

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **Методика оцінки якості виконання базових технічних елементів футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-2с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

О.П.Косенко

Керівник: доцент, к. фіз. вих., доцент

Кокарев Б.В.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватъєв
« _____ » _____ 2021 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)**

Косенко Олександр Петрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Методика оцінки якості виконання базових технічних елементів футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки
- 2 керівник роботи: Кокарев Б.В., к. фіз. вих., доцент
затверджені наказом ЗНУ від «25»червня 2021 року № 942-с
- 3 Строк подання студентом роботи 04 листопада 2021 року
- 4 Вихідні дані до роботи: оцінити ефективність впливу комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної проблеми. 2. Визначити комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки. 3. Експериментально перевірити ефективність використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 4 рисунки

7 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Кокарев Б.В., к. фіз. вих., доцент		
Розділ 2	Кокарев Б.В., к. фіз. вих., доцент		
Розділ 3	Кокарев Б.В., к. фіз. вих., доцент		
Висновки	Кокарев Б.В., к. фіз. вих., доцент		

8 Дата видачі завдання 01.09.2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2020	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2020	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2020	виконано
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2020-вересень 2021	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2021	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2021	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2021	виконано
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2021	виконано

Студент _____ (підпис) _____ (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ (підпис) Б.В. Кокарев (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ (підпис) А.В. Симонік (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Теоретичні та методичні засади вдосконалення техніко-тактичної підготовки у футболі	9
1.2 Педагогічний контроль підготовленості футболістів.....	17
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Завдання дослідження.....	29
2.2 Методи дослідження.....	29
2.3 Організація дослідження.....	34
3 Результати дослідження.....	36
3.1 Експериментальна методика підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років.....	36
Висновки.....	47
Перелік посилань.....	48

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 52 сторінок, 3 таблиць, 4 рисунків, 51 джерела.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Предмет дослідження – експериментальна методика підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років.

Мета дослідження – оцінити ефективність впливу комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; документальний метод (аналіз навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу); педагогічне спостереження та експеримент; тестування рівня технічної підготовленості футболістів; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що технічна підготовка є інтегруючим компонентом підготовки та змагального процесу футболістів, який передбачає наявність передумов ефективної реалізації техніко-тактичних дій в змагальному процесі. Визначено комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки, і є компонентом методики програмного навчання техніки базових технічних елементів футболу, що дозволило вивчати дані вправи в строгій логічній послідовності відповідно до алгоритму та найбільш ефективно і якісно оцінювати якість виконання технічних компонентів вправ у футболі.

На основі експертної оцінки експериментально доведено ефективність використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки

ФУТБОЛ, ТЕХНІКА, ТАКТИКА, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

The qualification work consists of 52 pages, 3 tables, 4 figures, 51 sources.

The object of the research is the training process of football players at the stage of basic specialized training.

The subject of the research is an experimental method of increasing the level of technical readiness of football players aged 14-15 years.

The purpose of the study is to assess the effectiveness of the influence of a complex of basic technical elements aimed at improving the level of technical readiness of football players at the stage of basic specialized training.

To solve the set tasks, the following research methods were used: - theoretical analysis of scientific and methodological literature; documentary method (analysis of football training programs for schools); pedagogical observation and experiment; testing the level of technical readiness of football players; methods of mathematical statistics.

The research results allowed to assert that technical training is an integrating component of training and competitive process of football players, providing for the presence of prerequisites for the effective implementation of technical and tactical actions in the competitive process.

A set of basic technical elements aimed at improving the level of technical readiness of football players at the stage of basic specialized training has been determined and is a component of the methodology of programmed teaching of technique to the basic technical elements of football, which made it possible to study these exercises in a strict logical sequence in accordance with the algorithm and most effectively and qualitatively assess the quality of the technical components of exercises in football.

On the basis of an expert assessment, the effectiveness of using a complex of basic technical elements aimed at improving the level of technical readiness of football players at the stage of basic specialized training has been experimentally proved.

FOOTBALL, TECHNIQUE, TACTICS, SPORTS TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ –	дитячо-юнацька спортивна школа
СДЮСШ –	спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
ТТД –	техніко-тактичні дії
с –	секунди
хв –	хвилини

ВСТУП

Сучасна система підготовки спортсменів має в структурі значну кількість окремих елементів та їх комплексів. Одним із важливих невід'ємних її компонентів є контроль тренувальної та змагальної діяльності у тренувальному процесі футболістів у межах річного циклу підготовки, а також визначення, що конкретна організаційна структура режимів роботи в мікроциклах підготовчого періоду і засобів підготовки різної спрямованості є одним із важливих чинників управління тренувальним процесом при становленні й утриманні спортивної форми гравців і мобілізаційної готовності команди у змагальному сезоні.

У фундаментальних наукових дослідженнях в галузі олімпійського і професійного спорту сформуванні сучасні напрями наукових досліджень, які проводяться останнім часом у командних спортивних іграх, зокрема, і у футболі, які присвячені вирішенню методологічних, теоретичних, методичних і практичних проблем удосконалення багаторічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів; періодизації процесу багаторічної підготовки; реалізації функціональних резервів, управління тренувальними навантаженнями і вдосконалення техніко-тактичних дій; контролю та управління підготовкою; оцінки, моделювання та прогнозування; відбору та орієнтації; індивідуалізації підготовки [14, 15, 22, 27, 31].

У зв'язку з цим, у розв'язанні низки зазначених проблем вагомого значення набуває саме пошук і систематизація компонентів методики контролю і оцінки якості виконання базових технічних елементів футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Предмет дослідження – експериментальна методика підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичні та методичні засади вдосконалення технічної та тактичної підготовки у футболі

Сучасний рівень спортивних досягнень у багатьох видах спорту, зокрема у футболі, висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Цій проблемі приділяється значне місце в дослідженнях вітчизняних і закордонних фахівців [7, 15, 30].

Велика увага приділяється дослідженням окремих сторін підготовки спортсменів: фізичній, технічній, тактичній, психологічній, функціональній [2, 5, 34, 49]. Всебічно вивчається змагальна діяльність як цілісний об'єкт в структурі якої провідну роль відіграють техніко-тактичні дії, які у взаємозв'язку з іншими видами підготовки також є основою навчально-тренувального процесу футболістів [18, 25].

Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу є найважливішою проблемою сьогодення. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки.

У системі багаторічної підготовки футболістів одним із ключових є етап спортивної спеціалізації, а саме, етап базової спеціалізованої підготовки, що припадає на вік з 13-14 до 15 років, коли досить велике значення має вирішення проблеми всебічної підготовки юних спортсменів.

На цьому етапі відбувається комплексна підготовка футболістів, що охоплює розвиток і вдосконалення необхідних спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів [23, 32, 43].

Як відомо, будь-який ігровий задум реалізується футболістом у вигляді виконання певних технічних прийомів.

Техніка є одним із дуже важливих розділів у загальній системі

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

На думку авторів арсенал технічних дій в футболі є один із основних чи об'єктивний чинників вдосконалення фізичної підготовленості в цілому. Початкова і базова спортивні підготовки спрямовані на створення школи рухів та різносторонню фізичну підготовку. Тому головною задачею технічної підготовки футболістів на початковому і базовому етапах є: формування навичок виконання технічних дій, які дозволили футболісту успішно використовувати їх в умовах змагань; забезпечити футболісту можливість подальшого вдосконалення своєї технічної майстерності у процесі багатолітніх занять футболістом. Саме на етапі спеціалізованої базової підготовки у футболістів формується правильна раціональна «школа» базових технічних елементів.

У галузі теорії та методики спорту виділяють загальну технічну та спеціально-технічну підготовку.

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

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

Процес навчання техніці в спортивних іграх, зокрема у футболі, поділяють на кілька етапів: формування знань; формування рухових умінь; формування рухових навичок.

При оволодінні технікою будь-якої рухової дії спочатку виникає вміння його виконувати, потім, у міру подальшого поглиблення та вдосконалення, вміння поступово переходить у навичку. Вміння виконувати нову рухову дію виникає на основі наступних передумов: мінімуму основних знань про техніку дії; наявності рухового досвіду; достатнього рівня фізичної підготовленості; творчого мислення у процесі побудови нової системи рухів.

У процесі формування рухового вміння відбувається вибір оптимального руху під контролем свідомості. Багаторазове повторення рухової дії призводить до формування навички, тобто рівень володіння технікою дозволяє керувати рухами автоматично. Сформовані рухові навички після частого та стереотипного повторення стабілізуються.

Формування та подальше вдосконалення навички повинно відбуватися у відповідності з основними принципами та законами (закон зміни швидкості у розвитку навички, закон «плато» або затримки у розвитку навички, закон відсутності межі у розвитку навички, закон перенесення навички), що дає можливість зробити закріплення технічних навичок найбільш ефективним.

