

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: Методика навчання точності ударів юних футболістів

Виконав: студент II курсу, групи 8.0171-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Бугрімов Кирилл Віталійович

Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

**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

Бугрімову Кириллу Віталійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика навчання точності ударів юних футболістів»
керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від 03.06. 2022 року № 613-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): обґрунтувати методику навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Представити результати теоретичного дослідження навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років;
2. Розробити комплекс вправ, спрямованих на підвищення точності дій з м'ячем;
3. Експериментально довести ефективність запропонованої методики, спрямованої на підвищення точності дій з м'ячем.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання 06.09.2021р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р. – січень 2022 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2021 р. – листопад 2021р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2021 р. – травень 2022 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2022 р. – жовтень 2022 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2022 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ЕК.	грудень 2022 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **К.В. Бургімов**Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік****Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст.	4
Реферат.	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень символів, одиниць, скорочень і термінів. . . .	7
Вступ.	8
1 Огляд літератури.	10
1.1 Значення точності виконання дій з м'ячом на швидкості в ігрових ситуаціях у футболі.....	10
1.2 Фізіологічні особливості молодих футболістів 14-15 років.....	13
1.3 Особливості технічної підготовленості футболістів 14-15 років.....	20
2 Завдання, методи і організація дослідження.	26
2.1 Завдання дослідження.	26
2.2 Методи дослідження.	26
2.3 Організація дослідження.	34
3 Результати дослідження	36
Висновки.	42
Перелік посилань.	44
Додатки.....	51

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 55 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, 62 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Мета дослідження – обґрунтувати методику навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років.

Основні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В роботі представлені результати теоретичного дослідження навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років. Нами було розроблено комплекс вправ, спрямованих на підвищення точності дій з м'ячем. В ході дослідження експериментально доведена ефективність запропонованої методики, спрямованої на підвищення точності дій з м'ячем.

Доцільно використовувати жонглювання м'ячем складно-координаційним способом як один із засобів тренування, спрямованих на поліпшення точності ударів при виконанні дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболістів.

**ФУТБОЛ, ТОЧНІСТЬ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ,
ЖОНГЛЮВАННЯ М'ЯЧЕМ, ТОЧНІСТЬ УДАРІВ, ФУТБОЛІСТИ 14-15
РОКІВ, ІГРОВІ СИТУАЦІЇ, МЕТОДИКА, КОМПЛЕКС ВПРАВ, СКЛАДНО-
КООРДИНАЦІЙНИЙ СПОСІБ**

ABSTRACT

Qualification of the work - 55 sides, 2 tables, 5 drawings, 62 literary references.

The object of follow-up is the initial-training process of football players of 14-15 years old.

The metaphor of the study is to develop a methodology for developing the accuracy of hitting the ball on the ball in the game situations of young football players of 14-15 years old.

Main methods of research: theoretical analysis and study of literary sources, pedagogical awareness, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The robot presents the results of a theoretical study of learning the accuracy of hitting the ball on the ball in the game situations of young football players of 14-15 years old. We have broken up a complex of rights, directing to improve the accuracy of the ball. In the course of the investigation, the effectiveness of the proponent technique, directed at improving the accuracy of the ball, was experimentally demonstrated.

Dotsilno vikoristovuvat juggling with a ball in a folding and coordinating way, as one of the means of training, directing to improve the accuracy of strikes when victorious with the ball on speed in game situations with football players.

FOOTBALL, ACCURACY OF SHOOTING WITH THE BALL, JUGGLING WITH THE BALL, ACCURACY OF STRIKES, FOOTBALL SKILLS OF 14-15 YEARS, GAME SITUATIONS, TECHNIQUE, RIGHT COMPLEX, FOLDING-COORDINATION METHOD

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
ТА ТЕРМІНІВ

% – процент;

m – середнє арифметичне значення;

δ – середнє квадратичне відхилення;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

кг – кілограм;

раз. – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв).

ВСТУП

До початку двадцять першого століття футбол досяг досить високого рівня з точки зору технічної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів. Футбол – гра командна (колективна). Перемога і успіх досягаються тільки за допомогою зусиль всіх гравців, для цього необхідно, щоб всі гравці були на своїх місцях. Команда, у якої в своєму складі є технічні футболісти, які вміють демонструвати високий рівень підготовки і різні прийоми гри, зазвичай має перевагу перед суперником, а також підкорює серця багатьох уболівальників.

З точки зору багатьох фахівців з футболу, техніка займає високе місце з найважливіших розділів в загальній системі підготовки гравців [1, 4, 14, 20].

Один із засобів вдосконалення технічної майстерності гравців при ударах по м'ячу - це вправи, виконані безпосередньо з ігровою діяльністю гравців і роботою з м'ячем. Тому необхідно, щоб ці вправи були різні один від одного, як з точки зору їх впливу на м'язово-руховий апарат, так і з точки зору витрат нервової енергії. Підвищення інтенсивності навантажень під час тренування і потреба їх в значному збільшенні кількості повторень при вдосконаленні нанесення ударів по м'ячу змушують частину часу, який відводиться, на відпрацювання ударів, присвячувати таким вправам, які при найбільшій ефективності вимагали б набагато менше витрат нервової енергії. В такому випадку можна збільшити кількість повторень в два і більше разів з підвищенням точності виконання без шкоди для здоров'я спортсменів.

Для поліпшення точності ударів у футболістів 14-15 років, необхідно підбирати вправи, які не тільки при максимальній ефективності вимагали б незначних витрат нервової енергії, але і були найбільш доступні в різних умовах.

Дані проблеми досліджували багато фахівців, але до остаточної відповіді на поставлені питання в доступній нам спеціальній літературі не знайдено.

Мета дослідження – обґрунтувати методику навчання точності виконання дій з м'ячом на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Предмет дослідження – засоби і методи підвищення точності виконання дій з м'ячом в ігрових ситуаціях у футболістів 14-15 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Значення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболі

Футбол досить популярний вид спорту серед молодого покоління, які мають досить широкі можливості для розвитку функціональних можливостей організму та фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я, що беруть участь у грі. На початковому етапі учні стикаються з футболістом у загальноосвітніх секціях та спортивних школах різного напрямку в галузі спорту. Враховуючи той факт, що футбол досить популярний, існує низка аспектів, які вимагають значно ретельнішого наукового та науково-методичного підходу у роботі тренерів, викладачів та фахівців у галузі футболу [2].

В даний час футбол орієнтований на високу точність виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях та висуває високі вимоги до їх реалізації. Для цього необхідне подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів, який був би спрямований на підвищення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, що набуває на сьогодні особливої актуальності. Виділяють такі види ударів за способами виконання та виконання ударів по м'ячу:

Удар внутрішньою стороною стопи, або інакше «щічкою», застосовується в основному для передач м'яча гравцям у команді на невеликі відстані. Цей удар досить часто застосовують у міні-футболі.

