ в динаміці педагогічного експерименту.

Аналіз рівня розвитку психофізичних якостей у спортсменів використовується з метою оцінки ефективності застосування різних форм фізичного виховання у продовж тренування, а також впливу спортивної діяльності на психічний стан футболістів. Протягом року показники

психофізичних якостей можуть змінюватися. Це відбувається за рахунок природного зростання дітей, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи на тренуваннях

*Таблиця 3.10*

**Зміни психічного стіну футболістів ЕГ ті КГ протягом річного  
макроциклу за методикою САН**

Якість	Первинний стан	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	Ефективність, балів в ЕГ.
Самопочуття	5,31	5,66	4,73	0,33
Активність	6,10	6,91	6,03	0,77
Настрій	5,65	6,67	5,12	1,04
Всього, середній бал.	2,14			

Можна відзначити загальну тенденцію до зниження самооцінки за всіма критеріями в контрольній групі, що пояснюється втомою спортсменів наприкінці року, натомість в експериментальній групі результати достовірно підвищились, що оцінювались.

Загальна ефективність розробленої програми щодо самопочуття, активності та настрою була відмічена на рівні +2,14 ( $p < 0,05$ ).

Отже, аналізуючи результати, представлені на рис. 3.3, можна зробити висновок про позитивний вплив на футболістів методики занять

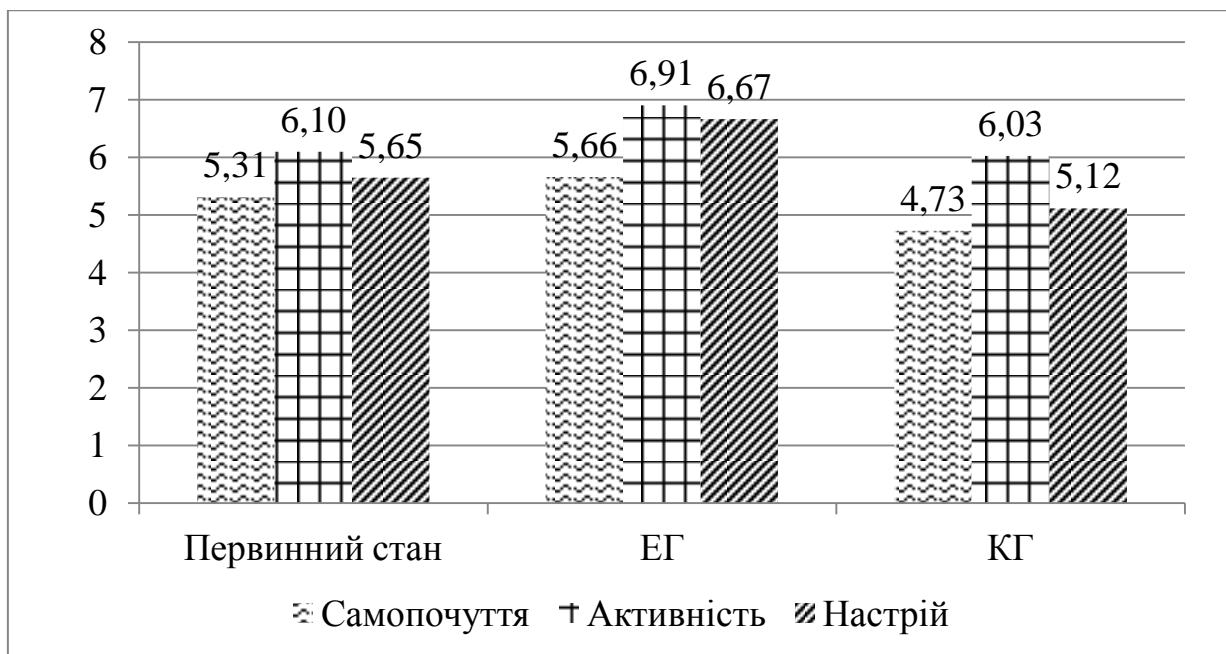


Рис. 3.4. Показники психічного стану спортсменів ЕГ та КГ за методикою САН на початку та в кінці тренувального процесу протягом макроциклу

Аналіз рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів використовується з метою оцінки ефективності застосування різних форм фізичного виховання у продовж тренування, а також впливу спортивної діяльності на функціональний стан футболістів. Протягом року показники фізичних якостей можуть змінюватися. Це відбувається за рахунок природного зростання юнаків, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на навчальну діяльність.