Необхідно враховувати, що згасання навички відбувається, коли вона тривалий час не повторюється, а також те, що вдосконалення рухової дії практично продовжується протягом усього часу занять у вибраному напрямку тренування. При позитивному перенесенні раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової навички. Закономірності перенесення рухових навичок слід враховувати щодо послідовності освоєння техніки різноманітних рухів, що складають основу техніки базових технічних елементів у футболі [13, 35, 38].

Як зазначають провідні тренери з футболу техніка футболу – це арсенал спеціальних прийомів, ефективно застосування яких у грі забезпечує досягнення поставленої мети, а технічні прийоми – це способи ведення спортивної боротьби. Виділяють ряд чинників, що характеризують ступінь технічної підготовленості футболіста, серед них: достатній обсяг таких технічних способів, уміння ефективно їх реалізувати в варіативних умовах

боротьби, здатність використовувати технічні прийоми в умовах дефіциту простору та часу, на фоні прогресуючого стомлення тощо.

Також відзначають, що високий рівень технічної майстерності у футболі неможливий без наявності у гравців відповідного ступеня рухових якостей (швидкості, сили, спеціальної і загальної витривалості) та визначеного рівня тактичного мислення.

У футболі до критеріїв технічної майстерності спортсменів прийнято відносити такі якісні і кількісні показники:

1. Загальний обсяг і різнобічність ігрових дій – кількість і варіативність використовуваних футболістом прийомів.

2. Ефективність застосовуваних дій, тобто ступінь раціонального і безпомилкового виконання того чи іншого прийому.

3. Надійність ігрових дій, що характеризується стабільністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності [7, 18, 39].

Аналіз науково-методичної літератури та опитування провідних, досвідчених тренерів дозволив констатувати, що наразі у сучасному футболі появились нововведення у техніці: сформувалися нові технічні прийоми і різновиди прийомів (зупинки м'яча з уходом, різані удари, відбори м'яча у підкаті); зросла кількість використання у грі ударів зовнішньою частиною стопи і підйому, зупинок м'яча середньою частиною підйому, стегном і грудьми, кидків м'яча руками (техніка гри воротаря); значно знизився коефіцієнт застосування у змагальній діяльності нераціональних прийомів і різновидів дій (ударів боковою частиною голови, зупинок м'яча без уходу); розширився арсенал фінтів (обманних рухів). Крім того, істотно підвищилася швидкість виконання ігрових прийомів, футбол став «швидше»; наразі частіше використовують новий термін «швидкісна техніка» футболістів [18].

Кожен технічний прийом розглядається як цілісний рух. Однак, виконання будь-якого прийому прийнято поділяти на визначені фази: підготовчу, основну (робочу) і завершальну, кожна з яких має свої характеристики та завдання. Ціль підготовчої фази – створити сприятливі

умови для реалізації поставленої задачі в основній фазі. Під такими умовами мають на увазі вибір оптимального вихідного положення, створення необхідної інерції, використання попереднього розтягування м'язів і зв'язок тощо. В основній фазі відбувається виконання рухової задачі даного технічного прийому з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів при збереженні стандартної основи. Завершальна фаза характеризується прийняттям гравцем вихідного положення, необхідного для виконання наступних прийомів.

Визначається, що серед факторів, що сприяють формуванню індивідуальної техніки, як правило, виділяють два: відмінні риси статури гравців (довжина тіла і ланок тіла); різні функціональні можливості спортсменів (досить високий рівень розвитку одного чи декількох рухових якостей). З ростом кваліфікації гравців індивідуалізація техніки найчастіше набувають стійкий характер. У такому випадку можна говорити про формування визначеного стилю у футболі. Сильові особливості ведення гри властиві не тільки окремим футболістам, але й командам, країнам, регіонам, континентам [20, 41].

Сам процес навчання технічним діям більш характерний для першої стадії технічної підготовки спортсмена, що охоплює так звану стадію «базової» технічної підготовки, на якій базовими елементами техніки володіння м'ячем є передача, ведення, обведення, кидок і удар.

На думку низки фахівців у навчанні базовим технічним елементам використовують традиційні методики технічної підготовки, що давно не змінювалась. Тому вважається, що необхідний системний підхід до розробки та вдосконалення методики тренування технічних дій у спортивних іграх, що передбачає пошук та розробку нових рішень.

Ряд досліджень останніх років у галузі вдосконалення технічної підготовки юних футболістів із застосуванням інформаційних технологій показують перспективність використання високотехнологічних інтерактивних тренажерних комплексів [12, 13, 43].

Низка авторів передбачає вдосконалення технічної майстерності у підвищенні ефективності спеціальної фізичної підготовки; використанні взаємозв'язку змагального навантаження підвищеної координаційної складності з результативністю гравців різної кваліфікації; особливостями планування структурних компонентів річного циклу підготовки; детальне вивченні кінематики рухів базових технічних вправ у футболі; обґрунтуванні системи вдосконалення техніко-тактичної підготовки; вивчення досвіду проведення комплексного педагогічного контролю в тренувальному процесі футболістів; у розвитку комунікативних навичок футбольного тренера як умови зростання його професійної майстерності та ін. [17, 36, 40].

У відповідності зі специфічними ознаками всі технічні прийоми у футболі прийнято класифікувати на розділи, підрозділи і групи. Так, виділяють два великих розділу: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний з цих розділів містить у собі техніку пересувань і техніку володіння м'ячем. Елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Техніка володіння м'ячем складається із ударів, зупинок, ведення, фінтів, відборів, укиданням з-за бокової лінії. Техніка володіння м'ячем воротаря включає такі елементи: ловлю, відбивання, переводи, кидки і прийом м'яча. Існують визначені способи і різновиди виконання технічних прийомів.

Техніка пересування включає різноманітні види бігу, стрибків, а також зупинок і поворотів, що виконуються із різних вихідних положень, у русі тощо. Особливостями пересування футболістів, як і у багатьох спортивних іграх: зміни швидкості, напрямку бігу; сполучення бігу з зупинками, стрибками, поворотами. Існування таких особливостей припускає наявність фізичної підготовленості, гравців що займаються поряд з визначеним рівнем достатнього запасу технічної майстерності. Прийоми та способи техніки пересувань знаходяться в тісному взаємозв'язку з мистецтвом володіння м'ячем польовими гравцями і воротарем. Комплексне використання елементів техніки пересувань обумовлює ефективне рішення багатьох

тактичних задач (вибір позиції, вихід на м'яч, створення положення «поза грою», «закривання» гравця та ін.).

У контексті вдосконалення змагального майстерності футболістів на етапах багаторічної підготовки технічні та тактичні навички гравців необхідно розглядати у взаємозумовленій цілісності. Тільки такий підхід дозволяє точніше вибудовувати процес навчання футболістів тонкощам змагальної техніко-тактичної майстерності.

Тактика визначає вибір технічних засобів в конкретній ігровій ситуації. Тому тактику необхідно розглядати не ізольовано, а тільки у зв'язку з технікою. Тільки тоді гравці зможуть навчитися творчо та швидко вибирати і використовувати саме ті технічні засоби, які більш за все підходять в даній ситуації. Побудова і удосконалення комбінацій як спільних дій футболістів проводиться практично так само, як відбудова та удосконалення дій окремого гравця.

Таким чином, фахівці у теорії та практики спортивного тренування стверджують, що технічна та тактична майстерність футболістів є сукупною неподільною цілісністю, яка складається з знань, прийомів та навичок ведення гри і яка представляє єдину техніко-тактичну майстерність гравця або групи гравців. У теорії та методиці спортивного тренування необхідно керуватися загальноприйнятою класифікацією ігрових дій, що поділяються: на індивідуальні, групові та командні [7, 15, 16, 24].

Деякі спеціалісти вказують на те, що при формуванні основ технічної майстерності, методично доцільно розглядати навчання техніки володіння м'ячем як самостійний компонент тренування [18, 23, 38, 46].

Тактичну підготовку разом з технічною можна назвати основою спортивного тренування, в процесі якої гравці засвоюють техніко-тактичні тонкості, поглиблюють знання та здібності. В тактичну підготовку входять: засвоєння спеціальних знань, побудова та удосконалення комбінацій та систем гри, розвиток творчих здібностей гравців. Одна з головних задач тренування - навчити гравця правильно рухатися на полі. Техніко-тактична

підготовка футболістів поділяється на дві основні частини: тактичні дії, коли команда контролює м'яч та коли м'ячем володіє команда суперників.