Удар зовнішньою частиною підйому на практиці застосовують найчастіше при обстрілі воріт, а також при виконанні прихованої передачі гравцеві команди. Основною особливістю цього удару полягає в тому, що м'яч у польоті закручується і летить, трохи відхиляючись від траєкторії, убік.

Удар п'ятою застосовується найчастіше, коли необхідно зробити несподівану передачу гравцю команди, який перебуває позаду.

Удар носком часто використовується при грі в сиру погоду: даним ударом мокрий м'яч можна надіслати на досить велику відстань. У футболі цей удар досить часто використовується при обстрілі воріт, тому він виконується з невеликого замаху, а отже, він раптовий для воротаря. Використовується цей удар носком і в тому випадку, коли до м'яча важко дістати.

Удар із півльоту найчастіше наноситься по м'ячу в той момент, коли він відскакує від землі. Цей удар, дуже сильний. Тому ним користуються гравці при передачах на значні відстані та при обстрілі воріт.

Удари по м'ячу головою є ефективним технічним прийомом. Цей удар виконуються бічною частиною голови або чолом для найкращого результату. Удари по м'ячу чолом наносяться як із місця, і у стрибку.

Удар з льоту. Цей удар можуть виконувати по будь-якому способу, що летить. Тренуючи дані удари, необхідно звернути особливу увагу на правильність дотику ноги, що б'є, з м'ячем.

Удар серединою підйому практично використовується як обстрілу воріт, так далеких передач гравцю команди.

Удар внутрішньою частиною підйому застосовується найчастіше у великому футболі при виконанні вільного, штрафного та кутового ударів. Він також є незамінним у різних ситуаціях і при грі в міні-футбол [6].

Різані удари. Це удари, після застосування яких м'яч летить дугою, обертаючись навколо власної осі. Різані удари реалізуються будь-яким способом.

Найчастіше у грі застосовуються удари, виконані внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Удар із поворотом застосовується для зміни напрямку польоту м'яча. На практиці цей удар виконується середньою частиною підйому по м'ячах, що опускаються або низько летять назустріч.

Удар через себе робиться середньою частиною підйому по м'ячах, що летить і стрибає, коли необхідно завдати несподіваного удару у ворота, або зробити передачу через голову назад [23]. За кожної гри у футбол, футболісти десятки разів намагаються вразити ворота суперників. Однак досить часто м'яч

після їх ударів найчастіше летить повз ворота. Це відбувається зазвичай через те, що гравці при ударі по м'ячу не потрапляють у намічену точку. (Наприклад, при ударі м'яч підстрибнув на нерівності поля або гравця, який саме в цей час хотів зробити удар по м'ячу, підштовхнув суперник. Ця ситуація частково може виправдати гравця, але в більшості випадків помилки викликаються недбалістю, неуважністю, нерозумінням, недостатньою тренуваністю).

Футболісти, які мають достатній досвід, реалізуючи штрафні удари, ретельно встановлюють м'яч, намагаються передбачити можливості взяття воріт, потім прицілюються і намагаються дуже точно завдати удару по м'ячу. Вони розуміють ціну помилки у разі не точного завдання удару, вибираючи певне місце (точку), по якому слід завдати удару. Необхідно звернути увагу, що у разі завдання удару з 20 метрів від мети в ударі по м'ячу досить помилитися лише на 1 сантиметр, щоб м'яч відхилився від наміченої мети (наприклад, по горизонталі) майже на 2 метри повз.

Щоб добре завдавати ударів, необхідно знати теоретичні основи виконання цих ударів, а вправах знаходити їх реалізацію практичного застосування. За технічним виконанням нанесення ударів по м'ячу слід виконувати внутрішньою стороною стопи (щічкою) і носком, але при ударі носком м'яч летить часто повз ціль, ніж при ударі внутрішньою стороною стопи [30].

У футболі точність виконання ударів залежить від наступних факторів:

- фізичного стану футболіста, а також швидкості його мислення; - вміння гравця правильно передбачити дії партнерів у відповідь по команді та суперника;

- здатність гравця зорієнтуватися в тому, який елемент застосувати для завдання удару, якою частиною тіла, в яку точку м'яча, з якою силою вдарити по м'ячу (володіння м'ячем);

- способу виконання;

- технічного виконання;

- здатності правильно визначати напрямок та відстань до того місця, де знаходяться ворота та розташовується суперник;

- здатність реалізовувати раніше освоєні просторові та силові характеристики руху та інші фактори [10].

Виходячи з цього, вищевикладені фактори залежатимуть і від координаційних здібностей футболістів, від їхнього вміння відчувати м'яч, управління ним та контролю над ним. Для кращого навчання техніці ударів, слід розвивати у гравців, швидко-силові та координаційні здібності учнів.

Як контролює та відчуває м'яч, а також управляється з м'ячем футболіст, визначає його рівень технічної майстерності. Високі класні футболісти мають величезний запас технічних прийомів. Для вдосконалення, які використовують вправи, що дозволяють гравцеві напрацювати значну технічну базу. Основне – це жонглювання м'ячем. Дана вправа дозволяє навчитися відчувати м'яч, вміти його зупиняти, незалежно від того, з якою силою та траєкторією він пущений.

1.2 Фізіологічні особливості молодих футболістів 14-15 років

Нині спорт відрізняється гострою боротьбою, високим рівнем спортивних досягнень, величезним зростанням фізичних можливостей людини. Величезний рівень спортивних досягнень висуває своєрідні вимоги до якості підготовки спортсменів. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у суворому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, спрямованих на окремі етапи розвитку підлітків та дітей.

Головним критерієм біологічного віку вважається скелетна зрілість, або «кістковий» вік. У старшому шкільному віці спостерігається значне посилення зростання хребта, що триває до періоду повного розвитку. Найшвидше розвивається поперековий відділ хребта, а повільніше - шийний. Остаточну

висоту хребет досягає до 25 років. Зростання хребта проти зростанням тіла відстає [8]. Це зумовлено тим, що кінцівки ростуть набагато швидше за хребта.

У 14-15 років починається окостеніння верхніх та нижніх поверхонь хребців, грудини та зрощення її з ребрами. Хребетний стовп стає найбільш міцним, а грудна клітина продовжує стрімко розвиватися, вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження.

До 14-15 років зростаються нижні сегменти тіла грудини. У 15-16 років значно збільшується рухливість грудної клітки на відміну попередніх періодів її зростання. У старших школярів зростання тіла у довжину сповільнюється (у деяких закінчується). Якщо у підлітків переважає зростання тіла у довжину, то у старших школярів явно переважає зростання завширшки. Кістки стають товстішими та міцнішими, але процеси окостеніння в них ще продовжуються. Збільшення м'язової маси з віком відбувається не рівномірно: протягом перших 15 років вага м'яза збільшується на 9%, а з 15 до 17-18 років на 12%.

