

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Застосування засобів аеробіки у тренувальному процесі футболістів  
10-12 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт  
Луценко Нікіта Анатолійович  
Керівник: д.п.н., доцент Верітов О.І.  
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Сватъєв А.В.** \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ**

**Луценко Нікіті Анатолійовичу**

1. Тема роботи (проекту) «Застосування засобів аеробіки у тренувальному процесі футболістів 10-12 років»  
керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.  
затверджені наказом ЗНУ від 14.09. 2023 року № 1425-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): удосконалення методики застосування нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
  1. Здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми особливостей технічної підготовки футболістів.
  2. Розробити методику використання нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.
  3. На практиці перевірити ефективність запропонованої методики..
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 14 таблиць, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
II	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
III	д.п.н., доцент Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р. – січень 2023 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2022 р. – листопад 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2022 р. – травень 2023 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2023 р. – жовтень 2023 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ **Н.А. Луценко**

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ **О.І. Верітов**

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ **А.В. Симонік**

## ЗМІСТ

Реферат .....	5
Abstract .....	7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів .....	9
Вступ .....	10
1    Огляд літератури .....	11
1.1 Використання нетрадиційних видів оздоровчої тренування в спортивній діяльності футболістів.....	11
1.2 Формування технічних прийомів у футболі.....	12
1.3 Особливості роботи з юними футболістами в зарубіжних країнах....	16
2    Завдання, методи і організація дослідження .....	20
2.1 Завдання дослідження .....	20
2.2 Методи дослідження .....	20
2.3 Організація дослідження .....	21
3    Результати дослідження .....	23
Висновки .....	42
Перелік посилань .....	44

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 50 сторінок, 8 рисунків, 14 таблиць, 57 літературних джерел.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Предмет дослідження: методика оптимізації технічної підготовки юних футболістів.

Мета дослідження: удосконалення методики застосування нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.

В ході дослідження було здійснено аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми особливостей технічної підготовки футболістів. Розроблено методику використання нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років. На практиці оцінено ефективність запропонованої методики.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; спостереження; тестування

Перевірка експериментальної методики показує достовірний рівень підвищення ефективності розвитку рухових здібностей експериментальної групи, за показниками: тест «Фламінго» статичну рівновагу – зменшення кількості спроб для виконання певного часу статичної рівноваги на 2,34 сек. В експериментальній групі (28,2%). тест «Біг 30 м» - оцінка швидкості, зниження часу проходження дистанції в середньому на 0,36 секунд (6,7%). тест «Стрибок у довжину з місця» - збільшилася довжина стрибка в середньому на 10,1 см (6,1%). тест «Підтягування» – збільшилася кількість разів на 1,66 рази (10,8 %). технічна підготовка тест «Біг 30 м з веденням м'яча» (не менше 3 торкань) збільшення результату на 8,7%. тест «Удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 метрів)» збільшення результату на 7,8 м

(23%); тест «Жонглювання» по черзі двома ногами збільшення к-сть разів на 4,14 рази (35%). Розроблена нами методика оптимізації технічної підготовки юних футболістів 10-12 років на етапі початкової спортивної підготовки у ході експериментальної перевірки довела свою ефективність і може бути рекомендована для широкого використання в навчально-тренувальному процесі в спортивних школах і секціях з футболу.

ФУТБОЛ, СПОРТСМЕНИ 10-12 РОКІВ, ТЕСТУВАННЯ, МЕТОДИКА,  
ПІДГОТОВКА, ТРЕНУВАННЯ, АЕРОБІКА

## ABSTRACT

Qualification Work - 50pages, 8 figures, 14 tables, 57 literature sources.

Object of research: educational and training process of football players at the initial stage of sports training.

Subject of the research: methodology for optimizing the technical training of young football players.

The aim of the study is to improve the methodology for using non-traditional means of health-improving training in the process of optimizing the technical training of football players aged 10-12 years.

In the course of the study, the analysis and generalization of data from the scientific and methodological literature on the problem of features of technical training of football players was carried out. A methodology for using non-traditional means of health-improving training in the process of optimizing the technical training of football players aged 10-12 years has been developed. In practice, the effectiveness of the proposed methodology is evaluated.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical experiment; observation; testing

The test of the experimental method shows a reliable level of improvement in the efficiency of the development of motor abilities of the experimental group, according to the indicators: test "Flamingo" static equilibrium – reducing the number of attempts to perform a certain static equilibrium time by 2.34 seconds. In the experimental group (28.2%). test "running 30 m" - speed assessment, reducing the distance travel time by an average of 0.36 seconds (6.7%). test "long jump from a standstill" - increased the length of the jump by an average of 10.1 CM (6.1%). pull – up test-increased the number of times by 1.66 times (10.8 %). technical training test "running 30 m with driving the ball" (at least 3 touches) increase the result by 8.7%. test " hitting a stationary ball with a range run-up (corridor of 10 meters)" increase the result by 7.8 m (23%); Test "juggling" alternately with two legs increase the number of times by 4.14 times (35%). The method of optimizing the technical

training of young football players aged 10-12 years at the stage of initial sports training during experimental testing has proved its effectiveness and can be recommended for wide use in the educational and training process in sports schools and football sections.

FOOTBALL, ATHLETES 10-12 YEARS OLD, TESTING,  
METHODOLOGY, PREPARATION, TRAINING, AEROBICS



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ  
І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина/

## ВСТУП

В даний час футбол являє собою високоінтенсивну спортивну гру з силовим протистоянням по всьому полю, використанням різноманітних технічних прийомів в атакуючих і захисних діях [6]. Стрімко прогресує технічна майстерність, пред'являючи високі вимоги до спеціальної підготовки спортсменів та вмінню використовувати навички в ігровій обстановці.

Основні тенденції розвитку спорту вищих досягнень в двадцять першому столітті пов'язані з інтенсифікацією тренувального процесу високою напруженістю змагальної діяльності. Кожен спортсмен прагне до реалізації своїх індивідуальних можливостей і здібностей.

Умови розвитку спорту вищих досягнень пред'являють високі вимоги до підготовки спортсменів [18]. Фахівці вважають, що початковий етап у багаторічному циклі підготовки відіграє важливе місце, це стосується ігрових видів спорту. Розвивати фізичні здібності особливо важливо в дитячому віці. У тренувальному циклі спортсменів все повинно бути систематизоване, грамотно, поряд із застосуванням як класичних прийомів необхідно впроваджувати нововведення, це значно збільшить шанси на успіх.

Спортивні фахівці постійно знаходяться в пошуку інноваційних технологій, які дозволять багатогранно і збалансовано впливати на спортсмена. Якість знань, умінь і навичок, закладених на початковому етапі підготовки, будуть впливати на успішність розкриття потенційних можливостей у подальшому [6, 21].

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Предмет дослідження: методика оптимізації технічної підготовки юних футболістів.

Мета дослідження: удосконалення методики застосування нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Використання нетрадиційних видів оздоровчої тренування в спортивній діяльності футболістів

Спорт вищих досягнень характеризується використанням в тренувальному процесі інноваційних педагогічних технологій розвитку фізичної підготовленості [11]. В практиці спортивної діяльності широко використовуються інноваційні види оздоровчої тренування. В літературі визначені основні види оздоровчої тренування, їх налічується понад 20.

Це різні види аеробіки (степ- аеробіка, терра-аеробіка, памп-аеробіка), шейпінг, стретчинг, ци – гун, ушу і т. д. Останнім часом особливий інтерес серед спортивних фахівців викликає «йога». Комплекси різних напрямків йоги з успіхом застосовують спортсмени різних напрямків підготовки з метою розвитку рухових, координаційних здібностей, самодисципліни, самоконтролю.

Напрямок «Хатха - йога» - це найдавніша індійська система для підтримки тіла в хорошому фізичному стані. Аналіз змісту різних напрямків оздоровчої тренування показує, що вправи йоги успішно використовуються в спортивній підготовці [21, 29].

На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень можна відзначити тенденцію використання закордонними кваліфікованими спортсменами нетрадиційних засобів оздоровчої тренування.

Наприклад, широко застосовуються різні форми фітнесу, китайські методики Ушу, цигун, гімнастика для суглобів і т. п. В останні 15-20 років класична аеробіка використовується в тренувальному процесі боксерів, хокеїстів, борців, фігуристів і футболістів [24].

У різних видах спорту у розділі «фізична підготовка» фітнесу відводиться значна роль. Благотворний вплив різних напрямків фітнесу очевидно:

- заняття степ-аеробікою розвивають координаційні здібності, аеробну витривалість, сприяють вихованню почуття ритму, розвивають спритність;
- використання ковзних дисків (глайдингов) сприяє розвитку м'язового корсету, розвиває відчуття рівноваги, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи [15];
- використання в тренувальному процесі спеціальних м'ячів (ф'єтболів) сприяє розвитку «балансу», м'язового корсета, спритності, координаційних здібностей, особливо в безопорних положеннях;
- використання обтяжень і різних амортизаторів сприяє розвитку сили;
- особливе місце займає розтяжка (стретчинг) і дихальна гімнастика [22].

В літературі відзначається, що провідні європейські футбольні клуби давно включають в тренувальний процес заняття з аеробіки [3].