Можна зазначити загальну тенденцію підвищення фізичної підготованості у футболістів експериментальної групи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги покращились на 24%; піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 60 с – на 16,6%; тест на рівновагу «Фламінго» – на 11%; підтягування на перекладині – на 25%. Одразу помітно істотне покращення показників спортсменів. Це відбувається за рахунок природного зростання юнаків, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на тренувальний процес.



**Зміни показників фізичної підготовленості футболістів  
експериментальної групи протягом річного макроциклу**

Показники	На початку року	В кінці року	Покращення у %
Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	16,56	20,56	24
Піднімання тулубу в положення сидячі з положення лежачі за 60 с (кількість разів)	26,25	30,62	16,6
Тест на рівновагу «Фламінго»	9,25	8,25	11
Підтягування на перекладині (кількість разів)	4,25	5,25	25

Отже, дивлячись на рис. 3.5, аналізуючи його, можна зробити висновок, що експериментальна група футболістів показала кращий показник фізичної готовності, ніж контрольна. Цей зріст відбувся завдяки виконанню додаткових вправ з його–аеробіки, тому фізичні якості футболістів зросли швидше. Це свідчить про те, що засоби фітнесу позитивно впливають на фізичну форму спортсменів.

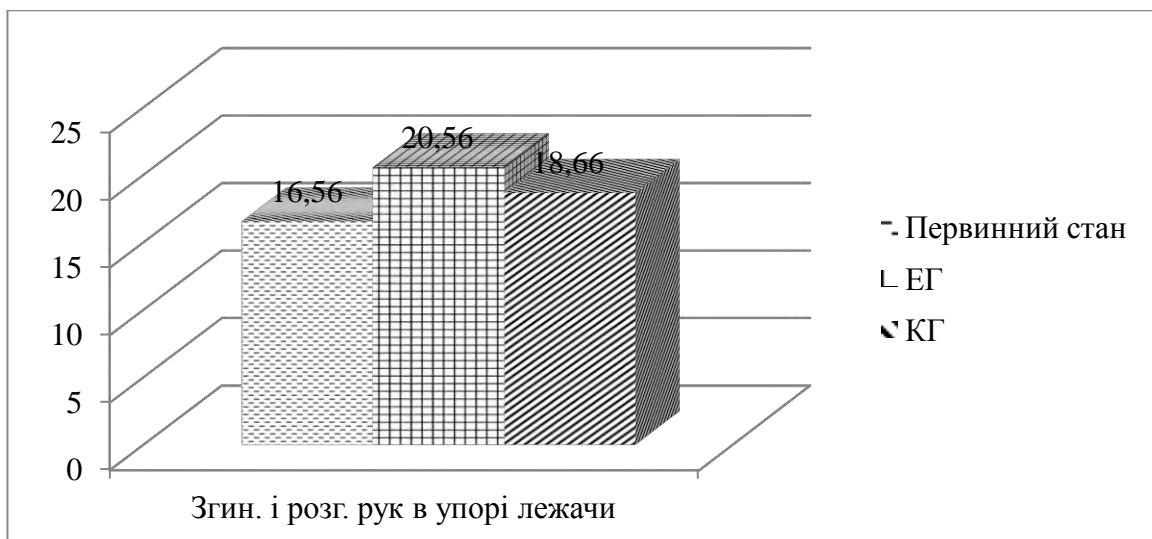


Рис. 3.5. Показники фізичної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на початку та в кінці тренувального процесу протягом макроциклу