У структурі тактичної підготовки футболістів прийнято виділяти цілий ряд розділів: поняття про стратегію, систему, тактику та стиль гри, характеристику та аналіз тактичних варіантів взаємодій з різною розстановкою гравців, організацію взаємодій окремих ліній та гравців команди (воротаря, захисників, півзахисників, нападників), колективну, групову та індивідуальну тактики гри та їх поєднання. А також аналіз сучасних тенденцій та перспектив розвитку тактики гри.

При складанні тактичного плану гри тренер обов'язково повинен пам'ятати, що вибір тактики перш за все залежить від ступеня технічної підготовки своїх гравців і гравців суперника, фізичного стану, моральних якостей гравців обох команд на даний момент: наскільки швидкі, сильні й витривалі футболісти, наскільки вони здатні до боротьби.

Одним з головних компонентів тактики ведення гри є визначення оптимальних засобів, способів та форм атакуювальних і захисних дій, які забезпечують досягнення мети. У теорії та практиці техніко-тактичної підготовки для змістовного планування і організації використовують наступні компоненти:

- колективна гра складається із суми взаємодій груп гравців, які протягом усього часу матчу реалізують певні стратегії, що вступають у протиборство з футболістами команди суперника з метою або провести свою результативну атаку, або не дозволити опонентам реалізувати аналогічне завдання. Колективні взаємодії - це, як правило, взаємодії в коаліціях, що складаються з 3-5 гравців, що реалізують на практиці ту чи іншу стратегію;

- коаліційна стратегія – це цілеспрямовані та узгоджені дії певної групи гравців однієї команди при вирішенні відомої заздалегідь ігрової ситуації на свою користь. В основі застосування коаліційних стратегій лежать принципи групових взаємодій. Тоді ігровий план слід розглядати як набір стратегій, вибраних для конкретного матчу з визначенням та

уточненням колективних чи індивідуальних функцій.

У практиці підготовки кваліфікованих футболістів тактичні дії розрізняють по фазах гри: на дії в обороні та дії в атаці. Крім того, багато тренерів-практиків виділяють ще одну ключову фазу – перехід з оборони в атаку і з атаки в оборону [16, 25].

У кожній фазі оборони та в атаці застосовуються свої певні коаліційні стратегії, спрямовані на отримання ігрової переваги перед суперником та досягнення конкретних тактичних цілей – взяття воріт суперника, запобігання атаці суперника на свої ворота, підготовка та організація своєї атаки тощо.

За фазами гри виділяють: дії в обороні; перехід з оборони в атаку; дії в атаці. Відповідно, ці дії відбуваються у певних зонах поля, і ця класифікація тактичних дій виявляється тісно пов'язаною із класифікацією тактичних дій щодо зон на футбольному полі, а саме: зона біля своїх воріт; середня зона; зона біля воріт суперника.

Ухвалена класифікація дозволяє ще більше деталізувати весь процес техніко-тактичної підготовки протягом усього багаторічного періоду тренування. Таким чином, у процесі багаторічного тренування тактичної підготовки необхідно приділяти велику увагу. Зі зростанням кваліфікації футболістів – від початківця до майстра спорту міжнародного класу – поступово збільшується й доля вкладу тактичної підготовки в загальне співвідношення різних видів підготовки.

1.2 Педагогічний контроль підготовленості футболістів

Педагогічний контроль, поряд із медико-біологічним, є складовою комплексного контролю. Головним завданням педагогічного контролю є отримання тренером об'єктивної інформації про стан підготовленості гравців. Для простоти розуміння та застосування на практиці виділяють такі види контролю: оперативний, поточний та етапний види контролю [33, 34, 49].

Важливе місце у системі управління підготовкою спортсменів приділяється науково обґрунтованому комплексному контролю, вдосконалення якого є найважливішою передумовою підвищення ефективності тренувального процесу, зокрема у футболі.

Оперативний і поточний контроль це контроль, що постійно проводиться під час занять й у інтервалах з-поміж них, завдяки яким забезпечується термінова оцінка щодо швидко мінливих ознак контрольованих явищ (їх характеристик, моментів, фаз зміни стану тощо).

Основні завдання даних видів контролю є наступні:

1. Екстрено оцінити ступінь реалізації найголовнішого наміченого (освоєння вправ, що розучуються, вплив навантажень однієї або серії вправ на організм гравців тощо).

2. Простежити динаміку показників оперативної працездатності, втоми та відновлення по ходу заняття.

3. Проконтролювати вирішальні моменти здійснюваних в ході заняття спрямованих впливів, основні риси дій, що здійснюються, параметри навантажень і відпочинку і в цілому лінію поведінки, від яких головним чином залежить ефект заняття (освітній, тренувальний, виховний).

4. Проаналізувати та зробити загальний висновок про якість заняття, про позитивні сторони та недоліки його змісту та методики, внести певні корективи у плани тренувань.

Вирішення цих завдань передбачає мобільність операцій даного різновиду контролю, оскільки предметом їх є дуже динамічні мінливі риси контрольованих процесів, явищ (оперативно мінливі функціональні стани, поточні впливи, перехідні та швидко перетворювальні ефекти впливів тренувального навантаження різної спрямованості).

Для оперативного та поточного контролю найбільш придатні методи, що дозволяють отримати необхідну інформацію з мінімальними витратами часу, а також щоб не вимагали від футболістів значних додаткових витрат сил, не створювали б перерву в заняттях, а органічно вписувалися у його

цілісну структуру. Цим зумовлені особливості методики та методичних прийомів, що використовуються для контролю.

У сучасних умовах все частіше у межах контролю використовують ІТ-технології, що дозволяють екстрено отримати та обробити інформації, яка дозволяє синхронно контролювати параметри рухів та обумовлені ними функціональні зрушення в організмі гравців [12, 43].

Сьогодні у розпорядженні провідних клубів світу найпотужніші програми не лише з систематизації, а й за повністю автоматизованим підрахунком ТТД кожного футболіста окремо, гравців одного амплуа, всієї команди загалом. Розробка подібної програми – процес вельми затратний, причому йдеться не тільки про фінансову складову.

У педагогічній практиці оперативний контроль за діяльністю спортсмена, його технікою, тактикою, фізичним станом, а також за формуванням окремих сторін його особи та особистості в цілому, його здібностей та можливостей забезпечується за допомогою спостереження.

Спостереження, поряд із тестуванням, – одне з найважливіших засобів педагогічного контролю, що дозволяє не лише оцінити здібності та можливості учня, а й визначити подальший шлях його навчання та виховання, з урахуванням особливостей його індивідуального розвитку. Це досягається за допомогою аналізу різних сторін підготовленості та розробки на основі отриманих даних типологічних характеристик тих, що займаються.

Етапний контроль виявляє основні тенденції контрольованого процесу на більш тривалих етапах (етапи річного, піврічного циклу спортивної тренування тощо).

Етапний контроль проводиться на початку та наприкінці конкретного етапу підготовки футболістів Крім операцій, характерних для контролю загалом, етапний контроль включає:

- 1) ретроспективно узагальнюючу обробку матеріалів оперативно-поточного контролю, отриманих у сукупності протягом малих циклів та накопичених цим шляхом сумарних даних, що відображають загальні риси та

параметри контрольованого процесу у його середніх циклах, етапах та великих циклах;

2) тести та інші діагностичні процедури, які проводять наприкінці етапу, а також в окремих його фазах (коли він є досить тривалим і має складну структуру) для визначення загального кумулятивного ефекту тренувальних занять, що відбулися протягом етапу. Отримання інформації про зрушення, що відбулися за цей час у стані організму спортсенів, рівень їхньої тренуваності та підготовленості в цілому;

3) порівняльний аналіз динаміки показників, що виявляються в результаті обробки матеріалів оперативно-поточного контролю та діагностичних процедур, осмислення виявлених тенденцій та співвідношень з висновками для наступних дій.

Виявляючи та оцінюючи результати у тестах, що використовуються у педагогічному контролі, важливо дотримуватись метрологічних вимог, які пред'являються до тестування [16, 26, 31, 42]:

- футболісти повинні добре володіти технікою виконання контрольної вправи;
- стандартність процедур та умов тестування;
- наявність уніфікованих оціночних шкал – систем оцінок;
- інформативність та надійність тестів.

Педагогічний контроль у підготовці футболістів охоплює дві основні сторони:

- контроль рівня фізичних якостей;
- контроль змагальної ігрової діяльності.

Крім того, у підготовці юних футболістів молодших вікових груп рекомендується використовувати тести з оцінки власне технічної підготовленості.

На думку провідних фахівців та досвідчених тренерів з футболу одним з найпоширеніших способів оцінки рівня оволодіння спортсменами технікою рухових дій є її візуальна оцінка. Проте вона суб'єктивна, оскільки не має

єдиних об'єктивних критеріїв, виражених числовими значеннями. Слід визнати, що найбільш інформативними даними є ті, які отримані шляхом реєстрації дій безпосередньо під час ігор, хоча в цьому випадку оцінюється не стільки техніка, скільки техніко-тактична майстерність футболістів.