В Україні фахівці теж використовують фітнес-технології в програмі підготовки, але цей процес носить не регулярний, а більше епізодичний характер. Що стосується дитячо-юнацького спорту, фітнес-технології практично не використовуються.

## 1.2 Формування технічних прийомів у футболі

Технічна підготовленість у футболі є основою спортивної майстерності, від його рівня залежить результативність і видовищність гри. А. В. Півнів сказав: «Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям техніки футболу, як вміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидію з боку гравців команди суперника, а часто при прогресуючому стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів» [6, 7, 26].

Структура спортивної підготовки являє багаторівневу систему, компоненти якої пов'язані між собою та знаходяться у зв'язаному динамічному взаємодії. У вивченій літературі фахівці виявили основні компоненти змагальної діяльності до них належать:

- поставлена мета повинна відповідати рівню підготовленості що займаються;
- оптимальне співвідношення показників загальної і спеціальної підготовленості;
- узгодження в роботі рухових і вегетативних функцій [17];
- формування індивідуального рухового ритму;
- психологічна підготовка, що забезпечує впевненість у своїх силах [10].

Змагальна діяльність є найважливішим результатом і інтегруючим показником усього процесу підготовки спортсмена. Досягнення найвищих результатів у змагальних умовах є метою підготовки спортсменів. Сучасний спорт характеризується тенденцією зростання змагальних навантажень, які визначаються кількістю змагань і стартів у них [14].

Дослідження останніх десятиліть в спорті підтверджує, що на сучасному етапі розвитку теорії спортивної підготовки величезна роль належить змагальної діяльності. У групі олімпійських видів спорту виділяються фактори, які впливають на спортивний результат і визначена їх значимість в аспекті багаторічної тренування.

Виходячи з вищесказаного можна зробити висновок, що тренувальна і змагальна діяльність в спорті - це процес, спрямований на вдосконалення структури ознак підготовленості спортсмена.

Багаторічний учебно-тренувальний процес характеризується неперервним підвищенням напруженості в змагальної і тренувальної діяльності, тому необхідно враховувати біологічні закономірності становлення спортивного майстерності.

Для цього необхідно дотримуватися суворо регламентацію основних параметрів та змісту як тренувальних, так і змагальних компонентів діяльності спортсменів [16, 19].

Основні тенденції розвитку спорту вищих досягнень в двадцять першому столітті пов'язані з інтенсифікацією тренувального процесу і високою напруженістю змагальної діяльності.

Сучасний футбол характеризується вмінням гравців швидко з високою ефективністю виконувати техніко-тактичні прийоми, діючи в ліміті часу та ігрового простору.

Кожен спортсмен прагне до реалізації своїх індивідуальних можливостей і здібностей. Умови розвитку спорту вищих досягнень пред'являють високі до підготовки спортсменів [30].

Аналіз науково-дослідної та методичної літератури по проблемі підвищення ефективності спортивної підготовки визначає тенденції подальшого розвитку спорту вищих досягнень [31].

Науковці виділяють «пріоритетні напрями раціоналізації багаторічної підготовки в спорті:

- удосконалення адаптаційних можливостей юних спортсменів на основі біологічних закономірностей їх росту і розвитку в ході багаторічної підготовки;
- послідовне досягнення проміжних цілей підготовки на окремих етапах з спрямованістю на повну реалізацію індивідуальних можливостей кваліфікованих юних спортсменів на етапі вищої майстерності;
- забезпечення адекватності освоюваних тренувальних і змагальних навантажень адаптаційним можливостям організму юних спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки шляхом реалізації комплексного контролю на основі поетапних інформативних критеріїв підготовленості;
- кардинальне удосконалення інформаційного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації на всіх етапах багаторічної підготовки...» [12, 13, 26].

Фахівці з футболу відзначають відставання спортсменів від кращих зарубіжних футболістів у виконанні технічних прийомів з м'ячем. Причини цього, на думку експертів, криються в методиці навчання техніці футболу юних спортсменів. Випускники спортивних шкіл, не відповідають за рівнем технічної підготовки команд майстрів. Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці [5, 14].

Однією з головних помилок в роботі тренерів, є те, що вони не вчать дітей грати у футбол, а тренують, формують «команду» на початковому етапі підготовки. Дитячий період дуже важливий, так як в цей період, необхідно правильно сформувані не тільки фізичні якості, але й сприйняття футболу як гри. Це потім вже, у дорослому футболі можна говорити про нього, як про роботі [14].

На жаль, тренерський склад у дитячому футболі орієнтований на результат, а не на навчання. З раннього віку дітей необхідно вчити мислити під час гри. Яким чином повинна бути побудована робота на розвиток мислення.

Наприклад, вправа «взяття бровок». Це завдання можна виконати кількома способами, через пас пройти цю бровку, можна через ведення. Спосіб виконання завдання залежить від того, чого ми хочемо досягти в цьому тренувальному процесі.

Це може бути індивідуальна техніка (ведення м'яча) або колективна техніка (передача м'яча). Потрібно обов'язково перетинати лінію, використовуючи ту чи іншу техніку.

Тренер повинен створити умови для виконання завдання. В подальшому, сама гра буде підштовхувати дитину, щоб він вбігав в цю зону – тобто шукав момент, як це зробити. Якщо йде непорозуміння, гальмування, то сам тренер повинен підштовхнути хлопців до виконання завдання. Потрібно не зупиняти гру і довго щось розбирати, а саме підштовхувати.

Задавати якісь навідні запитання, щоб діти самі підходили до того відповідальності, що тренер хоче від них отримати. Тому тренер повинен знати, по-перше, характеристики гравців інтелектуальні і рівень розвитку фізичних якостей. І саме основне тренер повинен знати основи і теорію футболу. Навчання повинно проходити як в школі.

Ми ж не можемо дати дітям книгу – і щоб вони відразу стали читати. Потрібно, щоб вони вивчили алфавіт і тільки потім приступали до читання. Так і у футболі.

Не можна просити, щоб діти вже 10 років вміли зробити точну дальню передачу або швидко проходити центральну зону через пас, чи правильно грати при обороні в лінію.

Все необхідно прищеплювати поступово. Не дитина повинна пристосовуватися до футболу, а футбол до дитині. У кожному віці повинна бути певна спрямованість.

Якщо діти переходять через два роки до іншого тренеру, він вже знає, що вони робили, і тільки вдосконалює їх рівень, привносить якісь додаткові «прошарку» у вже закладені основи футболу [3, 6, 7, 26].

### 1.3 Особливості роботи з юними футболістами в зарубіжних країнах

Після того як Німеччина невдало виступила на чемпіонаті світу 1998 року, а через два роки зайняла останнє місце в своїй групі на Євро-2000, фахівці Німецького футбольного союзу (DFB) зайнялися пошуком причин провалу збірної.

Довелося визнати, що недостатньо уваги приділяється роботі з молодими гравцями, клуби професіональних ліг не до кінця використовують свої можливості при підготовці нових кадрів, існують недоліки в системі перегляду і відбору обдарованих футболістів 11-14 років [30].



На підставі цих висновків була розроблена «Програма підтримки талантів» – тадо називається система підготовки обдарованих молодих футболістів, про яку кореспонденту.

Програма складається з двох ступенів. Ступінь перша – це «опорні пункти» (Stützpunkte), по всій країні це 366 пунктів. У цих опорних пунктах тренери займаються комплексним оглядом і відбором дітей у всіх футбольних школах. Ці функції виконують тренери по вихідним. За рік тренери за переглядають близько 600 000 юних футболістів.

Кращі діти запрошуються на один з опорних пунктів, де займатися раз на тиждень – додатково до регулярних тренувань в команді, де вони займаються.

Перша частина програми для дітей від 11 до 14 років, загальна їх кількість в програмі становить приблизно 14000 тисяч дітей. Другий рівень – «професійні центри» (Leistungszentren), їх Німеччині сорок шість.

Велика частина цих центрів створені при професійних клубах. Для професійних клубів створення центру, є обов'язковою умовою для отримання сертифікації.

Футбольний союз, пред'являє високі технічні вимоги до професійним центрам, так як туди потрапляють обдаровані футболісти з опорних пунктів. У відповідності з графіком вони приїжджають на стадіон і спостерігають за гравцями.

Оцінка проводиться за визначені критеріями: швидкість, техніка, прийом і контроль м'яча, дриблінг, фінти, фізична підготовка, тактична грамотність, а також особисті риси характеру. Якщо тренер вважає гравця гідним, він запрошує його взяти участь у програмі.

В рамках програми здійснюється робота координаційного центру. Це центр, в якому футбол поєднується з науковою діяльністю, до роботи цього центру пред'являються певні вимоги. По-перше, наукові знання, висновки наукових робіт мають бути доступні футбольного союзу, окремим його підрозділам.

По-друге, питання, що виникають у фахівців цих підрозділів, передаються представникам науки, таким чином існує тісний зв'язок науки й практики. Крім того, з деяких питань координаційний центр дає замовлення дослідним інститутам на проведення наукових досліджень, по питаннях, що тренерський склад напрямами.

Програма підтримки підростаючих футболістів, про яка існує в Німеччині, теж аналізується науковими співробітниками: складаються бази даних за результатами тестів, проводиться оцінка.