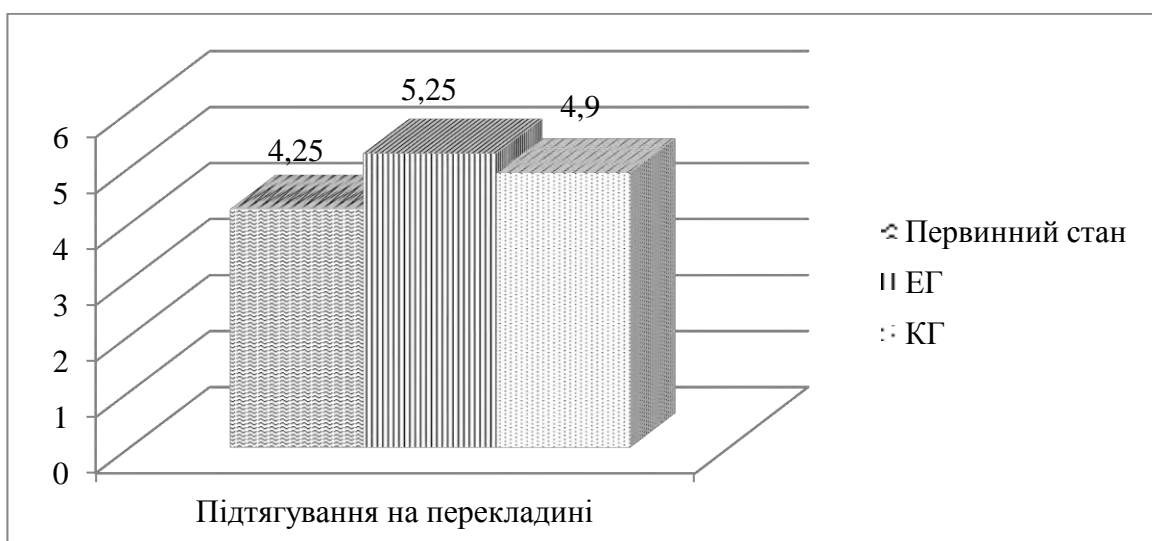


Рис. 3.6. Показники фізичної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на початку та в кінці тренувального процесу протягом макроциклу

### Висновки до 3 розділу.

1. Виходячи з цього на тренувальних заняттях за експериментальною методикою при становленні технічної майстерності техніку володіння м'ячем розглядати з трьох позицій: 1) механізми виконання ударних дій; 2) форма рухів; 3) якість виконання рухів.

2. Перший етап: надали футболістам ЕГ всебічну рухову підготовку, використовували в заняттях елементи гімнастики й аеробіки, баскетболу й гандболу, легкої атлетики і хокею, також пропонувати юним

спортсменам більш широкий і різноманітний обсяг рухів, але головне було - гра у футбол.

3. Основна мета підготовки спортсменів ЕГ полягала в тому, щоб не стільки удосконалити, скільки навчити дітям як найбільше футбольних рухів, не зупиняючись на деталях техніки. В навчально-тренувальному процесі ЕГ футболістів переважали в більшості тренувальних занять завдання навчання ударних дій, а елементи техніки, які пов'язані були безпосередньо з управлінням м'ячем, використовували в меншому обсязі. В експериментальній групі в кінці експерименту було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, крім тесту на влучність ударів з місця у ворота. У даному тесті немає приросту і в контрольній групі.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Для підвищення процесу навчання певних елементів техніки гри у футболі застосовується конкретна система, яка може визначити:

1. зміст, засоби, методики, різні умови реалізації завдань навчання;
2. різновиди навантаження;
3. порядок проведення процедур контролю та оцінки діяльності спортсменів;

Елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем, а техніка володіння м'ячем польового гравця характерна виконанням комплексу прийомів: ударами м'яча, зупинками м'яча, веденнями м'яча, відборами м'яча, вкиданням із-за бічної лінії м'яча. Техніка володіння м'ячем воротаря складається з таких елементів: ловлі, відбиття м'яча, переведення, кидки і прийом м'яч

Ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується і через недостатність педагогічних умов, що в підсумку вказує на не відповідність рівню технічної підготовленості футболістів країни до кращих світових зразків

А також для успішного розв'язання вказаного раніше комплексу завдань технічної та атктичної підготовки юних спортсменів потребує достатньої кількості якісних футбольних майданчиків, спортивних манежів, футбольних стадіонів, а також не менш важливе - розробки й ефективне використання спортивного інвентаря та спортивного обладнання.

В навчально-тренувальному процесі ЕГ футболістів переважали в більшості тренувальних занять завдання навчання ударних дій, а елементи техніки, які пов'язані були безпосередньо з управлінням м'ячем, використовували в меншому обсязі В експериментальній групі в кінці експеримент було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, крім тесту

на влучність ударів з місця у ворота. У даному тесті немає приросту і в контрольній групі.