Така форма оцінки техніко-тактичної майстерності стає досить інформативною тільки при систематичній реєстрації об'ємів та точності виконаних ігрових дій у кожному матчі.

На абсолютне переконання багатьох авторів, у спортивних іграх змагальна діяльність виступає як інтегральна характеристика рівня підготовленості спортсмена. Ця думка достатня часто використовується у футболі, де такий методологічний підхід до оцінки рівня підготовленості спортсменів широко апробований, перш за все, на висококваліфікованих спортсменах [9, 23, 28, 35].

Контроль за змагальною діяльністю (або за індивідуальними техніко-тактичними діями) фахівці рекомендують застосовувати у роботі з юними футболістами, починаючи з 12-річного віку.

Техніко-тактична підготовленість футболістів у змагальній діяльності оцінюється шляхом реєстрації кількості та точності виконання наступних техніко-тактичних дій (ТТД) з м'ячем за такими базовими технічними вправами:

- передачі (короткі та середні вперед, короткі та середні назад і впоперек, довгі);
- ведення, обведення, відбір, перехоплення, гра головою, удари по воротам ногою та головою.

Багаторічна практика вивчення ТТД дозволяє охарактеризувати основні критерії під час реєстрації тих чи інших дій із м'ячем.

Коротка та середня передачі – м'яч посилається партнеру на відстань до 25 метрів. Враховується напрямок передач (вперед, назад, впоперек). Передача з кутового до штрафного майданчика вважається як довга, але з позначкою «кутовий удар».

Ведення м'яча – переміщення футболіста на будь-якій швидкості та у будь-якому напрямку з обов'язковим торканням м'яча не менше 3 разів. Якщо спортсмен зупиняється, а потім продовжує рух, це вважається як одна дія.

Обведення суперника вважається точно виконаним, якщо м'яч зберігся під контролем футболіста. Викидання м'яча на швидкості повз суперника також розглядається як обведення.

Відбір – дія, спрямоване на оволодіння м'ячем, що у суперника. Якщо м'яч перейшов до того, хто виконує відбір або його партнера, то прийом виконаний точно.

Перехоплення – дія, спрямована на переривання передачі м'яча команди суперника. Якщо м'ячем оволоділа команда, що обороняється, то перехоплення виконано точно.

Удар по воротах вважається точно виконаним, якщо м'яч влучив у створ воріт, включаючи поперечину та стійки. В інших випадках удар буде неточним.

Крім того, можна фіксувати і єдиноборства за м'яч з суперником. Щоправда, останнім часом під цією дією розуміють будь-яку протидію із суперником, включаючи обведення, відбір підкатом. З методичних позицій виправданим єдиноборством вважатиметься ігрова ситуація, коли суперники у відносно рівних вихідних умовах вступають у боротьбу за м'яч, наприклад, верхня боротьба, боротьба внизу за м'яч, що відскочив та інші [14, 29, 44].

У командних спортивних іграх, залежно від цілей і завдань змагальної діяльності, зареєстровані величини можуть зіставлятися:

- з показниками інших гравців і команд;
- з показниками попередніх спостережень;
- з кращими показниками раніше проведених матчів;
- з показниками кращих гравців і команд;
- з показниками, що обумовлюють досягнення перемоги в матчі;
- з показниками оцінних шкал.

Основою змагальної діяльності в командних ігрових видах, а саме у

футболі, є техніко-тактичні дії (ТТД). Тому фахівці футболу велику увагу приділяють визначенню кількісних і якісних показників ТТД.

Інтерпретуючи показники техніко-тактичних дій, необхідно мати критерії, що напрацьовані у процесі динамічних спостережень. З позицій системного аналізу та у контексті контролю за підготовленістю футболістів рекомендують використовувати модельні характеристики. Але, як визначають результати дослідження, принциповий зміст управління тренувальним процесом полягає у зміні стану системи, тобто в цілеспрямованому переводі її на новий, більш високий і заздалегідь запланований функціональний рівень. Контроль ходу цього процесу забезпечується шляхом оцінки ефекту, що досягається переважно на двох рівнях управління - на рівні стану спортсмена (контроль за впливом тренувального навантаження на функціональний стан) та на рівні зовнішніх взаємодій спортсмена (контроль за зміною їх характеру внаслідок зміни стану). На підставі порівняння ефекту, що досягнуто на зазначених рівнях, з модельними характеристиками приймається відповідне рішення щодо подальшої тактики управління ходом тренувального процесу [16, 18, 38].

Врахування модельних характеристик різних компонентів змагальної діяльності команд високої кваліфікації на сучасному етапі дозволяє підвищити як якість підготовки фахівців, так і ефективність навчально-тренувального процесу в професійних футбольних клубах та збірних командах. Але, рекомендовано приймати модельні загальні показники техніко-тактичної діяльності із значним застереженням, оскільки їх кількісні коливання від гри до гри знаходяться в досить широкому діапазоні, що є низкою причин: силою суперника, турнірним становищем, тактичними завданнями на гру, погодними умовами, рівнем змагань, рівнем підготовленості гравців тощо.

Деякі фахівці використовують модельні характеристики виходячи із статистики найсильніших команд світу. Спочатку аналізуються показники найсильніших гравців світу, а потім щодо них складаються нормативні

модельні показники кожної позиції гравця на полі.

Методика підрахунку техніко-тактичних процесів (ТТД) була розроблена ще у 70-ті роки ХХ сторіччя і у подальшому була вдосконалення провідним тренером київського «Динамо» В. Лобановським [8].

Загальний принцип підрахунку полягає у детальному розборі показників кожного конкретного футболіста на полі, починаючи від простих передач м'яча та закінчуючи складними тактичними маневрами. У результаті дані підсумовуються, співвідносяться успішні дії з невдалими, і виводиться число, що означає відсоток браку гравця. Ці данні служать величезною підмогою у виконанні роботи над помилками, складанні тренувального плану, установок на ігри.

Техніко-тактичні дії (ТТД) у футболі – сумарний показник того, що гравці виконують на полі: передачі, єдиноборства, підбирання, перехоплення, удари. Кутові, штрафні та вільні удари класифікуються або як передачі, або як удари по воротах. Так провідними фахівцями було проведено підрахунок техніко-тактичних дій провідних гравців світу Дієго Марадони, Хендріка Йоханнеса Кройфа, Пеле (єдиний футболіст у світі, який тричі ставав чемпіоном світу як гравець). Виходить, що центральний захисник мав робити 70-90 технічних дій, допускаючи 12-14% браку, крайні гравці оборони – 90-100 ТТД (браку 16-18%), опорний півзахисник 90-110 ТТД (18-20%), крайній півзахисник – 100-115 ТТД (17-19%), нападник – 60-80 ТТД (20-25%). Загалом команда повинна виконувати за матч близько 800 ТТД при допустимому браку не більше 20% [50, 51].

Сучасний рівень розвитку футболу потребує більш диференційованого підходу до проблеми вдосконалення та контролю функціональної підготовленості. Зокрема, дуже важливим є облік таких факторів, як вік, кваліфікація, ігрове амплуа, період підготовки, які істотно впливають на рівень фізичної працездатності. У цьому плані дуже важливо вже на ранніх етапах багаторічного тренування визначити сильні та слабкі сторони підготовленості кожного футболіста, відповідно до генетичної схильності

визначити ігрове амплуа (позицію) та надалі розвивати саме сильні якості, необхідні для виконання ігрової функції [24, 25, 48].

Контроль за рівнем фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості) здійснюється у процесі проведення педагогічного тестування, що передбачає оцінку стартової та дистанційної швидкості, стрибучості та витривалості, а також найбільш специфічних для футболу проявів координаційних здібностей. У навчальних програмах для ДЮСШ та методичної літератури розроблені шкали нормативних оцінок для кожної вікової групи молодих спортсменів [11, 36, 44].

На основі практичного досвіду та методичних рекомендацій щодо визначення рівня підготовленості футболістів швидкісні якості оцінюються за результатами бігу на 10 та 30 метрів з високого старту. Час бігу реєструється за допомогою електронного секундоміра та фотодатчиків. Час бігу на 10 метрів реєструється в процесі пробігу всієї дистанції. Зазначимо, що швидкість (час) проходження 10-метрової дистанції є критерієм оцінки стартової швидкості, а 30-метрової – дистанційної (пікової) швидкості. Виконуються дві спроби з достатнім інтервалом відпочинку.

Швидко-силові здібності доцільно оцінювати за висотою вистрибування нагору з місця. Для оцінки висоти вистрибування використовується стрічка Абалакова. Вертикальне вистрибування виконується поштовхом двох ніг зі змахом рук. Виконується щонайменше трьох спроб. Також використовують стрибок у довжину з місця. Результат фіксується сантиметровою стрічкою і виконується за правилами проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу.