Оцінка проводиться за визначеними критеріями: швидкість, техніка, прийом і контроль м'яча, дриблінг, фінти, фізична підготовка, тактична грамотність, а також особисті риси характеру. Якщо тренер вважає гравця гідним, він запрошує його взяти участь у програмі [3, 5, 30].

Особливості тренувального процесу у голландських клубах: до 12 років хлопці навчаються суто технічним прийомам: грі в пас, прийому м'яча, удару по воротах, грі головою. З 14 років починається серйозний футбол. Вже йде і тактична підготовка, відбуваються розбори ігор, тренер пояснює, що повинен робити на полі гравець конкретного амплуа [11].

До 16 років підлітків не навантажують роботою на тренажерах [4]. Гравець розвивається рівно так, як розвивається його тіло [2].

У 16 років хлопці виростають, і вже тоді тренерський склад визначає, над чим потрібно працювати кожному гравцеві у фізичній підготовці.

Тренер з фізичної підготовки складає для кожної індивідуальної програми, займається персонально. Якщо порівнювати постановку роботи з футболістами в нашій країні і Голландії можна зробити висновок, що процес розвитку гравця більш структурований у зарубіжних клубах, там детально розроблена система підготовки за віком. Ні в одній європейській країні тренер не працює з однією командою більше 2 років [30].

В Україні тренер може працювати з однією командою 8 і більше років. Тренер складає план розвитку гравця, який по закінченні часу можна

контролювати. Немає плану розвитку гравця, є тільки результат гри, в якому бере участь команда. Окремі гравці, важливіше команди [10].

Таким чином, для того щоб у нашій країні були високі спортивні результати у такій популярній грі, як футбол, необхідно цілеспрямовано і поетапно проводити заходи з розвитку дитячого футболу.

Для цього впроваджувати інноваційні методики навчання технічним прийомам, створювати умови для впровадження інновацій.

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження: удосконалення методики застосування нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми особливостей технічної підготовки футболістів.
2. Розробити методику використання нетрадиційних засобів оздоровчого тренування в процесі оптимізації технічної підготовки футболістів 10-12 років.
3. На практиці перевірити ефективність запропонованої методики.

### 2.2 Методи дослідження

Вирішуючи поставлені завдання, ми використовували наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Спостереження.
4. Тестування
5. Методи математичної статистики.

Вивчення передового досвіду тренерів в ігрових видах спорту, аналіз літературних джерел допомогли нам підібрати таку батарею тестів:

1) координаційні здібності спортсменів оцінювалися за допомогою тесту на рівновагу «Фламінго» [8]. Методика проведення тесту полягала в наступному: випробуваний ставав на підставку, довжина якої складала 50 см, висота 4, ширина 3 см будь ногою і, балансує, намагався втриматися на ній як можна довше (іншу ногу випробуваний притягував до сідниці і утримував

рукою). Кількість спроб, не обмежувалася, головне, щоб сумарний час балансування склало 60 с. В тесті фіксувалося – кількість використаних спроб;

2) тест «Біг 30 метрів» фіксувалося час в секундах;

3) тест «Біг 30 м з веденням м'яча» (не менше 3 торкань);

4) тест «Стрибок у довжину з місця» фіксація результату в см;

5) підтягування з вису на перекладині враховується кількість разів технічно правильно виконаного вправи;

6) удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 метрів);

7) жонгливання [8]

Методи математичної статистики були пов'язані з визначенням середнього арифметичного числа ( $\chi$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ). Вірогідність отриманих даних визначалася за допомогою t - критерію Стюдента за спеціальною таблицею значень 5% рівня значущості [9]. Статистична обробка результатів проводилася на комп'ютері за допомогою програми «SPSS Statistics» [9, 23].

### 2.3 Організація дослідження

На першому етапі дослідження ми займалися вивченням літератури, аналізували та узагальнювали інформацію з різних джерел. На цьому етапі велася робота з вивчення використання нетрадиційних видів оздоровчої тренування в ігрових видах спорту. Був визначений об'єкт, предмет, кваліфікаційної роботи, поставлені задачі.

На другому етапі з січня 2022 - березень 2023 року ми проводили експеримент; отримали і статично обробили результати тестування. На цьому етапі були сформульовані висновки по кваліфікаційній роботі і підготовлені методичні рекомендації.

Тестування здійснювалося у вересні та грудні (інтервал 4 місяці).

В експерименті взяли участь дві групи: експериментальна – навчально-тренувальна група 15 футболістів (10-12 років), що займалися за розробленою

нами програмою, контрольна – навчально-тренувальна група 15 футболістів того ж віку, що займаються за стандартною програмою.

В експерименті брали участь 30 юних футболістів – дві групи хлопчиків (10-12 років) по 15 осіб у кожній. Завдання нашої роботи полягала у виявленні більш ефективної методики формування технічних прийомів у футболі. Третій етап тривав з квітня по червень. Він був пов'язаний із завершенням кваліфікаційної роботи. У цей період ми проводили коригування результатів експерименту, оформляли кваліфікаційну роботу.

Порівнюючи початкові та контрольні результати тестування юних футболістів, ми з'ясували, що запропонована методика використання нетрадиційних видів оздоровчої тренування в навчальному процесі футболістів більш ефективна, у порівнянні зі стандартною методикою. На підставі результатів тестування та узагальнення отриманих результатів нами були сформульовані висновки по дипломній роботі та запропоновано практичні рекомендації для підвищення рівня технічної підготовки в футболі.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході експериментальної роботи нами були отримані результати контрольних тестів. В таблиці 3.1 представлені результати тесту, що визначає рівень розвитку статичної рівноваги.

Таблиця 3.1

Показники тесту «Фламінго» (кількість спроб) на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	5,66±0,49	5,6±0,53
p	>0,05	

Проводячи порівняльний аналіз результатів у двох групах, контрольної і експериментальної, в тесті, який визначає статичну координацію (Фламінго) до впровадження експериментальної програми, ми встановили (таблиця 3.1), що кількість спроб, в середньому приблизно, однакова. Загальний рівень розвитку статичної рівноваги був на одному рівні ( $P > 0,05$ ).

Результати тесту «Біг 30 м», показані в таблиці (таблиці 3.2).

Таблиця 3.2

Показники тесту «Біг 30 м (с)» на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	5,71±0,05	5,72±0,07
p	>0,05	

Порівнюючи результати контрольної та експериментальної груп, у тесті «Біг 30 м» до проведення експерименту, ми з'ясували (таблиця 3.2), що

показники обох груп, приблизно, знаходяться на одному рівні ( $P>0,05$ ). Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники тесту «Стрибок у довжину з місця (см) на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$165,4 \pm 1,45$	$164,3 \pm 1,55$
p	$>0,05$	

Порівнюючи показники контрольної та експериментальної груп, у тесті «Стрибок у довжину з місця» до впровадження експериментальної програми, ми з'ясували (таблиця 3.3), що результати, у двох групах приблизно однакові ( $P>0,05$ ). Результати тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» (не менше 3 торкань) (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Показники тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» (с) на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$6,41 \pm 0,03$	$6,45 \pm 0,05$
p	$>0,05$	

Порівняльний аналіз результатів двох груп, контрольної і експериментальної, у тесті «Біг 30 м з веденням м'яча» визначив, що час проходження дистанції до впровадження експериментальної програми, (таблиця 3.4), знаходився на одному рівні. Це свідчить про те, що рівень



освоєння технічних прийомів в експериментальній і контрольній групах, знаходиться на одному рівні ( $P < 0,05$ ). Результати тесту «Підтягування» виконується з вису на перекладині (враховувалася кількість разів технічно правильно виконаного вправи) представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники тесту «Підтягування» (к-ть разів) на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$2,13 \pm 0,24$	$2,4 \pm 0,22$
p	$> 0,05$	

Порівнюючи показники контрольної та експериментальної груп, у тесті «Підтягування» до впровадження експериментальної програми, ми з'ясували (таблиця 3.5), що результати, у двох групах приблизно однакові ( $P > 0,05$ ), можна констатувати, що рівень розвитку силових здібностей однаковий. Рівень технічної підготовленості в балах (таблиця 3.6). Удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 метрів).

Таблиця 3.6

Показники тесту «Удар по нерухомому м'ячу» (м) до експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$34,86 \pm 0,69$	$33,8 \pm 0,91$
p	$> 0,05$	

Порівнявши дані тесту технічної підготовленості експериментальної і контрольної груп ( $P > 0,05$ ). Технічна підготовленість на етапі початкової підготовки знаходилася приблизно на одному рівні. Рівень технічної підготовленості «жонгливання м'яча» (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

## Показники тесту «Жонгливання м'яча» на початку дослідження

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$5,6 \pm 0,4$	$5,06 \pm 0,42$
p	$>0,05$	

Зіставивши дані тесту жонгливання експериментальної і контрольної груп ( $P > 0,05$ ). Технічна підготовленість до початку дослідження знаходилася приблизно на однаковому рівні.

Тестування на першому етапі експерименту показало, що групи контрольна і експериментальна знаходяться на одному рівні фізичної і технічної підготовленості. На етапі початкової підготовки, хлопчики одного віку і були відібрані для спеціалізації футбол.