Вищі темпи зростання характерні м'язів нижніх кінцівок проти м'язами верхніх кінцівок. Опорно-руховий апарат у старших школярів може витримувати набагато більші статичні напруження та виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м'язів. Змінюється тонус м'язів. З цим часто пов'язана скутість рухів у дітей та підлітків. Тільки після 15 років рухи стають більш пластичними [16].

До 13-15 років закінчується формування всіх відділів рухового аналізатора, що особливо активно відбувається у віці 7-12 років. У процесі розвитку опорно-рухового апарату змінюються рухові якості м'язів: сила, швидкість, витривалість та спритність. Їх розвиток відбувається однаково. Спочатку розвивається швидкість і спритність рухів.

Швидкість характеризується трьома показниками: часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху та частотою рухів. Швидкість одиночного руху значно зростає у дітей з 4-5 років та до 13-14 років досягає рівня дорослого. До 14-15 років у дорослого досягає і час простої рухової

реакції. Максимальна довільна частота рухів збільшується з 7 до 14 років, причому у хлопчиків у 7-10 років вона вище, ніж у дівчаток, а з 13-14 років частота рухів у дівчаток перевищує цей показник у хлопчиків. До 14-15 років закінчується переважно розвиток спритності. Пік максимальної точності рухів спостерігається із 4-5 до 7-8 років. При цьому здатність відтворювати амплітуду рухів до 40-50% максимально збільшується в 7-10 років і після 12 практично не змінюється, а точність відтворення малих кутових зсувів (до 10-15) збільшується до 13-14 років.

Спортивні тренування значно впливає на розвиток спритності і у 14-15-річних спортсменів. Точність рухів у 2 рази краще, ніж у підлітків, які не тренуються, при однаковому віці. В останню чергу удосконалюються можливості швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Спритність продовжує покращуватися до 17 років. В даний час рівень фізичної підготовки футболістів-професіоналів знаходиться на високому рівні.

Для того, щоб була можливість виступати на одному рівні з професійними спортсменами, необхідно показувати хорошу техніку, розуміти тактичну структуру гри та бути фізично підготовленим. Фізичну підготовку не можна розглядати окремо, а слід представляти як одну із складових єдиного цілого, в якому технічні рішення будуть тісно взаємопов'язані з психічними, фізичними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами довкілля, в якому виконується спортивна дія [38].

Фізична підготовка спортсмена має особливе значення у роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей та можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри та тактичними діями. По-друге, вплив коштів футболу на різнобічний фізичний розвиток та функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навичками гри. Тому на початковому етапі (10-14 років) вправи з тактики, техніки та двостороння гра не сильно впливають на організм учня.

Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, доцільно використовувати широкий спектр загальнорозвивальних та підготовчих вправ.

По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати у віці 15-16 років і особливо у 17-18 років, коли змагання відбуваються кілька днів поспіль [63].

Основний напрямок фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всебічна фізична підготовка. Основні засоби - це вправи з гімнастики, баскетболу, гандболу, акробатики, легкої атлетики, вправи для розвитку швидкості дій у відповідь, вправи з обтяженнями, рухливі ігри, швидко-силових якостей, естафети та ін.

На початковому етапі підготовки основна мета навчання - інтересу ігрової діяльності до гри Завдання - формувати вміння грати у футбол та інші ігри (у малих складах), виробити навичку почуття м'яча, навчити ведення м'яча, наносити удари (передачі) та прийоми ведення м'яча ногами, удари у ворота. Тому на початковому етапі підготовки засоби та методи загальної фізичної підготовки сприяють формуванню різних рухових навичок та розвитку основних фізичних якостей.

На етапі початкової підготовки застосовуються переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічній дії на організм юного футболіста. Загальна схема процесу навчання ділиться на три етапи, що відрізняються як за педагогічним завданням, так і за методикою навчання [50].

У силу фізіологічних особливостей дітей 14 років вони ще не мають досить виразних м'язово-рухових відчуттів. Тому, на початковому етапі навчання, переважне місце відводиться методам та прийомам, пов'язаним із зоровим та слуховим аналізаторами. Тренер повинен твердо знати у тому, що до вдосконаленню технічних навичок володіння м'ячем цьому етапі підготовки має бути роздільного підходу: вдосконалення техніки і фізичних кондицій виступають у єдності й у прямий залежності друг від друга. Структура процесу підготовки виходить з об'єктивно існуючих закономірностей становлення спортивної майстерності [38].

Навчальний процес у ДЮСШ побудований таким чином, щоб підготувати достатньо кваліфікованих футболістів. Він реалізується на основі

відповідного матеріалу та режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити завдання, поставлені перед ДЮСШ найбільш вдало, необхідно збудувати навчальний процес за такими вимогами, які б дозволили всебічно розвивати підготовку юних футболістів. В результаті проведеного дослідження визначено суттєвий кореляційний зв'язок в ударі на дальність та жонглювання. Помірний зв'язок мали показники, які характеризували швидкісні якості (біг на 30 м) з показниками спритності (човниковий біг 3x 10 м), швидкісно-силової підготовки (стрибок у довжину з місця) та вкиданням м'яча, спритність (човниковий біг 3x10 м) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), витривалість та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), жонглювання та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), жонглювання та вкидання м'яча на дальність.

Досягнення високого рівня результатів можливе лише за залученні обдарованих спортсменів та створення відповідних умов для оптимального планування багаторічної підготовки [20]. Успіх футбольної команди в основному визначається трьома факторами: технікою гравців, їх розумінням тактики гри та фізичним станом кожного гравця [28]. Тільки в тому випадку, коли ці фактори гармонійно доповнюють один одного, можна говорити про команду найвищого рівня.

Гравець, який майстерно володіє технічними елементами, ніколи не зможе повною мірою їх продемонструвати з поганою спортивною формою, або у випадку, коли він рідко володіє м'ячем. Часто поняття «спортивна форма» трактується односторонньо. Під нею зазвичай розуміють лише фізичний стан гравця, включаючи швидкість, координаційні здібності, витривалість, силу, гнучкість, а також сюди необхідно додати психологічні фактори, що тісно пов'язані з фізичною підготовкою. Фізичний стан та технічне майстерність на етапі початкової підготовки об'єднуються в єдине ціле, що є запорукою успіху [48].

У науково-методичній літературі зустрічається три види підготовки: загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична

підготовка футболіста має на меті виконання певних вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомагати розвивати такі важливі у сучасному футболі якості, як рухливість, швидкість реакції, гнучкість, стійкість та витривалість.

Важливе значення мають природні дані футболіста [57]. Загальна фізична підготовка також націлена на всебічний фізичний розвиток спортсмена, що укріплено відповідними морфологічними та функціональними змінами в організмі [56]. Вона зміцнює якість виконання вправ та дій по суті у двох напрямках. Перший напрямок передбачає розвиток окремих рухових якостей та у різних варіантах їх прояву.