Швидкісну витривалість у молодших вікових групах юних футболістів вимірювати не рекомендується. На наступних етапах багаторічної підготовки визначається за часом пробігу семи п'ятдесятиметрових відрізків – «човниковий біг 7×50 м». Результат у тесті «7×50 м» реєструється ручним секундоміром. Всю дистанцію футболіст має долати на максимальній для себе швидкості. Знаючи середню швидкість проходження тесту «7×50 м» та

швидкість бігу на окремому відрізку 50 м, легко визначити загалом відсоток реалізації максимальних швидкісних можливостей у тесті «7×50 м». Отриманий показник об'єктивно відображає рівень швидкісної витривалості та може бути позначений як коефіцієнт швидкісної витривалості (КСВ):

$$\text{КСВ} = (V_{7 \times 50} / V_{50}) / 100 \% ,$$

де $V_{7 \times 50}$ – середня швидкість пробігання теста «7×50 м», що дорівнює відношенню шляху (350 м) до часу виконання тесту; V_{50} – швидкість бігу на відрізку 50 м, яка дорівнює відношенню шляху (50 м) до часу виконання тесту «біг на 50 м».

Комплексний прояв витривалості рекомендують вимірювати починаючи з 15-річного віку, вимірювання проводяться в тестах типу «біп-тест» або «Yo-Yo-тест». Різновидів таких тестів багато, вони близькі за методикою проведення. Тренеру необхідно вибрати якусь одну модифікацію та системно застосовувати її. Методика та шкали оцінок наведені у спеціальній літературі [23, 28, 35].

Для контролю за координаційними можливостями в умовах швидкісних пересування проводяться наступні тестові вправи, що є більш інформативнішими. Це, біг 30 м із максимальною швидкістю (гладкий біг); «слаломний» біг між 6 стійками (відстань між ними – 3,33 м) з 10 м розгону. На основі результатів цих двох тестів можна визначити показник спритності (час «слаломного» бігу мінус час «гладкого» дорівнює величині показника спритності). Також використовується тестова вправа «ведення м'яча з обведенням цих 6 стійок» з розгоном 10 м та не менше 3-х дотиків м'яча на перших 10 м. На основі результатів у тестах «обведення стійок» та «слаломного» бігу розраховується величина показника техніки (час «обведення» мінус час «слалому» дорівнює показнику техніки (ПТ).

Для найбільш наочного визначення «вкладу» швидкісних якостей, або спритності чи техніки на вирішення рухової техніко-тактичної задачі розраховується комплексний показник швидкості, спритності та техніки (КПШСТ):

КПШСТ = час бігу 30 м + ПС + ПТ,

де ПС – показник спритності, ПТ – показник техніки.

Цей тест досить простий і дозволяє отримати інформацію як про координаційні здібності футболістів в умовах швидкісних пересувань, так і техніку володіння м'ячем у цих умовах, а також визначити за рахунок якого з компонентів (швидкість, спритність, техніка) переважно вирішується це рухове завдання. Для якісного визначення рівня підготовленості фахівцями розроблено шкалу оцінок підготовленості футболістів з 9 до 17 років [19, 37, 40, 41].

Аналіз основних тенденцій вказує на те, що високий рівень техніко-тактичної підготовленості спортсмена обумовлюється, перш за все, результативністю техніки, яка включає наступні вимоги:

- ефективність – (відповідність техніки завданням, що вирішуються та високим кінцевим результатам, рівню фізичної, тактичної та психологічної підготовленості);
- стабільність – (перешкодостійкість, незалежність від умов змагань, функціонального стану спортсмена);
- варіативність – (здатність до оперативної корекції техніки в залежності від умов змагальної боротьби);
- економічність – (раціональне використання енергії, доцільне використання часу і простору при виконанні прийомів і дій);
- мінімальна тактична інформативність для суперника – (маскування тактичних задумів і несподіванка технічних дій).

Таким чином, технічна і тактична підготовки є основними структурними компонентами спортивної підготовки, яка розглядається як складна динамічна система. Низка дослідників звертають увагу на те, що в спортивних іграх, зокрема у футболі, вирішення проблеми вдосконалення сучасного спортивного тренування має особливу складність. Існує дилема: з одного боку, в іграх відсутній об'єктивно вимірюваний результат, а з іншого – цей результат залежить від цілого комплексу чинників різноманітної

природи, з неоднаковим ступенем компенсованості й взаємозалежності на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Інтенсивний розвиток сучасного спорту вищих досягнень з тенденціями до постійного підвищення вимог до результативності змагальної діяльності спонукає до вивчення проблем контролю на новому науково-обґрунтованому рівні з урахуванням об'єктивних чинники ефективності системи підготовки футболістів, а саме, раціональне планування обсягу й інтенсивності, розподіл тренувальних навантажень, оптимальне співвідношення засобів і методів підготовки, кількості змагань, добір відповідних об'єктивних методів оцінки якості виконання базових технічних елементів на різних етапах річної і багаторічної підготовки тощо.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – оцінити ефективність впливу комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження.

2. Визначити комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Документальний метод (аналіз навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу).
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод експертних оцінок.
6. Тестування рівня технічної підготовленості футболістів.

7. Методи математичної статистики.

Було вивчено і систематизовано науково-методичну літературу та інформаційні матеріали мережі Інтернет по темі розвитку технічної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розглядалися дослідження провідних фахівців в області застосування методик оцінки технічної, тактичної та загальної фізичної підготовленості футболістів у системі багаторічного вдосконалення.

Узагальнення спортивно-педагогічного досвіду, а саме, аналіз навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу дозволив проаналізувати основні структурні елементи програм з футболу, мету, завдання, засоби і методи навчання і тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Педагогічне спостереження дозволило виявити позитивне ставлення футболістів віком 14-15 років до використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня їхньої технічної підготовленості, в тренувальний процес. Педагогічні спостереження проводилися в процесі навчально-тренувальних занять та безпосередньої у ігровій (змагальній) діяльності футболістів. У процесі педагогічного спостереження отримано інформацію про використання розроблених комплексів базових технічних елементів у тренувальному процесі підготовчого періоду підготовки.

Метод експертних оцінок використовували з метою отримання оцінки якості виконання базових вправ, які вивчалися, на основі думок експертів та з метою обґрунтування ефективності комплексу базових технічних елементів футболу. Це дозволило вносити корективи у тренувальний процес і спрогнозувати адекватну модель техніко-тактичних дій футболістів у змагальному сезоні 2020/2021рр.

Експертні оцінки визначались методом середніх величин з обчисленням величин середньої арифметичної, середнього квадратичного відхилення та коефіцієнта варіації (V , %).

Експертами виступали 5 тренерів з футболу, які мають першу тренерську категорію та 3 кваліфікованих футболіста віком 22-23 роки.

Оцінка техніки базових елементів здійснювалась за трьохбальною системою: 5 балів – відмінно, 4 бали – добре, 3 бали – задовільно.

У даному випадку коефіцієнт варіації не повинен перевищувати приблизно 15 %, якщо думки експертів узгоджені. Якщо $V > 15$ % думки експертів слід вважати різними, а експертизу такою, що не склалася.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального, а також для з'ясування та перевірки ефективності впливу комплексу базових технічних елементів на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень технічної і фізичної підготовленості футболістів 14-15 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності впливу комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Тривалість експерименту склала 5 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу.

Для визначення ефективності комплексу базових технічних вправ, що розроблено, та спрямованих на підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років застосовувався ряд контрольних вправ.

Тести проводилися на першому занятті, після ознайомлення з даним комплексом базових технічних вправ і по завершенню проведення дослідження, тобто по завершенню навчання та проходження курсу розробленого комплексу вправ. За допомогою групи спеціальних тестів оцінено здатність футболістів до освоєння окремих технічних прийомів і їх поєднань, а також рівень технічної майстерності на даний період контролю.

Тест «Біг 5x30 м з введенням м'яча» виконується з високого старту,

м'яч можна вести будь-яким способом, роблячи на відрізку не менше трьох торкань м'яча, не враховували зупинки за фінішною лінією. Час для повернення на старт - 25 с. Вправа вважається закінченою, коли гравець перетне лінію фінішу і зупинить м'яч ногою. Суддя на старті фіксує правильність старту, суддя на фініші - час бігу від начала руху до зупинки м'яча на або за лінією фінішу. У разі порушення правил проходження відрізка, футболіст повертається на старт (за рахунок 25 с), і вправа повторюється. Виконується 1 раз.

Тест «Вісімка». П'ять футбольних стійок встановлюються на відстані 10 м одна від однієї у вигляді квадрата, одна стійка в середині (рис. 1).