З метою оптимізації технічної підготовки юних футболістів нами була розроблена методика, включення в тренувальний процес інноваційні оздоровчі технології. Головна відмінність футболу від інших командних видів спорту в тому, що в нього грають самі гравці. У футболі дуже важливо сприйняття того, що відбувається на полі. Технічна підготовка є одним з головних напрямів навчально-тренувального процесу.

Структурними компонентами, які становлять зміст техніки футболу є технічні прийоми. Будь-який технічний прийом є відносно самостійним способом вирішення моторної завдання. Зміст технічного прийому визначають правила змагань з футболу. Правила обмежують рухи, за допомогою яких можна вирішити рухову завдання. Наприклад, у футболі заборонена гра руками, крім вкидання.

Футбол – це вид спорту, що володіє самими різноманітними технічними прийомами, як індивідуальними, так і у відповідності з ігровими амплуа. Процес навчання техніці футболу повинен мати систематизацію технічних

прийомів. Технічні прийоми повинні засвоюватися в певній послідовності і бути приватними завданнями навчально-тренувального процесу. Ці питання докладно викладено в навчально-методичній літературі. Критерієм технічної класифікації виступає характер ігрової діяльності.

У технічній підготовці виділяють підрозділи: техніка пересувань і техніка володіння м'ячем. Між цими розділами є істотна різниця. У першому розділі рухові дії виконуються без предмета (м'ячі), другий розділ пов'язаний з прийомом м'яча і його переміщенням. Техніка пересувань є основою техніки футболу, оскільки всі дії з м'ячем завжди пов'язані з переміщенням.

Раціональне використання різних видів пересувань дає можливість гравцям більш ефективно виконувати технічні прийоми, як в обороні, так і в нападі. Дії з м'ячем і різні пересування можуть виконуватися різними способами. Зміст техніки пересувань (рисунок 3.1):

- біг (вперед, назад, по діагоналі, змійкою, зигзагом і т. д.);
- стрибки (вгору, вперед, в сторону);
- зупинки;
- повороти (зміна напрямку руху).

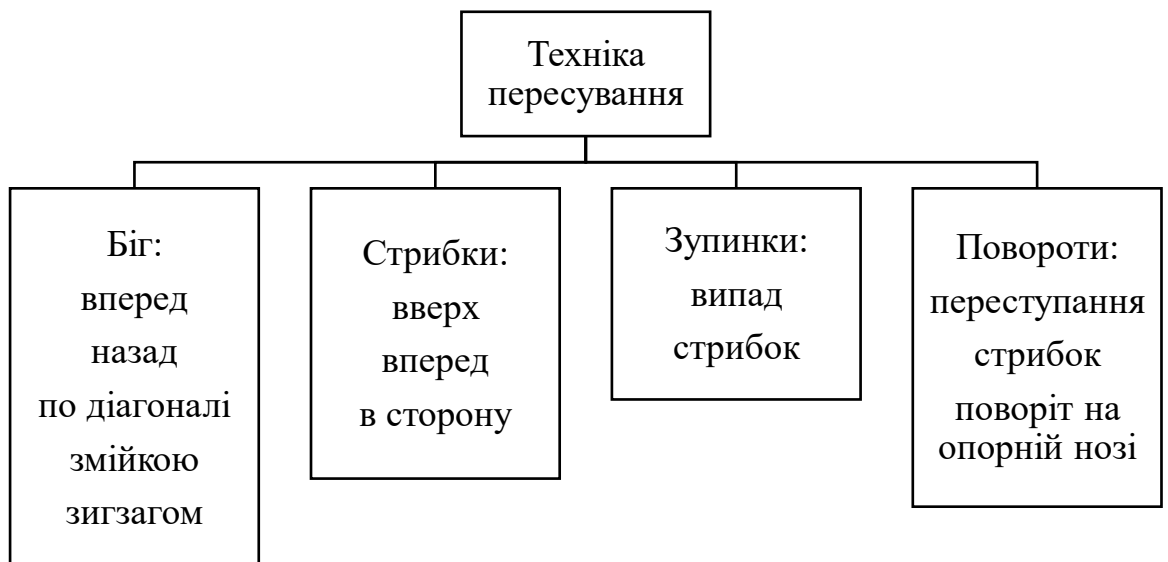


Рисунок 3.1 Зміст техніки пересування у футболі

Приватні завдання бігу вирішуються за допомогою технічних прийомів (біг звичайний, спиною вперед, приставними кроками і т. п.; стрибків – різними способами виконання – поштовхом однією, двома ногами (одночасно і послідовно). Зупинка теж виконується за допомогою двох технічних прийомів – випаду і стрибка. Повороти можуть виконуватись трьома способами, використовуючи три прийоми – переступлення, стрибок і на опорній нозі [26].

Зміст розділу «Техніка володіння м'ячем» з урахуванням рішення рухових завдань поділяється на технічні групи прийомів: зупинка м'яча, ведення м'яча, фінти, удари по м'ячу, відбір м'яча і вкидання м'яча [28]. У роботі з юними футболістами необхідно пам'ятати, що всі розділи підготовки в футболі взаємопов'язані. Фізична підготовка є фундаментом для всіх інших напрямів підготовки, але, якщо цей вид підготовки буде на високому рівні, футболіст буде краще керувати своїм тілом, буде більш координованим, а це означає, що гравець володіє більш високим потенціалом технічної підготовки.

Швидкісно-силова підготовка високого рівня означає, що техніка буде стрімко поліпшуватися. Тактична підготовка не може розглядатися окремо, щоб виконати спеціальне завдання, необхідний певний рівень фізичної підготовки.

Тому переміщення, що займають важливу роль у підготовки юних футболістів необхідно доводити до автоматизму, використовувати рухи зі зміною ритму і напрямку руху. Вміння правильно обирати позицію досягається тільки при постійній тренування та індивідуальному розвитку кожного гравця. Якщо при виконанні завдання в грі дитина не розуміє, відбувається гальмування, то сам тренер повинен підштовхувати дітей до виконання завдання.

Тренеру необхідно не зупиняти гру і довго щось розбирати, а саме «підштовхувати» створювати умови. Це можуть бути навідні питання, для того щоб діти самі підходили до того відповідальності, що тренер хоче від них отримати. Навички необхідно прищеплювати поступово. Тренер повинен

пам'ятати, що дитина не повинен пристосовуватися до футболу, а футбол до дитини. У кожному віці повинна бути певна спрямованість.

У тренувальному процесі юних футболістів частіше треба використовувати гру у зменшених складах і вправи, які імітують реальні ігрові ситуації. Тренер повинен ставити перед гравцями завдання і чітко пояснювати, над чим конкретно вони працюють і чого повинні навчитися. Це ключовий момент у роботі дитячого тренера [1, 8, 25]. Конструюючи програму оптимізації технічного майстерності на початковому етапі підготовки юних футболістів, ми особливу увагу приділили техніки пересувань по футбольному полю.

В тренувальний процес юних футболістів ми включили велике різноманіття рухів, стрибків, поворотів і зупинок, деяке поєднання пересувань виконувалося під музику або певний ритмічний малюнок (оплески). В експериментальній групі ми використовували методику технічної підготовки, що включає нетрадиційні методи оздоровчої тренування - такі як аеробіку.

Напрямок аеробіка – ретельно вивчивши базові кроки аеробіки, ми вибрали шість базових кроків, які виконувалися в різних варіаціях - (збільшуючи амплітуду за рахунок ковзання, збільшуючи координаційну навантаження, виконуючи зі стрибком, і поворотом); по різних траєкторіях (кут, квадрат, діагональ, зигзаг, окружність).

Базові кроки аеробіки використовувалися у підготовчій частині тренувального заняття два рази в тиждень. Вправи каланетики, спрямовані на збільшення гнучкості у суглобах і зміцнення зв'язкового апарату використовувалися в кожному тренувальному занятті. З комплексу каланетики, який складається з 30 вправ, були обрані вправи, які виконувалися в різних вихідних положеннях стоячи, сидячи, у опори і лежачи.

Ці вправи були об'єднані в міні комплекси і виконувалися в заключній частині заняття і в перервах відпочинку між завданнями на кожному занятті. У підготовчу частину тренувального заняття крім звичайних переміщень були включені кроки базової аеробіки. З основних кроків базової аеробіки були

обрані найбільш динамічні кроки з великою амплітудою: приставний крок, подвійний приставний крок, сайт-ту-сайт, бесік степ, ві-степ і бокс-степ.

Юні футболісти виконували кроки в різних варіаціях: приставний крок з ковзанням і стрибком; - подвійний приставний крок з стрибком, поворотом; - сайт-ту-сайт з поворотом; - бесік-степ з підскоком, стрибком і поворотом; - ві-степ з переміщенням, вперед і назад, стрибком і поворотом; - бокс-степ із стрибком. На перших заняттях ці кроки були розучені під музику, потім давалося завдання виконувати ці кроки по різній траєкторії (кут, квадрат, діагональ, з просуванням вперед-назад і в бік).

Після освоєння кроків давалися завдання, які передбачали виконання кроків у певному ритмі. Для розвитку швидкості рухів і вироблення ритмічності було запропоновано вправа «оплески». Регулярне виконання цієї композиції сприяє розвитку координаційних здібностей, умінню концентрувати увагу на своїх рухах, їх амплітуді, точності. Виконання цієї вправи в різних побудовах дає можливість розвивати окомір і сприяє вмінню працювати в команді. Вправа складається з 12 різних рухів, вихідне положення основна стійка або зімкнута стійка. Рекомендуємо починати розучування цього танцю у колі, щоб у вихованців була можливість візуально спостерігати за рухами тренера.