Це означає, що кожна рухова якість має розвиватися всебічно, що позитивно відбивається на швидкому розвитку спеціально спрямованої фізичної якості [39]. Другий напрямок передбачає всебічний розвиток рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей спортсмена зміцнюються та інші рухові навички, які передбачають роботу над технікою. Це відіб'ється у більш швидкому та досконалому оволодінні прийомами та навичками техніки. Обидва напрями допомагають створити міцну основу загальної підготовки гравця [20].

Деякі тренери висловлюють думку, що загальна фізична підготовка футболістів має включати лише вправи з м'ячем, а інша частина роботи проводиться без м'яча. Однак це слід уточнити, враховуючи, що загальна теорія підготовки спортсменів передбачає як основні засоби для загальної фізичної підготовки - різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо і опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів [35].

Фізична підготовка включає не тільки вправи, які в основному використовуються під час гри з м'ячем, але й необхідні для взаємодії футболістів. Всебічна підготовка спортсменів під час гри дозволить найефективніше використовувати фізичні можливості організму. Допоміжна фізична підготовка виходить з загальної фізичної підготовленості. Вона створює ту основу, яка необхідна для ефективного виконання більшості обсягу

роботи з розвитку спеціалізованих якостей, у тому числі сприяє підвищенню функціональних можливостей систем організму та різних органів.

Для цього ставиться за мету покращити нервово-м'язову координацію, з метою удосконалення здібностей спортсменів витримувати великі навантаження та ефективно відновлюватися після них [46]. Спеціальна фізична підготовка, заснована на загальному розвитку, ставить перед собою мету технічного розвитку футболістів за допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру рухливою, швидкою, вправною.

Спрямованість спеціальної фізичної підготовки має повністю відповідати вимогам гри. Це відбивається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні підбиратися так, щоб структура і зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів та дій [36]. Всі застосовувані засоби відповідно до їх ефективності на організм гравця можна розділити на кілька рівнів.

Найбільш результативним засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста є різноманітні форми рухливих ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей. Серед інших засобів, у яких спеціальні рухові якості розвиваються у єдності, можна назвати вправи з м'ячем. У таких заняттях рухові якості розвиваються у комплексній формі у специфічних рухових структурах. Загальну фізичну підготовку доцільно проводити всією командою, а спеціальну частину – за групами, підібраними за силою [2]. Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення різне.

Провівши аналіз багаторічної підготовки, бачимо, що у етапі початкової підготовки 50% відводиться загальної підготовки, оскільки у цьому етапі формується різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків лише на рівні фізичного розвитку та навчання техніці з обраному виду спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

У футболі важливою складовою фізичної підготовки є гімнастика. У будь-якому занятті слід включати вправи гімнастики спеціально призначені

для футболу. Вправи на координацію, розтяжку та силу роблять людину найактивнішою. Вони також зазначають, що футбол вимагає від гравців значної рухливості у суглобах та еластичності м'язів. Постійні та цілеспрямовані заняття гімнастикою крім суто фізичного впливу викликають та розвивають у гравців розуміння та відчуття рухів. Важливість гімнастичної підготовки наголошує на тому факті, що у активного футболіста з еластичною мускулатурою набагато рідше трапляються травми. Гімнастичні вправи повинні змушувати працювати все тіло і входити в кожне заняття, особливо м'язи тулуба і плечового пояса. Вправи на розслаблення попереджають м'язові судоми та готують м'язи до нових навантажень [16].

У підлітків нині спостерігається акселерація – складне біосоціальне явище, що виявляється у прискореному процесі біологічних і психічних процесів, збільшенні антропометричних показників, більш ранньому настані інтелектуальної та статевої зрілості. Підлітки з невисокими показниками фізичного розвитку біологічний вік може відставати від паспортного на 1-2 роки, а й у підлітків із високим фізичним розвитком випереджати на 1-2 роки.

1.3 Особливості технічної підготовленості футболістів 14-15 років

Володіння технікою футболу одна із найважливіших складових у гравців. Цю техніку потрібно оволодіти для того, щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності [13]. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки у індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі має бути стабільною і водночас надзвичайно гнучкою, пристосовною. Крім цього, вона має бути тісно пов'язана з тактикою, тобто має пристосовуватися до потреб розв'язання ігрових ситуацій. Про технічну майстерність футболіста свідчать такі фактори [1].

- кількість застосовуваних прийомів, якими гравець досконало володіє;

- надійність і стабільність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, реакція вболівальників, активна протидія суперників);

- ефективність та доцільність застосовуваних прийомів;

- невимушеність, легкість та раціональна швидкість виконання застосовуваних прийомів.

Удосконалення та навчання техніці футболу відбувається у тісному взаємозв'язку з тактичною, фізичною та морально-вольовою підготовкою. Однією з головних завдань є навчання та вдосконалення техніки гри, у цьому полягає й оволодіння футболістами всім різноманіттям техніко-тактичних прийомів та дій гравців, у тому числі й уміння ефективно застосовувати їх за умов змагальної діяльності.

Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, які мають місце у футболі, багаторазовим повторенням прийому, що вивчається, за умови, що ускладнюються наближеними до змагальних [48]. Закріплюється прийом у навчально-тренувальних іграх та змаганнях. При навчанні техніці гри на самому початку освоюють основні прийоми та способи ведення гри, і на їх основі опановують складніші технічні прийоми та дії.

При навчанні польового гравця техніці футболу рекомендується застосовувати наступну послідовність: переміщення, ведення м'яча, удари по м'ячу ногою, удари по м'ячу головою, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, скидання м'яча з-за бічної лінії. Цією системою дотримуються на початку навчання. При закріпленні та вдосконаленні техніки гри відбувається всебічне засвоєння кількох прийомів одночасно у різних їх поєднаннях [45].

Головними елементами загальної техніки є біг та стрибки. Вони помітно відрізняються від тих елементів, що застосовуються у легкій атлетиці. Футболіст пересувається короткими кроками та й у будь-який момент бути готовим до миттєвої зупинки або зміни темпу та напрямку руху. До спеціальної техніки відносяться різні удари головою та ногами. Виконати прийоми техніки гри у футболі недоцільно, якщо не володієш відповідною

силою та швидкістю. Так само як і навички витривалості, навички у техніці гри мають велике значення.

Сила відіграє велику роль у виконанні елементів техніки; вона потрібна в рівній мірі і при виконанні ударів ногою, головою, під час обманних рухів, стрибків, гри корпусом для відбору м'яча. Однією з важливих здібностей футболіста є здатність застосовувати обманні рухи при веденні м'яча, на значній швидкості і виконувати повороти, а також зміна напрямку та зупинки. Зв'язок між витривалістю та технікою теж об'єктивний: футболіст у якого витривалість слабка, а м'язи втомлені, не здатний на точні рухи.

Слаборозвинена витривалість породжує помилки у техніці. Взаємозв'язок техніки зі швидкістю, координацією, гнучкістю взаємопов'язаний.