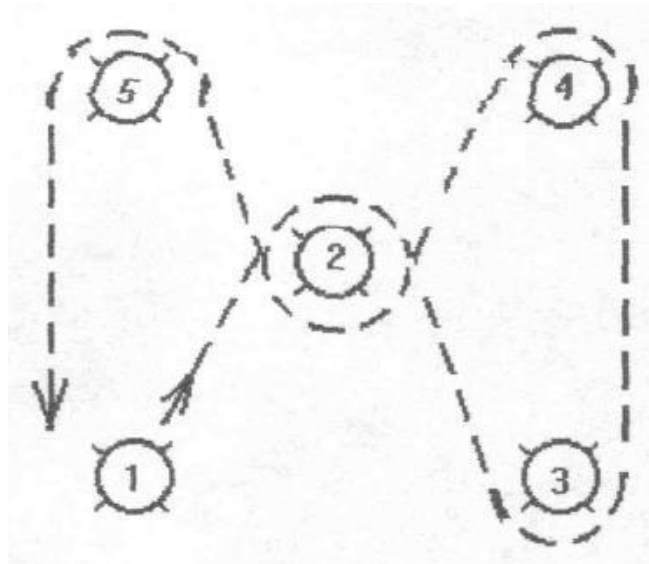


Рис. 1 Алгоритм виконання тесту «Вісімка»

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

Тест «Удар по м'ячу ногою на точність з 17 м» (правою і лівою ногою по 5 ударів) не менше 10 влучень. Удари по воротах на точність виконуються по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з відстані 17 м. Футболісти

посилають м'яч в задану половину воріт, він повинен перетнути лінію воріт по повітрю і торкнутися землі не менше ніж в 10 м за воротами. Виконуються по п'ять ударів кожною ногою будь-яким способом. Враховується сума влучень.

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

Тест для оцінки обманного руху «відхід» з перенесенням лівої ноги через м'яч (рис. 2).

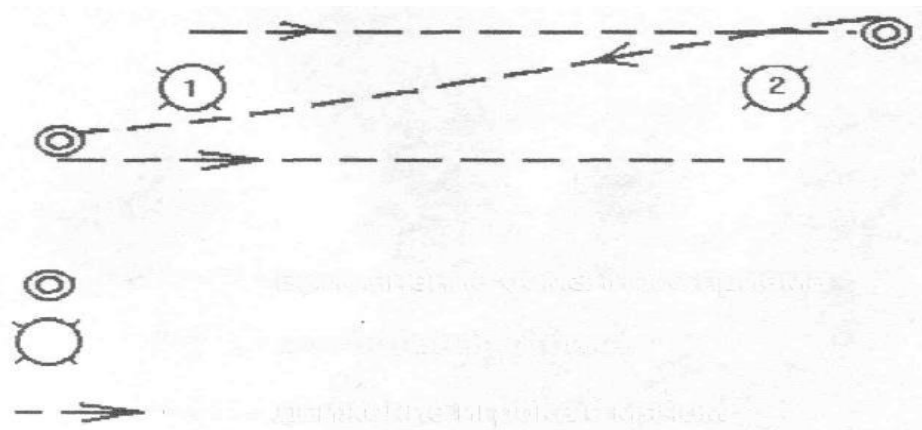


Рис. 2 Алгоритм виконання «відходу» з перенесенням лівої ноги через м'яч

За сигналом випробуваний робить ривок від стійки 1 (з лівого боку) до стійки 2, яка розташована на відстані 9 м, обводить її з лівого боку і опинившись за нею виконує обманний прийом - «відхід» з перенесенням ноги через м'яч (рух починається в праву сторону). Після виконання обманного прийому, рухається до стійки 1, обводить її з лівого боку і опинившись за нею знову виконує той же самий обманний прийом, далі рухається до стійки 2 і фінішує біля неї. Враховується час виконання вправи в секундах. Виконується 1 раз.

Тест для оцінки обманного руху «відхід» з перенесенням правої ноги через м'яч (рис. 3).



Рис. 3 Алгоритм виконання «відходу» з перенесенням правої ноги через м'яч

Випробуваний стартує від стійки 1 з правого боку до стійки 2, яка розташована, на відстані 9 м, обводить стійку 2 з правого боку, за нею виконує обманний прийом (рух починається в ліву сторону), рухається до стійки 1, обводить її з правого боку, виконує той же обманний прийом і фінішує біля стійки 2. Враховується час виконання вправи. Виконується 1 раз. Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 7» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стюдента, при $n < 30$; коефіцієнта варіації для експертної оцінки якості виконання базових елементів футболу (V, %). Відмінності по Стюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$. [21].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2020 року по жовтень 2021 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі Дитячо-юнацької академії ФК «Днепр». У дослідженні брали участь 15

футболістів, які грають у команді U14, U15. Стаж занять футболом складає від 2 до 3 років.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2020 року-грудень 2020 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- визначення комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки;
- проведення тестування вихідного рівня технічної підготовленості футболістів на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (січень 2021 – вересень 2021 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (вересень 2021 – листопад 2021 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Експериментальна методика підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічна підготовка є одним з важливих компонентів у загальній системі підготовки футбольних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширше творчі можливості футболістів в здійсненні різного роду тактичних планів і комбінацій.

Саме у віці від 11 років до 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки закладається «школа» техніки футболу [22, 23]. Тому наскільки повно володіють футболісти усім різноманіттям технічних засобів та як ефективно використовують їх у техніко-тактичних діях під час варіативної ігрової діяльності багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів. На етапі спеціалізованої базової підготовки продовжується безперервний процес навчання техніці футболу і вдосконалення в ній. Основними завданнями технічної підготовки на даному етапі багаторічної підготовки є: подальше освоєння всього різноманіття раціональної техніки; поглиблене розучування технічних прийомів, з якими знайомилися на етапі початкового навчання (удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча ногою, введення м'яча зовнішньою і внутрішньою частиною підйому стопи, обманними рухами «відходом», відбором м'яча (відбиванням ногою в випаді), вкиданням м'яча з-за бокової (з місця).

У процесі закріплення і вдосконалення виробляються інші навички виконання всіх технічних дій і формуються вміння комплексно і ефективно застосовувати ці навички в варіативних умовах гри.

У міру засвоєння технічних прийомів спортсмени удосконалюються наступні технічні прийоми: прямі і різані удари різними способами по

м'ячам, що летять з різної траєкторією і напрямках; зупинка м'яча з переводами; ведення м'яча різними способами; обманні рухи і їх поєднання; відбір м'яча в випаді і в підкаті; вкидання м'яча на дальність; ловля, відбивання і перевід м'яча різними способами (без падіння, в падінні, в стрибку). Як вказують фахівці [38, 42] в кінці етапу спеціалізованої базової підготовки футболісти віком 14-15 років починають визначати і закріплювати ігрові амплуа.

На початку дослідження було проаналізовано навчальну програму для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу [1, 44]. Проведення такого аналізу було необхідною умовою для об'єктивної інтерпретації результатів експерименту (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

План-схема річного циклу підготовки для
навчально-тренувальних груп 4-го року навчання (14-15 років), год

Розділ підготовки													Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	-	1	1	4	4	3	2	1	4	4	3	1	14
Практичні заняття													
ЗФП	22	18	10	6	6	6	6	6	6	6	14	24	130
СФП	22	24	25	26	26	26	26	26	26		25	22	300
Технічна підготовка	24	26	28	28	28	28	28	28	28	28	26	24	324
Тактична підготовка	6	6	10	12	12	12	12	12	12	12	8	6	120
Навчальні та тренувальні ігри	2	3	1	-	-	1	3	2	-	-	-	2	14
Контрольні ігри та змагання	-	-	3	4	4	3	1	2	4	4	3	-	28
Інструкторська та арбітражна практика	2	2	1	-	-	1	2	1	-	-	-	1	10
Усього за місяць	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960

Визначено, що на етапі спеціалізованої базової підготовки загальна

кількість годин на всі види спортивної підготовки у річному макроциклі складала 960 годин.

Згідно програми у навчально-тренувальному процесі футболістів 14-15 років приділено увагу всім сторонам підготовки: технічна підготовка – подальше вдосконалення базових технічних елементів у футболі; фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів загальної фізичної підготовки, формування рухових функцій; психологічної підготовки – посилення мотивації до занять футболістом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги тобто творчих здібностей; тактична підготовка – створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футболі та удосконалення цих дій при грі за обраною тактичною схемою; теоретична підготовка – вивчення правил гри, а також індивідуальних, групових та командних тактичних дій, прояву самостійності у вирішенні ігрових ситуацій.

На долю теоретичних занять приходиться 14 год (або 1,5 % від загальної кількості годин у макроциклі), обсяг вправ ЗФП і СФП складає, відповідно, 130 год (або 13,5 %) та 300 год (або 31 %). Технічна підготовка на цьому етапі займає 324 год (або 34 %), тактична – 120 год (або 12,5 %).