1. Хлопок в долоні на рівні грудної клітини.
2. Полуприсід хлопок долонями по стегнах.
3. Хлопок в долоні.
4. Хлопок про долоні партнера.
5. Хлопок в долоні.
6. Присід (спина пряма) торкнутися долонями підлоги біля зовнішньої сторони стоп.
7. Хлопок в долоні.
8. Присід (спина пряма) торкнутися долонями підлоги у п'ят.
9. Хлопок в долоні перед собою.
10. Хлопок за головою.

11. Хлопок перед собою

12. Хлопок за спиною.

Ці 12 видів ударів безперервно повторюються протягом всього музичного твору, яке триває 4 хвилини. Складність полягає в тому, що руху не відповідають музичним квадратах і тому музика не «допомагає» а навпаки вносить додаткові труднощі у виконання вправи. Після освоєння цієї вправи під оригінальну музику, ми пропонували виконувати набір цих ударів. Для вдосконалення різних переміщень виконували наступні вправи:

- різні бігові вправи, що виконуються не тільки по прямій, але і по діагоналі, зигзаг або за спеціально передбаченої траєкторії;

- підскоки, стрибки, базові кроки аеробіки в різних напрямках (використовували переміщення вперед-назад, у бік, діагональ, зигзаг, квадрат, трикутник;

- з'єднання різних стрибків з переміщеннями розвиваючи швидкість, спритність;

- стрибки за спеціальною розміткою з зоровим і без зорового контролю на точність приземлення;

- статичні і динамічні вправи;

- зв'язки кроків.

Таким чином, запропонована методика включала велике різноманіття вправ, які вносили новизну та високий емоційний компонент у тренувальну діяльність юних футболістів. Широко використовувався ігровий і змагальний методи.

В експериментальній групі ми використовували методику технічної підготовки, що включає нетрадиційні методи оздоровчої тренування - такі як аеробіку і калланетику.

Аеробіка: базові кроки в різних варіаціях і з різним траєкторіях у підготовчій частині тренувального заняття два рази в тиждень. Вправи калланетики, об'єднані в міні комплекси - виконувалися в заключній частині заняття і в перервах відпочинку між завданнями на кожному занятті. У

тренувальному процесі контрольної групи для формування технічної підготовленості застосовувалися стандартні методики.

В результаті експериментальної роботи ми отримали представлені нижче результати. Порівняння показників контрольної групи та експериментальної груп відображено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Показники тесту «Фламінго» (кількість спроб) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	5,66±0,49	5,6±0,53
p	>0,05	
Підсумкові показники	4,86±0,38	3,26±0,32
p	<0,05	

На підставі отриманих результатів ми виявив, що впровадження в тренувальний процес нетрадиційних оздоровчих методик сприяло поліпшенню здатності зберігати рівновагу, зменшилася кількість спроб в наборі певного часу в тесті «Фламінго» статичної рівноваги в експериментальній групі на 28,2% у порівнянні з контрольною, де результат збільшився тільки на 16,4% (при  $P < 0,05$ ). Динаміка показників тесту «Фламінго» представлена на рисунку 3.2

Зіставивши дані діаграм, ми бачимо зменшення кількості спроб для набору певного часу (1 хвилини) утримання рівноваги в експериментальній групі. Значне поліпшення результатів в експериментальній групі можна віднести до виконання базових кроків аеробіки по різних траєкторіях (коло, квадрат, діагональ). Крім цього, в заняттях експериментальної групи застосовувалися зв'язки різних базових кроків на обмеженій площі, використання гімнастичного обладнання.



Результати тесту «Біг 30 м» представлені в таблиці 3.9, спроби фіксувалися в секундах, тест спрямований на визначення рівня розвитку швидкості.

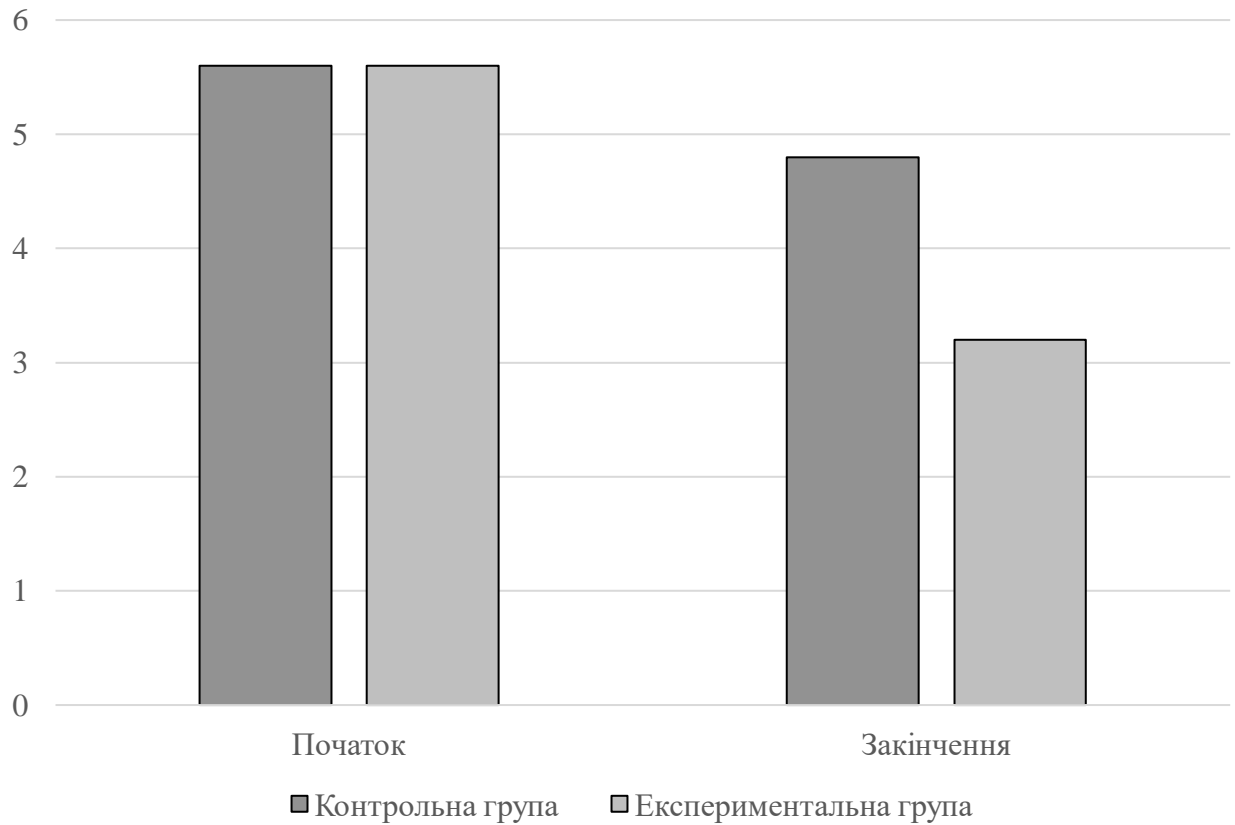


Рисунок 3.2 Динаміка показників тесту «Фламінго»

Таблиця 3.9

Показники тесту «Біг 30 м (с) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$5,71 \pm 0,05$	$5,72 \pm 0,07$
p	$>0,05$	
Підсумкові показники	$5,52 \pm 0,05$	$5,36 \pm 0,03$
p	$<0,05$	

Порівнюючи результати, після впровадження аеробіки і каланетики в тренувальний процес юних футболістів, ми спостерігаємо, що позитивна динаміка відзначається як в експериментальній, так і в контрольній групах. У контрольній групі результати змінилися незначно – на 3,4%, а в експериментальній показники покращилися на 6,7% (рисунок 3.3).