Футбол, що розвивається, змінює вимоги, що пред'являються до технічної підготовки гравців. Сучасні підходи до освоєння та вдосконалення техніки вимагають таких вправ та таких умов тренувань, за яких гравці повинні вирішувати реальні завдання, що виникають в іграх в обмеженому просторі та часі, під тиском з боку суперників.

Проведений аналіз спеціальної літератури на тему нашого дослідження, дозволив нам зробити узагальнення, що способи рухів, техніку футболу можна засвоїти лише за умови фізичної та психологічної зрілості. Техніка гравця виявиться під час гри результативною лише в тому випадку, якщо у нього злагоджено функціонує нервова система, дозволяючи машинально і точно вибирати ефективні дії у відповідь на несподівані подразники.

Відомо, що людина у багатьох видах діяльності здатна зберігати набуті раніше навички, навіть у тому випадку, якщо трапляються довгі перерви у кілька років. Проте, у футболі, гравець, який «не контактує» з м'ячем лише кілька місяців, зазнає певних труднощів (залежно від рівня його майстерності), особливо в техніці, не дістає до м'яча, неправильно вибирає позицію, не «відчуває» м'яча». З цього слід дійти невтішного висновку, що не можна на тривалий час припиняти вдосконалення техніки володіння м'ячем. Заняття з

техніки - завдання жодного періоду, а постійна, цілорічна. Метою тренування у технічному володінні м'ячем та техніці пересування є формування спеціальних рухових навичок, доведення їх до досконалості та автоматизму, а також адаптації до зовнішніх та внутрішніх умов ігрової діяльності. Гра у футбол насичена найрізноманітнішими та найскладнішими положеннями при виконанні тих чи інших технічних прийомів.

Тому необхідно проводити як теоретичні, а й практичні заняття з основ техніки. На цих заняттях доцільно розповідати про значення технічної підготовки та її зв'язок із тактичною, фізичною та морально-вольовою підготовкою. Необхідно пояснювати сутність виконання окремих технічних прийомів, а також показувати їх на плакатах, кінофільмах або просто за допомогою наочних прикладів, наприклад, крейди та дошки.

При поступовому освоєнні техніки ударів поступово підвищується вимогливість до їх точності. Одним із важливих моментів є точність виконання ударів при різних переміщеннях виконавця та його партнерів. Тому вправи в передачах м'яча слід поступово ускладнювати різними переміщеннями і зміною швидкості їх пересування. Для цього можуть бути використані вправи, коли учні переміщаються з малою швидкістю, із середньою та найбільшою.

Навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях та вдосконалення у них мають проводитися з урахуванням ступеня їх складності. Але слід звернути увагу на те, що основою ударів є удар підйомом, на якому базується технічна майстерність: при цьому удар футболіст робить найбільш природний рух. Тренер на практичних заняттях, називаючи якийсь технічний прийом (удар), коротко розповідає сутність його виконання, пояснюючи основні положення, а потім переходить до реалізації практичного виконання удару з точністю виконання дій з м'ячем на швидкості.

На самому початку приділяється увага техніці виконання прийому, а надалі ставляться додаткові завдання з потрапляння в ціль, збільшення сили удару та ін. Кожен удар має бути вивчений у вправах з поступовим

ускладненням [19]. При поступовому освоєнні ударів по м'ячу, що рухається, складність вправ може бути побудована в залежності від напрямку польоту м'яча. Наприклад, можна застосовувати вправи з м'ячем, що рухається назустріч до футболіста або під різними кутами до нього. Крім того, доцільно різними шляхами змінювати силу удару, яка дозволить учню розподіляти ступінь напруги при ударі, керувати силою удару, а отже, дальністю польоту м'яча (точністю передачі).

Для цього можуть бути використані вправи, що виконуються з малою силою, із середньою та найбільшою. Технічна підготовка футболіста спрямована на практичне оволодіння технікою прийомів, що вивчаються, з урахуванням його індивідуальних особливостей

При організації та проведенні навчально-тренувальної роботи слід враховувати спортивно-технічні показники учнів та їх вік. Проведений аналіз спеціальної літератури дозволив нам узагальнити методи фізичного виховання, які застосовують тренери на всіх етапах підготовки гравців різного віку, у тому числі і футболістів:

- «Метод вправ» (цілісний або розчленований) дає можливість створити найбільш оптимальні умови для освоєння технічних прийомів та їх різновидів.

- «Ігровий метод» відкриває перед учнями широкі можливості виявити самостійність, ініціативу, винахідливість, рішучість, наполегливість.

- «Змагальний метод» використовується у контрольних, товариських та календарних матчах. У формі змагань проводять також окремі вправи. Особливості проведення змагань – яскраво виражені єдиноборства, висока емоційність посилює фізіологічний та педагогічний вплив фізичних вправ.

- «Методи забезпечення наочності» допомагають створенню у певних уявлень, що займаються в досліджуваних рухах. У процесі навчання використовують наочні вправи з демонстрацією фотографій та відеофільмів.

- «Методи використання слова» дають можливість розповісти певні відомості, ставити завдання, аналізувати результати.

Як основні засоби для вирішення завдань технічної підготовки, тренери вибирають, найчастіше змагальні та тренувальні вправи.

Результативність футболіста взаємопов'язана із розвиненими фізичними якостями. Засвоєну, вдосконалену техніку гравець зобов'язаний скоординувати з необхідною оптимальною силою, швидкістю, витривалістю та іншими фізичними якостями. Так, сила відіграє основну роль у виконанні елементів техніки, вона однакова, необхідна і при виконанні ударів ногою, головою, під час обманних рухів, відбору м'яча та інших дій гравця. Нестача будь-якої фізичної якості веде до помилок у матчі. Той, хто хоче навчати техніки у відриві від розвитку та вдосконалення фізичних якостей йде неправильним шляхом» [59]. Аналіз доступних нам літературних джерел показав, що до теперішнього часу в теорії футболу наводяться лише розрізнені дані про способи оцінки та вимірювання точності виконання ударів гравцями по воротах, віку та кваліфікації гравців; про зміну точності ударів у зв'язку з навантаженням як самого тесту, так і навантаження різних тренувальних занять.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – обґрунтувати методику навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років.

Завдання дослідження:

1. Представити результати теоретичного дослідження навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років;
2. Розробити комплекс вправ, спрямованих на підвищення точності дій з м'ячем;
3. Експериментально довести ефективність запропонованої методики, спрямованої на підвищення точності дій з м'ячем.

2.2 Методи дослідження

Основні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел,
- педагогічне спостереження,
- педагогічне тестування,
- педагогічний експеримент,
- методи математичної статистики

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел проводився з метою отримання об'єктивних даних за станом досліджуваного питання. Основна увага була зосереджена на джерелах, які розглядають наступні питання:

- загальну характеристику точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболі;

- особливості точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років. Були вивчені підручники, посібники, статті, де розглядаються зазначені питання. Для наукового обґрунтування результатів дослідження були вивчені літературні джерела з теорії методики спортивних ігор та футболу, фізіології та анатомії, навчальні та методичні посібники з питань точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення:

1. Рівня фізичної підготовленості;
2. Рівня технічної підготовленості.