На навчальні та тренувальні ігри планувалось 14 годин (або 1,5 % від загальної кількості годин у макроциклі), а на контрольні ігри та змагання – 28 год (або 2,9 %). Загальний час на інструкторську та арбітражну практику складав 10 годин (або лише 1 %).

Аналіз навчальної програми ДЮСШ відповідно до розподілу годин за видами спортивної підготовки футболістів 14-15 років у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволив констатувати, що найбільшу кількість годин рекомендовано планувати, саме, на технічну підготовку футболістів – 34 % та тактичну підготовку – 31 % (рис. 4).

На інші види підготовки планувалось від 1 % до 13,5 %.

В аспекті розгляду технічної підготовки важливим є врахування того, що

технічну підготовку не можна розглядати окремо від тактики, тому дані види підготовки займають найбільшу кількість часу у спортивному тренуванні футболістів у річному циклі підготовки, відповідно, 34 % і 31 %.

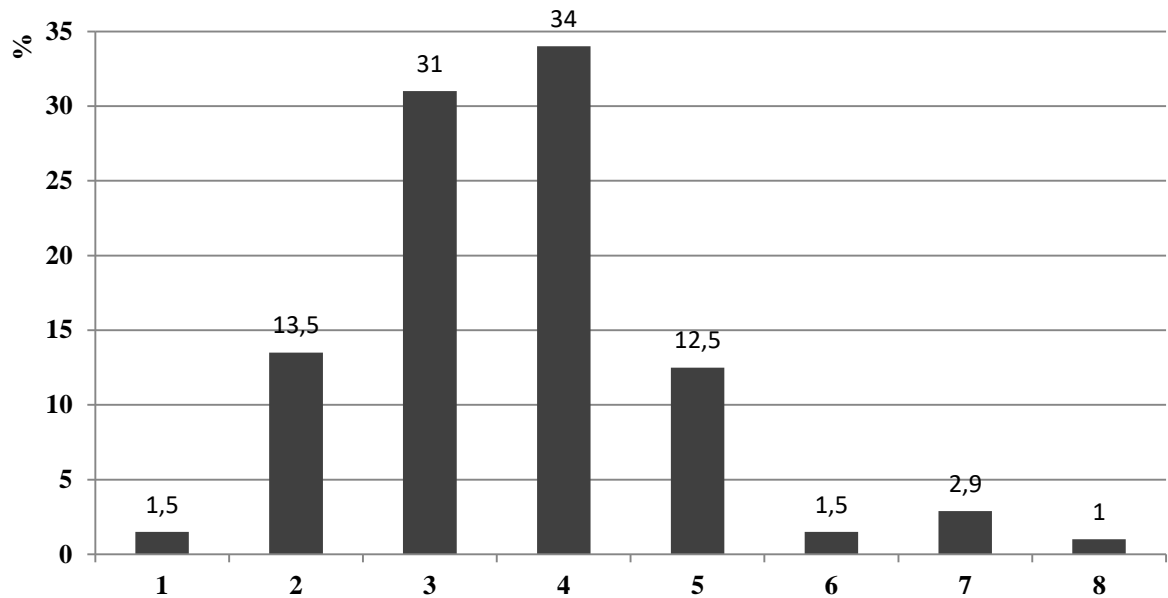


Рис. 4 Розподіл годин за видами спортивної підготовки футболістів 14-15 років у річному циклі, (%):

1 – теоретична підготовка, 2 – загальна фізична підготовка, 3 – спеціальна фізична підготовка, 4 – технічна підготовка, 5 – тактична підготовка, 6 – навчальні та тренувальні ігри, 7 – контрольні ігри та змагання, 8 – інструкторська і арбітражна практика

У зв'язку з цим, а також на основі аналізу науково-методичної літератури, методичних рекомендацій провідних тренерів і кваліфікованих гравців та у відповідності до завдань нашого дослідження нами було визначено комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки, які найчастіше використовуються у тренувальному процесі футболістів даної вікової категорії.

У методиці вдосконалення технічної підготовки футболістів використовувалась система гнучкого варіювання базових вправ, що

передбачала можливість зміни різних комплексів залежно від рівня показників попереднього і поточного контролю, від рівня засвоєння базових технічних елементів. Особливістю методики, яка спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості є програмне навчання, в основі якого лежить принцип розділення вправи, що засвоюється, на дози - «кроки», покроковий контроль. Техніка цих структурних компонентів вправ вивчається в строгій логічній послідовності відповідно до алгоритму, під яким розуміють точне, однозначне виконання елементів вправи в певній послідовності операції (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Програма навчання базовим технічним елементам у футболі (на прикладі обманного прийому «відхід» з перенесенням ноги через м'яч)

№	Завдання	Методи, засоби, ОМВ
1	Створити уявлення про елемент гри	Розповідь, показ обманного руху в цілому та за елементами, демонстрація кінограм
2	Навчити переносу ноги через м'яч	Звернути увагу на постановку опорної ноги, корпус переміщається за ногою
3	Навчити повороту з м'ячем на 180 градусів	Жорстка постановка опорної ноги, різкий розворот
4	Навчити підхвату м'яча внутрішньою стороною стопи	Стопа розслаблена, рухи плавні
5	Навчити елементу гри в цілому	Звернути увагу на висоту перенесення ноги через м'яч і постановку опорної ноги при розвороті
6	Удосконалення техніки елемента гри	У процесі вдосконалення швидкість виконання і рівень опору збільшується поступово в міру закріплення навичок, використання елемента гри в тренувальній грі

Примітка. ОМВ – організаційно-методичні вказівки

Суть методики програмованого навчання полягає у наступному:

1) футболістам пропонується виконати технічний базовий елемент, що

вивчається, при позитивній експертній оцінці за виконання контрольної вправи спортсмени вдосконалюють його надалі, використовуючи спеціальні вправи в варіативних умовах гри (удосконалення техніки);

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

- багаторазове виконання першої додаткової вправи, а потім знову виконання контрольної вправи та отримання позитивної експертної оцінки для подальшого вдосконалення даного технічного елементу;

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

Всі вправи підбиралися відповідно до вікових особливостей футболістів 14-15 років. Нами був розроблений наступний комплекс базових технічних вправ:

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

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

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

- *Зупинка м'яча:*

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

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

- *Ведення м'яча:*

- серединою підйому, носком і внутрішньою стороною стопи.

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

- *Обманні рухи (фінти):*

- вивчення фінтів.

При вивченні фінтів показати зупинку м'яча підошвою (без торкання або з дотиком м'яча підошвою) або удар п'ятою назад і ривком піти з м'ячем вперед; швидко відвести м'яч підошвою ноги під себе - піти з м'ячем вперед;

швидко відвести м'яч ногою під себе - повернутися і піти з м'ячем в сторону або назад; при веденні м'яча несподівано зупинитися і залишити його партнеру, який рухається за спиною, а самому піти без м'яча вперед, захоплюючи противника («схрещування»); помилкова передача м'яча партнеру.

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

- *Відбір м'яча:*

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

При оволодінні технікою відбору м'яча звертали увагу на удосконалення вміння визначати (передбачати) задум противника, який володіє м'ячем, момент відбору м'яча і безпомилково застосовувати обраний спосіб оволодіння м'ячем.

- *Вкидання м'яча:*

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

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

З усього різноманіття технічних прийомів футболістів, що представлені вище, в період спеціалізованого базового навчання необхідно освоїти лише кілька (десять-дванадцять), після чого інші технічні прийоми сприймаються легше, вивчаються швидше і з меншою кількістю помилок при їх виконанні під час вдосконалення техніко-тактичних дій.

При використанні комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки, враховували наступні методичні рекомендації, що представлені в роботах провідних фахівці [15, 28, 32, 48]:

- чергування підготовчих вправ і вправ з техніки;
- вправи для розвитку фізичних якостей в рамках структури технічних прийомів, поєднувати з виконанням прийому в цілому;
- розвиток спеціальних фізичних здібностей за допомогою багаторазового виконання технічних дій (індивідуальних, групових, командних);
- удосконалення навичок технічних прийомів за допомогою багаторазового виконання тактичних дій;
- переключення у виконанні технічних прийомів і тактичних дій нападу та захисту в різних поєднаннях;
- проведення навчальних ігор з завданням, що включають основний програмний матеріал з технічної і тактичної підготовки; гри зменшеними складами; ігри повним складом;
- контрольні ігри проводяться для більш повного вирішення навчальних завдань і підготовки до змагань;
- календарні гри сприяють вирішенню завдань змагальної підготовки, вмінню застосувати освоєний техніко-тактичний арсенал в змінних умовах змагань.