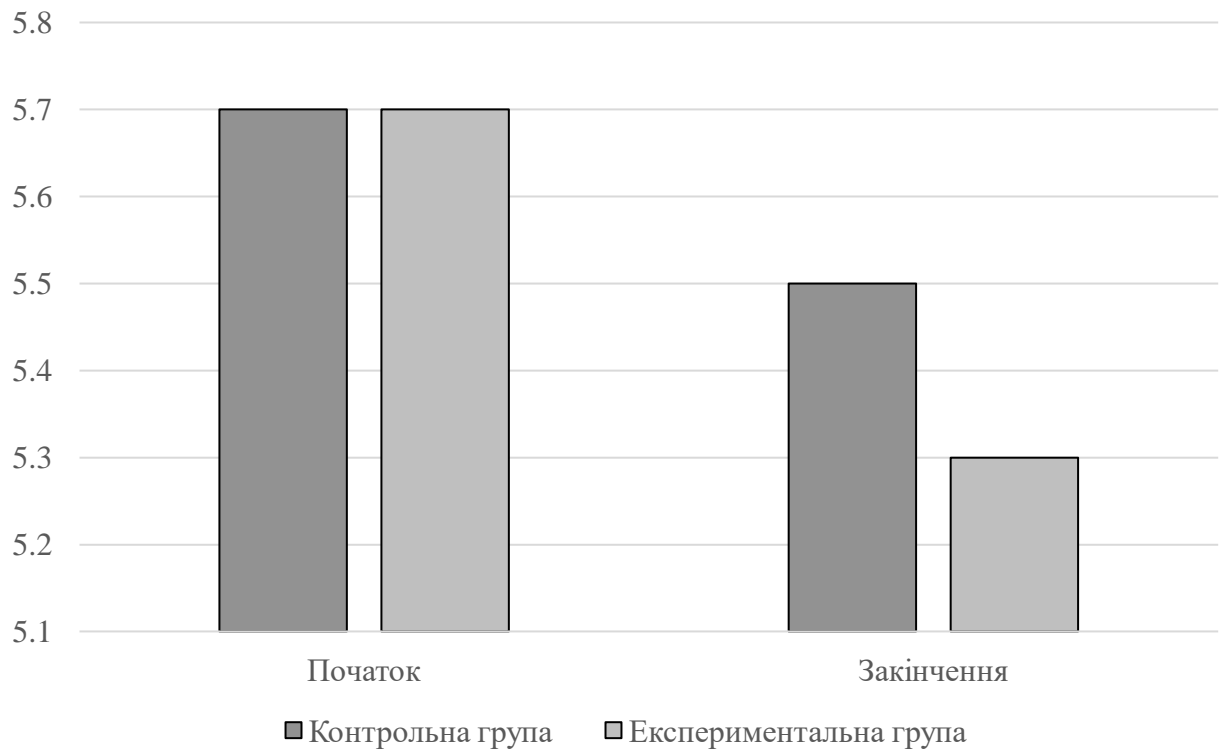


Рисунок 3.3 Динаміка показників тесту «Біг 30 метрів»

В таблиці 3.10 показано зміни показників тесту стрибка в довжину з місця.

Таблиця 3.10

Показники тесту «Стрибок у довжину з місця (см) до і після експерименту»

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	165,4±1,45	164,3±1,55
p	>0,05	
Підсумкові показники	170,2±1,36	174,4±1,49
p	<0,05	

Порівняння результатів показує позитивну тенденцію після застосування експериментальної програми в тренувальному процесі юних футболістів. В експериментальній групі результат стрибка збільшився на 6,1%, та контрольній групі - на 2,9%, (при  $P < 0,05$ ), це доводить позитивний вплив експериментальної методики на тренувальний процес юних футболістів. На рисунку 3.4 представлена динаміка тесту «Стрибок у довжину з місця».

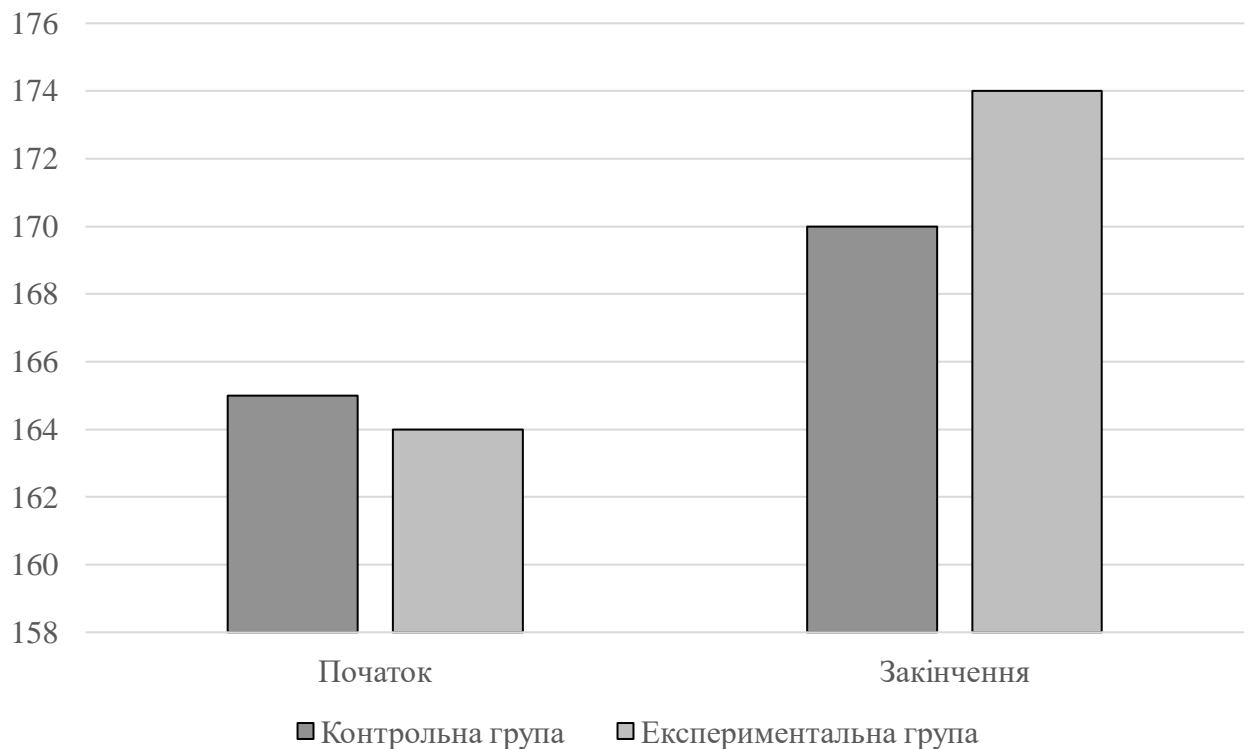


Рисунок 3.4 Динаміка тесту «Стрибок у довжину з місця»

Результат тесту «Біг 30 м з веденням м'яча. (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11

Показники тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» (с) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$6,41 \pm 0,03$	$6,45 \pm 0,05$
p	$> 0,05$	
Підсумкові показники	$6,31 \pm 0,03$	$5,93 \pm 0,05$
p	$< 0,05$	

При порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп помітна позитивна тенденція в експериментальній групі – результат покращився на 8,7%. А в контрольній групі результат залишився на колишньому рівні (при  $P < 0,05$ ), що вказує на достовірність результатів. На малюнку 6 показано динаміка показників тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» не менше 3 дотиків, в контрольній і експериментальній групах до і після експерименту.

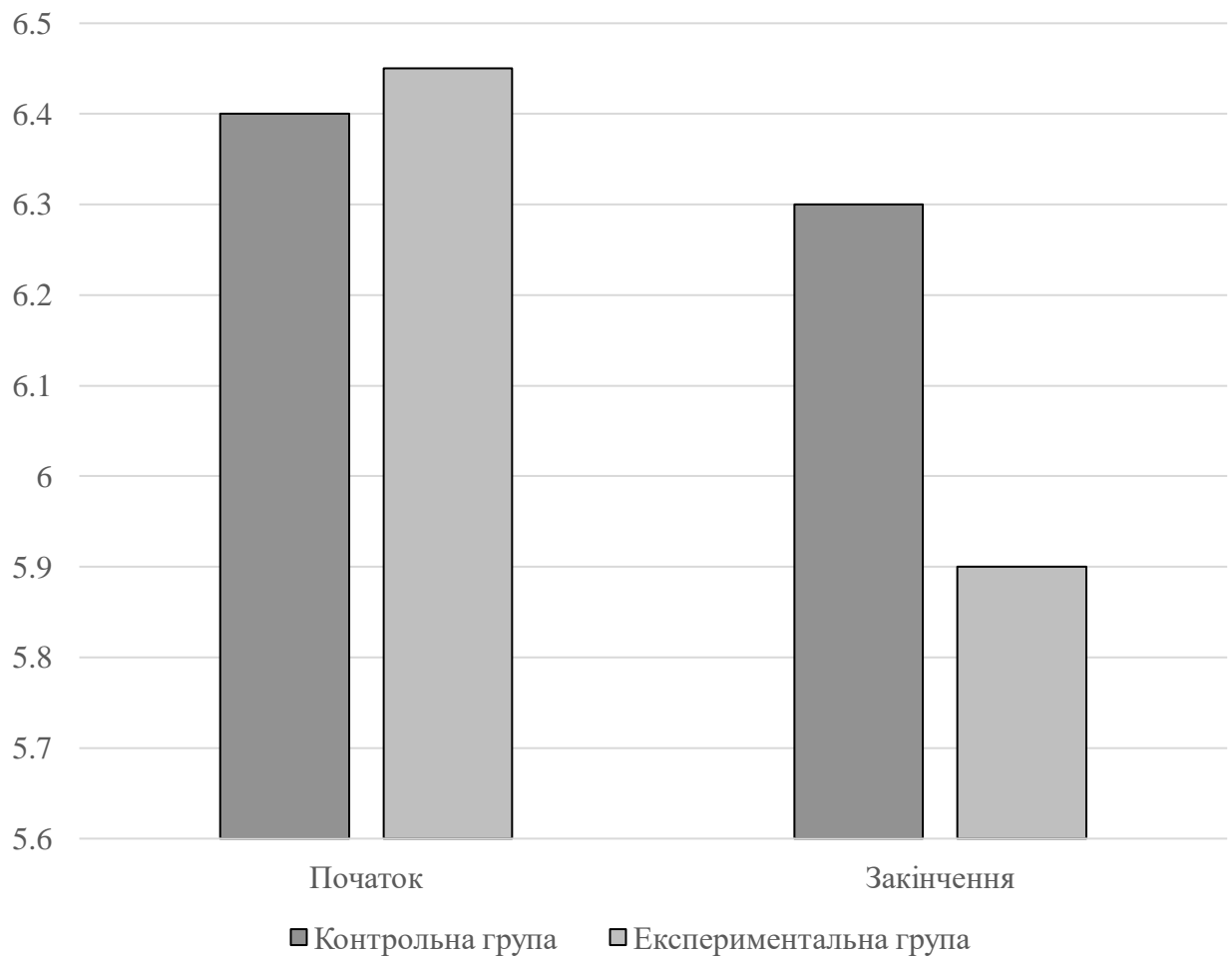


Рисунок 3.5 Динаміка показників тесту «Біг 30 м з веденням м'яча»

В таблиці 3.12 показана динаміка показників тесту «Підтягування» враховувалася кількість правильно виконаних спроб.