У даній роботі застосувалося відкрите педагогічне спостереження, тобто випробуваним було відомо, що вони знаходяться під наглядом. Педагогічні спостереження проводилися безпосередньо на навчально-тренувальних заняттях. Спостереження дозволяє визначити рівень фізичної і технічної підготовленості. Спостереження тривали 2-3 години.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня розвитку точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, ми вибрали методику оцінки результативності ударів по воротах. Обрана методика може застосовуватися в різних вікових групах і з різним рівнем підготовленості молодих футболістів.

У методиці береться до уваги, що:

1. Удари необхідно виконувати з різних вихідних положень футболістів, які зустрічаються в ігровій діяльності (по нерухомому м'ячу, після ведення м'яча і дриблінгу).

2. Удари необхідно виконувати з різних вихідних точок щодо воріт, що об'єктивно відображає варіативність ситуацій, що зустрічаються в реальній змагальній діяльності гравців.

3. Для оцінки результатів ударів по воротах, потрібно зробити розподіл воріт на більшу кількість зон зі зростаючою оцінкою зони від середини воріт до штанги, що розширює діапазон оцінювання складності удару по воротах.

Даними положеннями і визначається розташування гравця на лінії штрафного майданчика для виконання ударів в пропонованій нами методиці оцінки результатів ударів по воротах.

В результаті тестування удари виконувалися з трьох вихідних положень.

Перше вихідне положення: на лінії штрафного майданчика, згідно зі схемою, м'яч знаходиться в нерухомому стані, удар по м'ячу наноситься з розбігу.

Друге вихідне положення: удар виконувався після ведення м'яча з відстані 10 метрів до лінії штрафного майданчика.

Третє вихідне положення: на відстані 10 метрів виконується обведення п'яти фішок до лінії штрафного майданчика з подальшим виконанням удару.

У кожному разі м'яч повинен подолати по повітрю площу воріт. У кожному вихідному положенні були визначені три позиції для виконання ударів по воротах (ліва, центральна, права). Удар оцінювався в очках, згідно зі схемою нумерації зон воріт. З кожної позиції виконувалося по 3 удари (всі удари виконувалися «найсильнішою» ногою) зазначеними способами: з підбігання до нерухомого м'яча, після ведення м'яча, після ведення м'яча з обведенням п'яти фішок. Результати всіх ударів заносилися в протокол. Визначалася сума очок всіх ударів з кожної позиції в трьох вихідних положеннях. Максимальна можлива сума очок: 27 ударів x 4 очки = 108 очок. Тестовані переміщаються зліва направо, виконуючи на кожній позиції удари по м'ячу.

Педагогічний експеримент проводився з метою апробації та експериментальної перевірки ефективності розробленої нами системи тренувань з використанням програми жонглювання м'ячем складно-координаційним способом як один із засобів тренування, спрямованих на

поліпшення точності ударів у футболістів 14-15 років в експериментальній групі.

Контрольна група слідувала типовій програмі тренувань і не брала участі в заняттях з жонглювання м'ячем складно-координаційним способом. Для експериментальної групи була розроблена програма тренувань-тижневих мікроциклів із застосуванням жонглювання м'ячем складно-координаційним способом, ефективність якої може бути виявлена через поліпшення показників загальної та специфічної підготовки гравців.

Програмою були задані параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів, їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення і дозування. Експериментальний вплив полягав обумовлених теорією сконструйованих нами мікроциклів жонглювання м'ячем складно-координаційним способом початківців футболістів з метою навчання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях.

Експеримент проводився протягом 6 місяців (1–2 тиждень – констатуючий етап, 5 місяців – формуючий етап, останні 2 тижні – контрольний етап). Футболістам, що входили в експериментальну групу і їх тренеру, були запропоновані вправи і комплекси вправ згідно з розробленими мікроциклами. На даному етапі експерименту тренувальний вплив був помірним і здійснювалося в умовах п'ятикратних тренувальних занять протягом тижня.

Розглянувши робочу програму з футболу спортивної секції, бачимо, що в технічній підготовці для відпрацювання точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях використовується жонглювання м'ячем, але звичайним способом. За робочою програмою жонглювання м'ячем застосовується під час підготовчої та заключної частини занять з технічної підготовки. У плані технічної підготовки нас влаштовує робоча програма з футболу освітнього закладу, але ми пропонуємо доповнити програму експериментальної групи, шляхом впровадження в неї методики навчання точності ударів із застосуванням жонглювання м'ячем складно-

координаційним способом. Жонгливання м'ячем складно-координаційним способом – це включення в жонгливання м'ячем:

- складних елементів (елементи футбольного фрістайлу);
- різних положень (тіла, частин тіла);
- різноманітні способи обробки м'яча і способи ударів по м'ячу (удари внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому, п'ятою, носком, з льоту і півльоту, головою, серединою і внутрішньою частиною підйому);
- застосування різних за силою ударів по м'ячу.

Дана вправа сприятиме розвитку не тільки почуття м'яча, вміння його зупиняти, незалежно від того, з якою силою і траєкторією він пушений, наносити потрібний по силі удар по м'ячу, а й передбачає розвиток координаційних здібностей у футболістів. Так як при виконанні вправи футболістам необхідно проявляти свої координаційні здібності.

Жонгливання м'ячем складно-координаційним способом виконує наступні завдання технічної підготовки:

- дозволяє удосконалювати способи виконання ударів по м'ячу;
- сприяє вдосконаленню володіння м'ячем і підвищенню технічного виконання ударів;
- розвиває координаційні здібності футболістів;
- сприяє освоєнню і вдосконаленню просторових і силових характеристик руху (оптимальне вихідне положення для виконання технічного прийому, угруповання ланок тіла при виконанні технічного прийому).

Таким чином, жонгливання м'ячем складно-координаційним способом дозволяє поліпшити технічну майстерність гравців, шляхом вдосконалення навичок володіння м'ячем, розвитком координаційних здібностей, вдосконалення способів виконання ударів по м'ячу.

Розглянувши завдання, які вирішує жонгливання м'ячем складно-координаційним способом, ми бачимо, що дана вправа сприяє усуненню

факторів, що впливають на точність ударів футболістів. Звідси простежується взаємозв'язок жонглювання м'ячем складно-координаційним способом і точності ударів по воротах. Висновок: простежується зв'язок жонглювання м'ячем складно-координаційним способом і точності ударів по воротах, так як фактори, що впливають на точність ударів по воротах, можливо усувати за допомогою жонглювання м'ячем складно-координаційним способом. Отже, жонглювання м'ячем складно-координаційним способом позитивно впливає на точність ударів по воротах.