Ефективність комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки, була виявлена за допомогою педагогічного експерименту, результати якого дозволили констатувати зміни в рівні розвитку технічної підготовленості футболістів, за період спрямованого педагогічного впливу (табл. 3.3).

Застосування експертної оцінки якості виконання базових технічних елементів футболу дозволило отримати якісну характеристику і оцінку

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

Як видно із таблиці 3.3 відносний приріст результатів у тестових вправах було зареєстровано у футболістів по всіх вправах. Так, перевага у бігу на 5x30 м з введенням м'яча становила 18,9 %. У тесті «вісімка» приріст склав 10,4 %. Аналізуючи показники ударів по м'ячу ногою (лівою, правою) на точність з 17 м після завершення дослідження можна констатувати приріст у результаті на 44, 6 %. Статистично значущими є зміни у результаті технічного елементу жонглюванні (приріст склав 27 %).

За показниками у тестах «відхід» з перенесенням правої ноги через м'яч та «відхід» з перенесенням лівої ноги через м'яч також маємо позитивні зміни, результати покращилися, відповідно, на 27,2 % і 28,7 %.

Також позитивну якісну характеристику рівню технічної підготовленості футболістів надають результати експертного оцінювання. Так на початку дослідження на думку експертів футболісти мали задовільну техніку виконання базових технічних елементів (оцінка складала від 2,75 балів до 3,25 балів), а після впровадження експериментальної методики підвищення рівня технічної підготовленості футболістів 14-15 років якісна оцінка склала від 4,12 балів до 5 балів, що відповідає «доброму» і «відмінному» рівням володіння технікою базових технічних елементів.

На це вказує і коефіцієнт варіації, що дорівнює від 12,87 % до 10,41 %, що свідчить про те, що думки експертів однозначно узгоджені.

Отже, експериментальні дані, що отримані у дослідженні, дозволили констатувати ефективність використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки.

Таблиця 3.3

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

	Вихідне тестування	Оцінка	V, %	Заключне тестування	Оцінка	V, %	$\Delta\%$
Біг 5x30 м з веденням м'яча, с	30,41 \pm 2,15	3,25 \pm 0,46	12,6 \pm 2,01	24,65 \pm 1,87*	4,12 \pm 0,35	10,58 \pm 1,99	-18,9
Тест «вісімка», с	22,1 \pm 0,3	3,10 \pm 0,35	15,3 \pm 1,90	19,8 \pm 0,3*	4,85 \pm 0,87	12,87 \pm 2,14	-10,4
Удар по м'ячу ногою на точність з 17 м (правою і лівою ногою по 5 ударів), м	7,5 \pm 1,52	2,9 \pm 0,35	13,20 \pm 1,87	10,85 \pm 1,45*	4,50 \pm 0,53	10,80 \pm 0,89	44,6
Жонгливання м'ячем, раз	22,0 \pm 2,33	3,0 \pm 0,53	12,54 \pm 2,14	28 \pm 2,04*	5,0 \pm 0,01	11,65 \pm 1,96	27,3
Тест «відхід» з перенесенням правої ноги через м'яч, с	12,5 \pm 0,3	2,75 \pm 0,71	12,87 \pm 2,35	9,1 \pm 0,1*	4,12 \pm 0,58	10,41 \pm 0,82	-27,2
Тест «відхід» з перенесенням лівої ноги через м'яч, с	13,9 \pm 0,5	3,10 \pm 0,76	15,29 \pm 2,25	9,9 \pm 0,3	4,98 \pm 0,35	11,50 \pm 1,23	-28,7

Примітки: Оцінка – експертна оцінка якості виконання технічних базових елементів; * – $p < 0,5$ – порівняно з результатами вихідного тестування; $\Delta\%$ – відносна різниця між показниками вихідного тестування і заключного тестування

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет дозволив визначити, що технічна підготовка є інтегруючим компонентом підготовки та змагального процесу футболістів, який передбачає наявність передумов ефективної реалізації техніко-тактичних дій в змагальному процесі і системи управління окремими складовими: планування, оцінки, аналізу корекції та контролю на етапі базової спеціалізованої підготовки футболістів.

2. Визначено комплекс базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки, а саме: удари по м'ячу ногою, удари по м'ячу головою, введення і зупинка м'яча, обманні прийоми (фінти), відбір і вкидання м'яча. Саме ці вправи є основою, «школою» техніки володіння іншими технічними прийомами у футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Для вдосконалення технічної підготовки футболістів використовувалась методика програмного навчання техніки базових технічних елементів футболу, що дозволило вивчати дані вправи в строгій логічній послідовності відповідно до алгоритму та найбільш ефективно і якісно оцінювати якість виконання технічних компонентів вправ.

4. На основі експертної оцінки експериментально доведено ефективність використання комплексу базових технічних елементів, які спрямовані на вдосконалення рівня технічної підготовленості футболістів на етапі базової спеціалізованої підготовки: вірогідний відносний приріст результатів по завершенню педагогічного експерименту у тестовій вправі біг на 5x30 м з веденням м'яча поліпшився на 18,9 %; у тесті «вісімка» на 10,4 %; у тесті удар по м'ячу ногою на точність з 17 м на 44,6 %; у тесті жонгливання на 27,3 %; у тестах «відхід» з перенесенням правої ноги через м'яч та «відхід» з перенесенням лівої ноги через м'яч також маємо позитивні зміни, результати покращилися, відповідно, на 27,2 % і 28,7 %.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
3. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. К. : ФФУ, 2001. 136 с.
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2009. 272 с.
5. Голомазов С., Чирва Б. Адаптация техники при использовании развивающих режимов тренировки в футболе. 1999. № 4 с. 13 - 17.
6. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монографія. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
7. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посібн. Харків, 2020. 207 с.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. К. : Здоров'я, 1989. 189 с.
9. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе : учеб. пособ. Краснодар: КГАФК, 2000. 77 с.
10. Золотарев А.П. Нормирование специализированной и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов. Теория и практика физ. культуры. 2004. № 8. С. 60–61.
11. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса : монографія. М. : Сов. спорт, 2013. 180 с.
12. Козина Ж.Л. Применение интерактивных технологий в системе индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в игровых видах

спорта. Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2010. Випуск № 81. С. 525–531.

13. Козина Ж.Л. Методологические принципы концепции индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2011. Випуск № 82. С. 203–215.

14. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2009. № 9. С. 67-70.

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

16. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монографія. Киев : КНТ, 2016. 683 с.

17. Лизогуб В. С., Пустовалов, В. О., Супрунович В.О. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. Наука і освіта. 2014. № 8. С. 114–118.

18. . Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 271 с.

19. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

20. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монографія. Луганск : Знание, 2009. 258 с.

21. Начинская С. В. Основы спортивной статистики. К. : Вища шк., 1987. 188 с.

22. Ніколаєнко В. В., Балан Б.А. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми

фіз. виховання і спорту. 2012. № 9. С. 64–68.

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

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

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

26. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ. Наук.-пед. проблемы фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46) 14. С. 51–58.

27. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1970. 479 с.

28. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : Астрель; АСТ, 2002. 864 с.

29. Петренко С.І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Харків, 2009. 19 с.

30. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монографія. М. : Сов. спорт, 2006. 232 с.

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

32. Платонов В.Н. Структура мезо- и микроциклов подготовки. Современная система спортивной подготовки. М., 1995. С. 407–425.
33. Платонов В. Н., Павленко Ю.А., Томашевский В.В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. К. : Изд. дом Д. Бураго, 2012. 336 с.
34. Платонов В. Н., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимп. спорте. 2013. № 2. С. 37–42.
35. Пшибыльський В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола. Актуальні проблеми фіз. культури і спорту. 2004. № 4. С. 46–52.
36. Пшибыльський В. Методологія дослідження проблеми підготовки спортивного резерва в футболі на основі природосообразної стратегії організації багаторічної підготовки юного футболіста. Теорія і практика фіз. культури. 2007. № 4. С. 8–10.
37. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболістом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 18 с.
38. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 672 с.
39. Ткаченко Н. В. Методика общей психофункциональной подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2008. 21 с.
40. Товт В.А., Сула В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх: навч. посіб. Ужгород: ПП «ДанилоС.І.».2017 С. 79-85.
41. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М. : Физическая культура, 2007. 349 с.

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

43. 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.

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

45. Чирва Б. Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физ. культуры. 2007. № 4. С. 16–18.

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

47. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200с.

48. Шамардин В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту : автореф. дис. ... доктор наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Львів, 2013. 35 с.

49. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф. дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 К., 2011. 48 с.

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

51. Science and Football. Proceedings of the 5th World Congress on Sport Science and Football. Edited by T. Reilly, I. Cabri and D. Aranjó, 2005. 652 p.