Таблиця 3.12

Показники тесту «Підтягування» (к-ть разів) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	2,13±0,24	2,4±0,22
p	>0,05	
Підсумкові показники	3,8±0,20	4,06±0,29
p	<0,05	

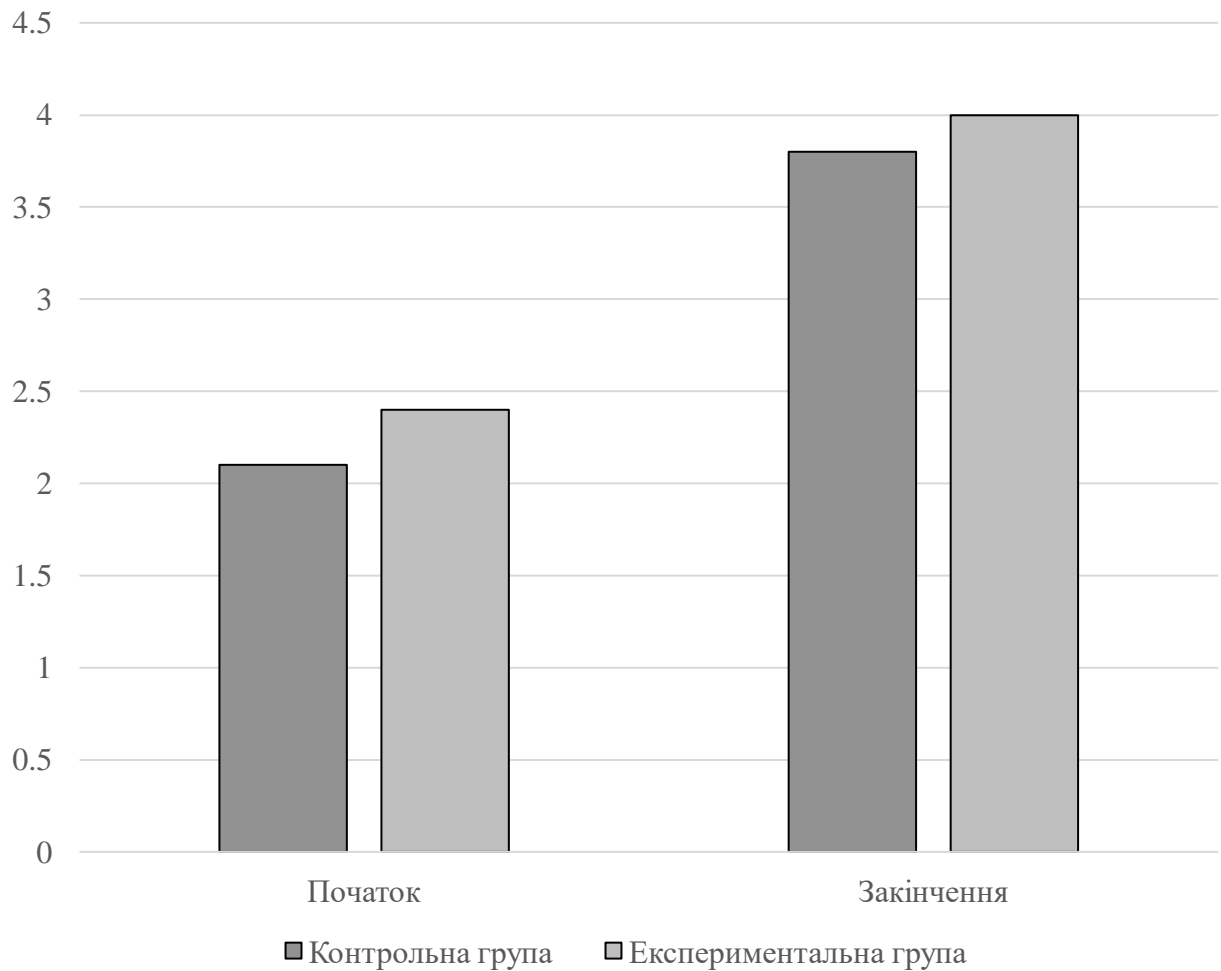


Рисунок 3.6 Динаміка показників тесту «Підтягування»

Порівняння результатів двох груп, показані в таблиці 3.12. За результатами видно, що підсумкові показники зросли незначно в обох групах, контрольна 3,8 (к-ть разів) і експериментальна 4,06 (к-ть разів). Приріст відбувся, на нашу думку, в основному за рахунок природного приросту, і в запропонованій методиці не приділялося достатньо уваги силових показників (при  $P < 0,05$ ).

В кінці експерименту повторне тестування показало, що за період експерименту відбулися достовірні зміни ( $P < 0,05$ ). Темп приросту силових показників у експериментальній групі і склав 10,8%, в контрольній – 9,9% (рис. 3.6). У таблиці 3.13 показана динаміка показників тесту технічної підготовленості «Удар на дальність» коридор 10 метрів.

Таблиця 3.13

Показники тесту «Удар по нерухомому м'ячу на дальність (м) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	34,86±0,69	33,8±0,91
p	>0,05	
Підсумкові показники	39,8±0,67	41,6±0,61
p	<0,05	

Порівнюючи результати, після впровадження аеробіки і каланетики в тренувальний процес юних футболістів, ми спостерігаємо, що позитивна динаміка відзначається як в експериментальній, так і в контрольній. У контрольній групі результати змінилися незначно – на 14,7%, а в експериментальній показники покращилися на 23% (рисунок 3.7).

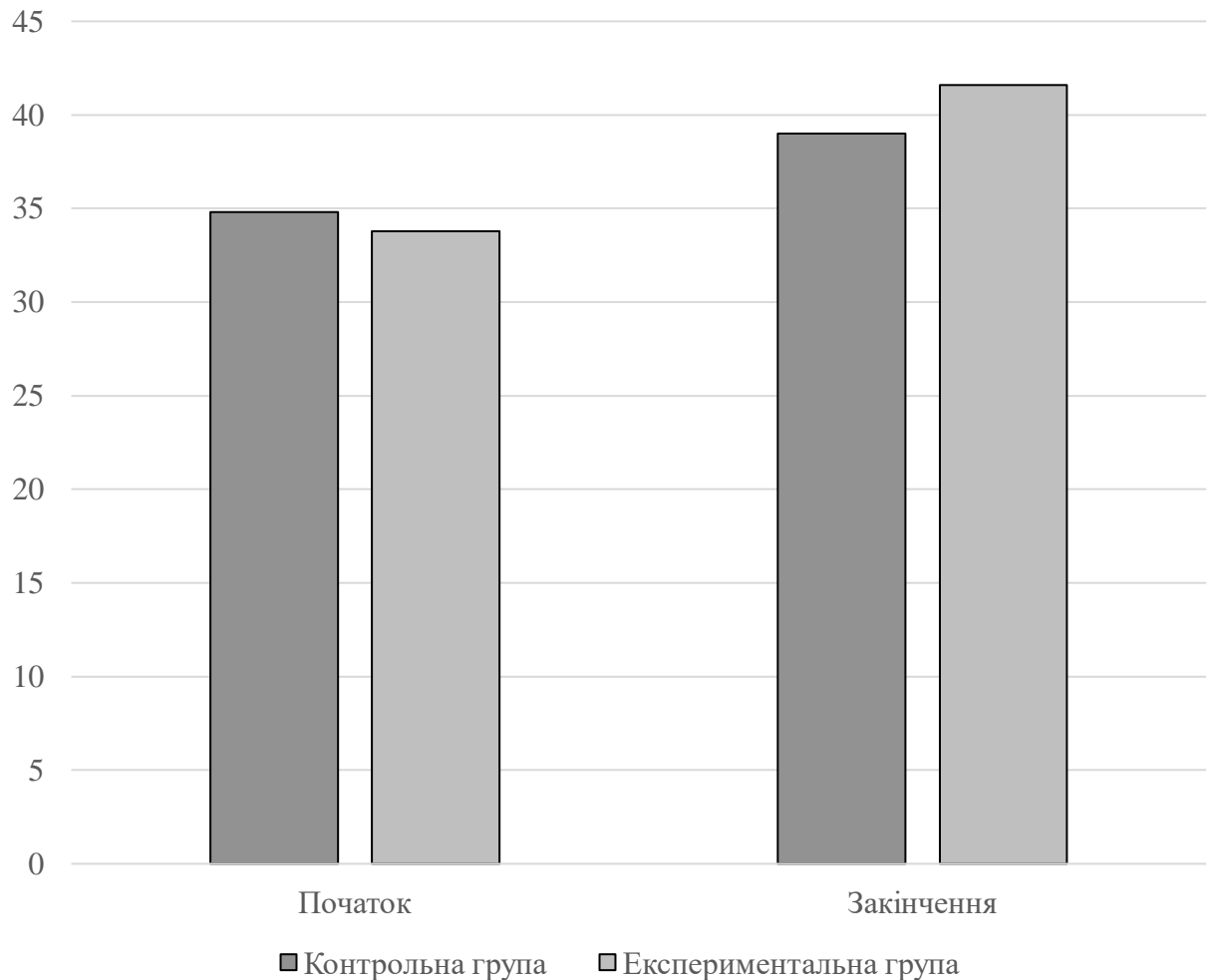


Рисунок 3.7 Динаміка показників тесту «Удар по нерухомому м'ячу» на дальність

В таблиці 3.14 показана динаміка показників тесту технічної підготовленості «Жонгливання» враховувалася кількість ударів по м'ячу по черзі правою і лівою ногою.