Ми застосовували жонглювання м'ячем складно координаційним способом в тренувальному процесі під час підготовчої частини занять після попередньої розминки і 3-х хвилин «звичайного» жонглювання протягом 5-7 хвилин, а також в заключній частині занять від 3 до 5 хвилин. На заняттях з технічної підготовки жонглювання м'ячем складнокоординаційним способом включали в основну частину занять, де приділяли 10-15 хвилин на цю вправу. Також включали жонглювання м'ячем складно-координаційним способом в підготовчий період тренувального процесу в основну частину заняття:

- з фізичної підготовки, де жонглювання м'ячем складно координаційним способом застосовуємо, як вправа малої інтенсивності для часткового відновлення організму;

- з тактичної підготовки, застосовуючи жонглювання м'ячем складно координаційним способом між виконаннями тактичних вправ.

У змагальний період жонглювання м'ячем складнокоординаційним способом включали в основну частину занять з фізичної підготовки і тактичної підготовки в міру можливостей, цілей і завдань занять. Так само ми у своєму дослідженні реалізували зміну методики навчання двом технічним прийомам це:

1. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи по воротах з воротарем.

Мета: забити м'яч у ворота по повітрю внутрішньою стороною стопи.

Таблиця 2.1

Програми навчання удару внутрішньою стороною стопи по воротах з
воротарем

Прийнята в спортивній секції	Авторська
1. Імітаційні вправи без м'яча	1. Наочне виконання тренером правильного виконання удару внутрішньою стороною стопи по повітрю правою і лівою ногою по черзі
2. Удари по нерухомому м'ячу з місця	2. Імітаційні вправи без м'яча
3. Удари по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу	3. Удари по нерухомому м'ячу з місця.
4. Удари по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу з середньою швидкістю і швидкого бігу	4. Удари по нерухомому м'ячу з правильною постановкою опорної ноги і перенесенням маси тіла на неї.
5. Удари по м'ячу, що котиться вперед, по ходу удару, і удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві.	5. Провідна нога розгорнута на 90° і виводиться різко вперед, б'ючи центром підошви в центр м'яча.
6. Удари по м'ячу з льоту, з льоту після відскоку від землі гравець сам підкидає м'яч), з місця і з розбігу	6. М'яч підкидається вгору і учень намагається підлаштуватися під м'яч, щоб завдати удару по воротах без торкання м'яча землі
7. Удари з льоту по м'ячу (м'яч підкидає партнер, перебуваючи на відстані 2-3 м)	(вправа відсутня)
8. Удари по м'ячу з півльоту (спочатку гравець сам підкидає собі м'яч, потім-партнер)	(вправа відсутня)
9. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи з різних дистанцій і під різними кутами (завдання: вразити ворота; потрапити в ворота, щоб м'яч перетнув лінію воріт по повітрю).	(вправа відсутня)

Таблиця 2.2

Програми навчання удару внутрішньою частиною підйому по воротах з
воротарем

Прийнята в спортивній секції	Авторська
1. Удари по нерухомому м'ячу (необхідно витримувати певний кут між траєкторією розбігу і напрямком удару: 30-60°).	1. Наочна демонстрація тренером правильного виконання удару внутрішньою частиною підйому по повітрю з відстані 11 метрів правою і лівою ногою по черзі. Щоб створити у учнів загальне уявлення про виконання технічного прийому через візуальний показ.
2. Удари по м'ячу після ходьби і бігу з невисокою швидкістю	2. Імітаційні вправи без м'яча
3. Удари по м'ячу, що котиться вперед	3. Удари по нерухомому м'ячу з місця
4. Удари по м'ячу, що котиться з боку, протилежного напрямку удару	4. Удари по нерухомому м'ячу в русі
5. Удари по м'ячу, що котиться збоку	5. Постановка носка опорної ноги на рівні центру м'яча і збоку від нього на ширину ступні.
6. Удари по м'ячу, випущеному з рук	6. Удари по м'ячу, що рухається, на швидкості з попередньою його обробкою
7. Наздогнати м'яч, кинутий партнером, нанести удар по м'ячу після першого відскоку від землі	7. Удари по воротах заданим способом з різних дистанцій і положень
8. Нанесення ударів з льоту по м'ячу, підкинутому партнером	(вправа відсутня)
9. Удари по воротах заданим способом з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити в створ воріт; потрапити в створ так, щоб м'яч перетнув лінію воріт по повітрю; вразити задану частину воріт)	(вправа відсутня)

2. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому по воротах з воротарем. Мета: забити м'яч у ворота по повітряно внутрішньою частиною підйому.

Інші технічні прийоми вивчалися за програмою прийнятої в спортивній секції (таблиця 2.1, 2.2).

Інші використані ходи формуючого етапу вправи представлені в Додатку 1.

Висновок: у тренувальному процесі футболістів 14-15 років, доцільно застосовувати жонглювання м'ячем складно-координаційним способом як один із засобів тренування, спрямованих на поліпшення точності ударів у футболістів. Доцільність полягає в тому що вправа не вимагає значних витрат нервової енергії і цілком доступно в різних умовах. Дана вправа сприятиме розвитку не тільки почуття м'яча, вміння його зупиняти, незалежно від того, з якою силою і траєкторією він пущений, наносити потрібний по силі удар по м'ячу, але і передбачає розвиток координаційних здібностей у футболістів.

Виходячи з вищесказаного, було зроблено припущення про те, що точність виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років може бути підвищена за допомогою застосування розробленого комплексу спеціальних вправ і ударів з максимальною силою.

Методи математичної обробки результатів дослідження. Обробка даних була проведена за допомогою математично-статистичного методу. Застосовувався t-критерій Стьюдента, також запропонований метод у спеціальній літературі. Дані оброблялися за допомогою програми Microsoft Excel 2007.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з квітня 2022 року по жовтень 2022 року. У дослідженні брали участь футболісти п'ятого року навчання, групи спортивного вдосконалення.

На першому етапі дослідження були вивчені літературні джерела з фізіологічних особливостей, фізичної і технічної підготовки, розглянуті засоби і методи фізичної і технічної підготовки, підібрані додаткові засоби і методи для розвитку точності ударів у футболістів 14-15 років.

Другий етап включав проведення педагогічного тестування за участю двох досліджуваних груп секції футбол. Вік досліджуваних у групах 14-15 років. У цьому тестуванні з методики оцінки результативності ударів, ми визначили показники точності ударів по воротах в обох групах до експерименту.

Третій етап включав в себе аналіз програми з футболу в досліджуваній секції, по якій займаються дві групи по 12 футболістів 14-15 років (всього 24 людини).

Четвертий етап полягав у повторному тестуванні обох груп і оцінці результатів проведеного дослідження. Після проведеної роботи були зроблені висновки.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів констатуючого етапу дослідження показав наступне. У додатку 2 і на рисунку 3.1 представлені результати первинного тестування точності ударів по воротах в ході виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях в двох групах юних футболістів 14-15 років до проведення експерименту.