Аналіз рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів використовується з метою оцінки ефективності застосування різних форм фізичного виховання у продовж тренування, а також впливу спортивної діяльності на функціональний стан футболістів. Протягом року показники фізичних якостей можуть змінюватися. Це відбувається за рахунок природного зростання юнаків, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на навчальну діяльність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12–16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. канд. пед. наук /Б.И. Безъязычный. – Харьков, 1991.
2. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатолійович Боляк /. - Харків, 2007. - 35 с.
3. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл / Львівський держ. університет фіз. культури – Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту/ А.Г.Васильчук. – Л., 2007. – 212
4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
5. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н.Воробьев, Ю. К.Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / М.А.Годик, А.И.Шамардин, И. Халиль// Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №5–6.
8. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

1. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій усфері оздоровчого фітнесу. / Н. Гончарова, В. Усиченко, Л. Денисова. //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. с.163-7.

9. Зациорский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте / В.М.Зациорский // «Теория и практика физкультуры»/ Н.Ж. Булгакова, Р. М. Рагимов, Л. П. Сергиенко. – 1996. – №7. –С. 54–66.

10. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.

11. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання /В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси. – Ч. 1., 2006. – 420 с.

12. Кашуба В. Паненко Н. К вопросу использования информационных технологий в системе под-готовки юных спортсменов. В: Актуальные проблемы подготовки ре-зерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск: БГУФК, 2009. Т. 2. С. 14–8.

13. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста /В.С. Келлер, В.В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975.

14. Ковальчук В. І. Розвиток вищої освіти відповідно до тенденцій і вимог ринку праці / Василь Іванович Ковальчук // Розвиток сучасної освіти: теорія, практика, інновації. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 лютого 2016 року / Василь Іванович Ковальчук. - Київ: В-во «Міленіум», 2016.- С. 22-24.

15. Концепція Державної цільової соціальної програми «Футбол України: здоров'я, престиж та єдність нації» на 2014–2018 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/11628>

16. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры /А.В.Коробейник. – РостовнаДону: Феникс, 2000.

17. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
18. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.
19. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич – Винница: Планер. 2006. - 683 с
20. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
21. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта: дис. ... доктора наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 Костюкевич Виктор Митрофанович. - Винница, 2011. - 637 с.
22. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
23. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів / Генадій Лісенчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 3. - С. 21-23.
24. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М: Изд-во Медицина, 1969. — 575 с.
25. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с  
Максименко І.Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов/І.Г. Максименко // Інформаційно-довідкова, навчальна, тестова програма. – Луганський нац.пед.університетім. Т. Шевченка, 2003.
26. Николаенко В. В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. В. Николаенко // Наука в олимпийском спорте. –



Київ, 2014. – № 1. – С. 12–16.

27. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я.Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с

29. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/В.Н.Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

31. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки/ В.Н.Платонов. – К. : Высшая школа, 1994.

32. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту / В.Пшибильські– К., 1998. – 29 с.

2. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для высш. учебн. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с  
Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.

3. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 228 с.

4. Таможанська Г. В. Обґрунтування часових меж використання інформаційних технологій в заняттях мініфутболом зі студентками

молодших курсів університетів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016.5. С. 46–53.

5. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусл. - Ужгород: ПП «ДанилоС.І.».2017 – С. 79-85.

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

33. Ходукин В.М. Техника выполнения остановок мяча в футболе и методика их совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук. / В. М. Ходукин – Киев, 1989. – 24с.

34. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. — М.: Просвещение, 1990. — 320 с .

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

36. Шаленко В.В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання /В.В. Шаленко, В. І. Перевозник. – Харків: ХДАФК, 2003. – 189 с.

37. Шамардин В.Н. Состояние и тенденции развития современной футбoла/В. Н. Шамардин // Матеріали наук. – практ. конф.,присвяч. 10-річчю укр. футболу. – Л.; К., 2004. – 312 с.

38. Browaeys B. The Philosophy of youth development at the Belgian FA / B. Browaeys. – UEFA STUDY GROUP, 2010. – 38 p.

39. FUSSBALL IST ZUKUNFT:Konzeption des DFB-Fußballentwicklungsplans / Deutscher Fussball-Bund. – Munster : Philippka-Sportverlag, 2007. – 122 S.

40. Krasnoff L. S. Spain v. France: Blueprints for Developing Soccer

Talent? / L. S. Krasnoff. – Fairfax : George Mason University: The Center for the Study of Sport and Leisure in Society, 2012. – P. 57–59.

41. Hyballa P. Mythos niederländischer Nachwuchsfußball / P. Hyballa, H. Poel. – Aachen : Meyer&Meyer, 2011. – 236 p.