Порівнюючи результати, після впровадження аеробіки і каланетики в тренувальний процес юних футболістів, ми спостерігаємо, що позитивна динаміка відзначається як в експериментальній, так і в контрольній. У контрольній групі результати змінилися незначно – на 11%, а в експериментальній показники покращилися на 35% (рисунок 3.8).

Таблиця 3.14

Показники тесту «Жонгливання» (к-ть разів) до і після експерименту

Група	Контрольна	Експериментальна
	$x \pm m$	$x \pm m$
Початкові показники	$5,6 \pm 0,40$	$5,06 \pm 0,42$
p	$>0,05$	
Підсумкові показники	$7,6 \pm 0,40$	$9,2 \pm 0,50$
p	$<0,05$	

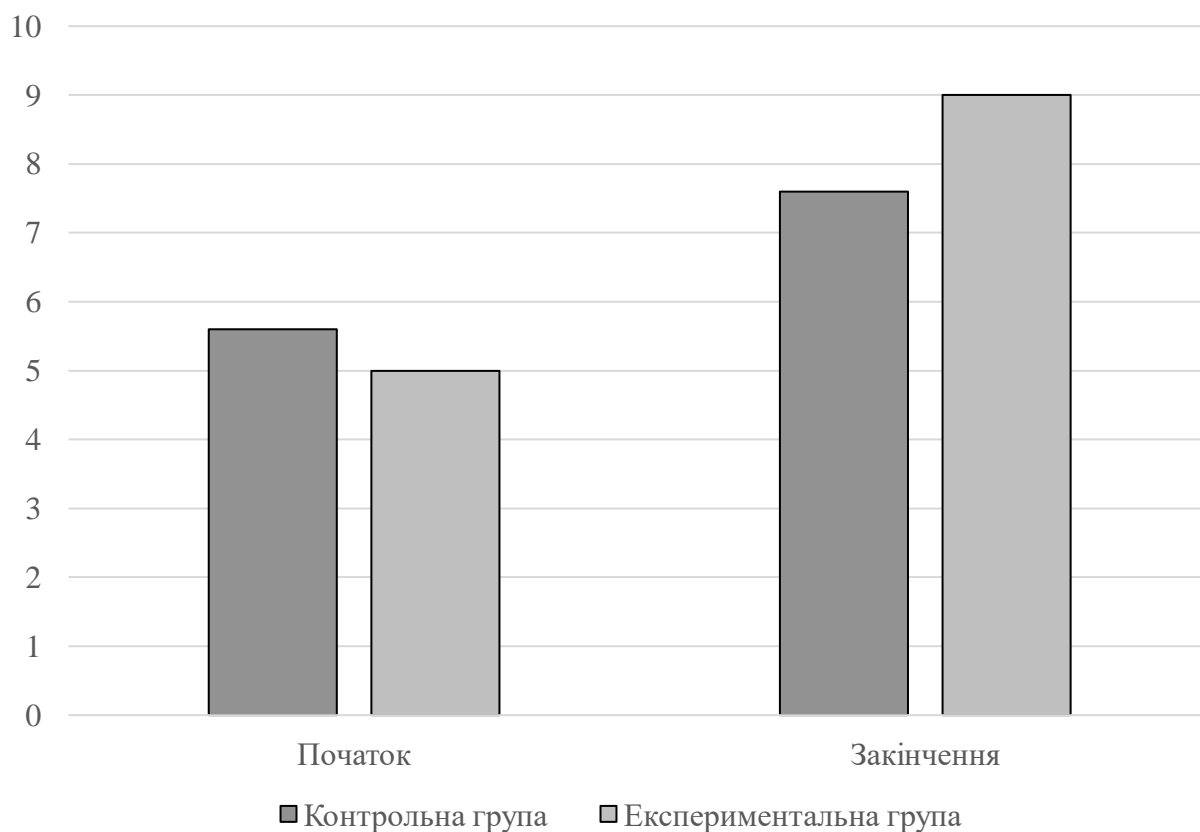


Рисунок 3.8 Динаміка показників тесту «Жонгливання»

За підсумками експерименту було встановлено, що оптимізація технічної підготовленості юних футболістів 10-12 років на початковому етапі підготовки можлива при використанні нетрадиційних оздоровчих технологій аеробіки і каланетики.



Таким чином, в результаті проведеної експериментальної роботи підтверджується гіпотеза про те, що використання нетрадиційних засобів у навчально-тренувальному процесі юних футболістів, сприятиме підвищенню рівня технічної підготовки.

## ВИСНОВКИ

Спорт вищих досягнень характеризується використанням в тренувальному процесі інноваційних педагогічних технологій розвитку фізичної підготовленості. В практиці спортивної діяльності широко використовуються інноваційні види оздоровчої тренування.

На основі вивченої літератури та експериментальної роботи, необхідно зазначити, що інноваційні технології необхідно використовувати в тренувальному процесі вже на початковому етапі підготовки. За підсумками проведеної експериментальної роботи ми зробили наступні висновки:

1. На підставі аналізу літературних джерел по темі дослідження ми визначили необхідні методи і засоби оптимізації технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки.

2. Використання в тренувальному процесі юних футболістів нетрадиційних методик оздоровчої тренування, аеробіки та каланетики, забезпечує більш сприятливі умови розвитку рухових здібностей дітей 10-12 років, їх технічної підготовленості ( $p < 0,05$ ).

3. Перевірка експериментальної методики показує достовірний рівень підвищення ефективності розвитку рухових здібностей експериментальної групи, за показниками: тест «Фламінго» статичну рівновагу – зменшення кількості спроб для виконання певного часу статичної рівноваги на 2,34 сек. В експериментальній групі (28,2%). тест «Біг 30 м» - оцінка швидкості, зниження часу проходження дистанції в середньому на 0,36 секунд (6,7%). тест «Стрибок у довжину з місця» - збільшилася довжина стрибка в середньому на 10,1 см (6,1%). тест «Підтягування» – збільшилася кількість разів на 1,66 рази (10,8 %). технічна підготовка тест «Біг 30 м з веденням м'яча» (не менше 3 торкань) збільшення результату на 8,7%. тест «Удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 метрів)» збільшення результату на 7,8 м (23%); тест «Жонгливання» по черзі двома ногами збільшення к-сть разів на 4,14 рази (35%). Розроблена нами методика оптимізації технічної підготовки

юних футболістів 10-12 років на етапі початкової спортивної підготовки у ході експериментальної перевірки довела свою ефективність і може бути рекомендована для широкого використання в навчально-тренувальному процесі в спортивних школах і секціях з футболу.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 4-14.
2. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
3. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
4. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
5. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Кисельов В. О. Особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 1. С. 249-257.
6. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.
7. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.
8. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.

9. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.
10. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.
11. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.
12. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2023. Вип. 20. С. 26-31.
13. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.
14. Крушинська Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 69-72.
15. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*. 2022. № 4. С. 4-15.
16. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 16-23.
17. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 18-30.
18. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход. *Проблемы теории и методики физической культуры*,

*валеології і безпеки життєдіяльності* : матеріали V Міжнарод. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Воронеж : НАУКА-ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

19. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

20. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 150 с.

21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

22. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

23. Перевозник В., Перцухов А. Особливості просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 3. С. 122-129.

24. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.

25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

26. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.

27. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. *Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник*. Гданьск: АWF, 2002. № 11. С. 109-118.
28. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.
29. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.
30. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975. 115 с.
31. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.
32. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.
33. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.
34. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
35. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
36. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

37. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.
38. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. №1.65-71.
39. Степаненко В. Вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(1). С. 31-35.
40. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. Вікові особливості взаємозв'язків характеристик зорово-моторних реакцій із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(2). С. 18-24.
41. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 29-35.
42. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
43. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
44. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.
45. Товт В. А., Маріюнда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ



«УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

46. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.

47. Футбол : навч. прогн. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

48. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

49. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : «Олимпийская литература», 2004. 375с.

50. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

51. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс]. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : <http://www.nbu.gov.ua>.

52. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.

53. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивный вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.

54. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

55. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.

56. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук

з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

57. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян, Х. : "ОВС", 2005. 208 с.