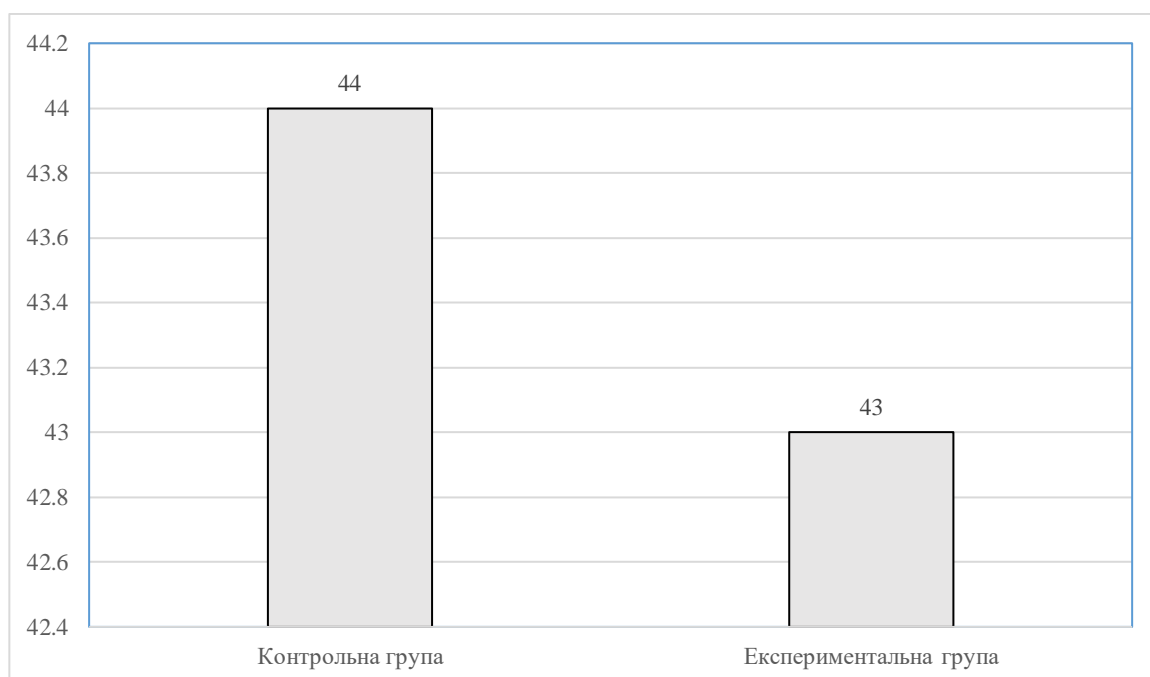


Рисунок 3.1 Дані оцінки результативності ударів по воротах футболістів 14-15 років у контрольній та експериментальній групах до проведення експерименту

Судячи з даних, наведених на рисунку 3.1, середні показники відрізняються невеликими значеннями. Показники точності ударів по воротах в ході виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях футболістів 14-15 років контрольної групи приблизно однакові з експериментальною групою.

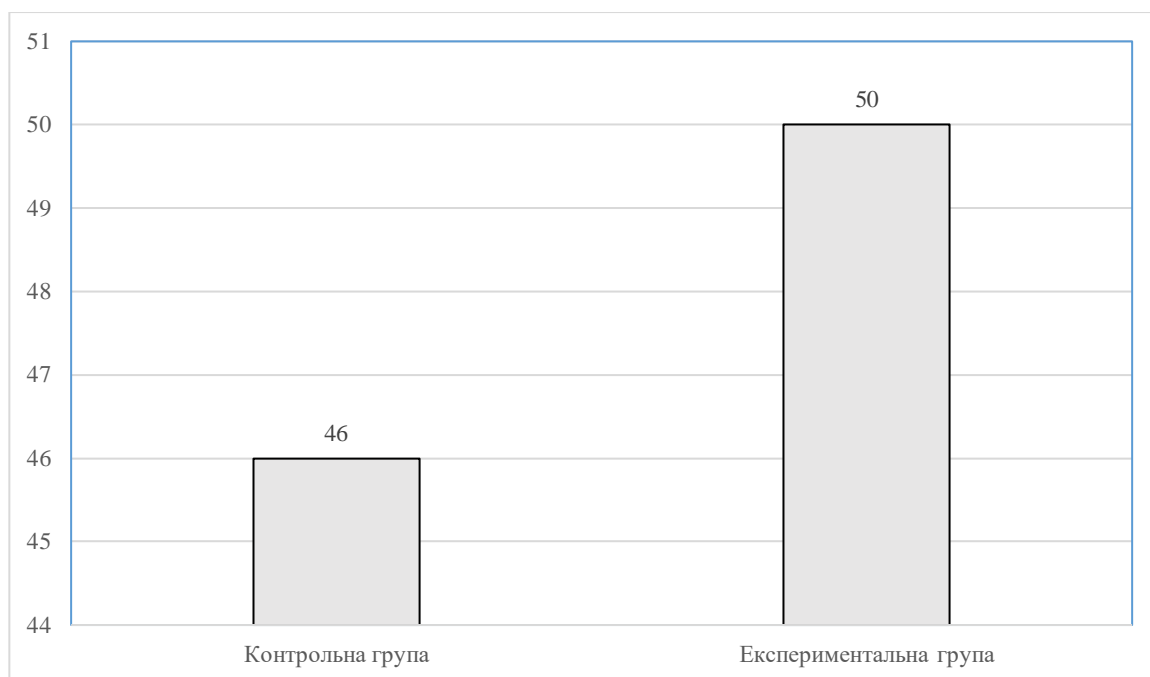


Рисунок 3.2 Результати повторного тестування після проведення експерименту

Після проведення експерименту було проведено повторне дослідження. Результати повторного тестування представлені в додатку 2 і на рисунку 3.2.

Після проведення експерименту при повторному тестуванні ми виявили, що показники точності ударів футболістів 14-15 років і в контрольній групі і в експериментальній зросли. Середні показники в контрольній групі – на 2 бали, а в експериментальній – на 7 балів. Проаналізуємо результати статистичної обробки при використанні t-критерію Стьюдента в кожній групі окремо.

Результати використання t-критерію Стьюдента в контрольній групі вказують на те, що емпіричне значення знаходиться в зоні незначущості, що свідчать про те, що результати вторинного тестування контрольної групи вищі в порівнянні з первинними даними, однак дане збільшення показників статистично не значимо. Результати використання t-критерію Стьюдента в експериментальній групі вказують на те, що емпіричне значення знаходиться в зоні значущості, що свідчать про те, що результати вторинного тестування і експериментальної групи вище в порівнянні з первинними даними. Результати

вторинного тестування точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболістів 14-15 років виявилися вищими за результати первинного тестування і в контрольній групі, і в експериментальній. Але в експериментальній групі зростання результатів вище, ніж в контрольній групі. Для наочності порівняння представимо середні показники в обох групах до і після експерименту на рисунку 3.3

Щоб зручніше порівняти зростання індивідуальних показників точності ударів виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях футболістів в контрольній групі представимо рисунок 3.4, а в експериментальній – рисунок 3.5.

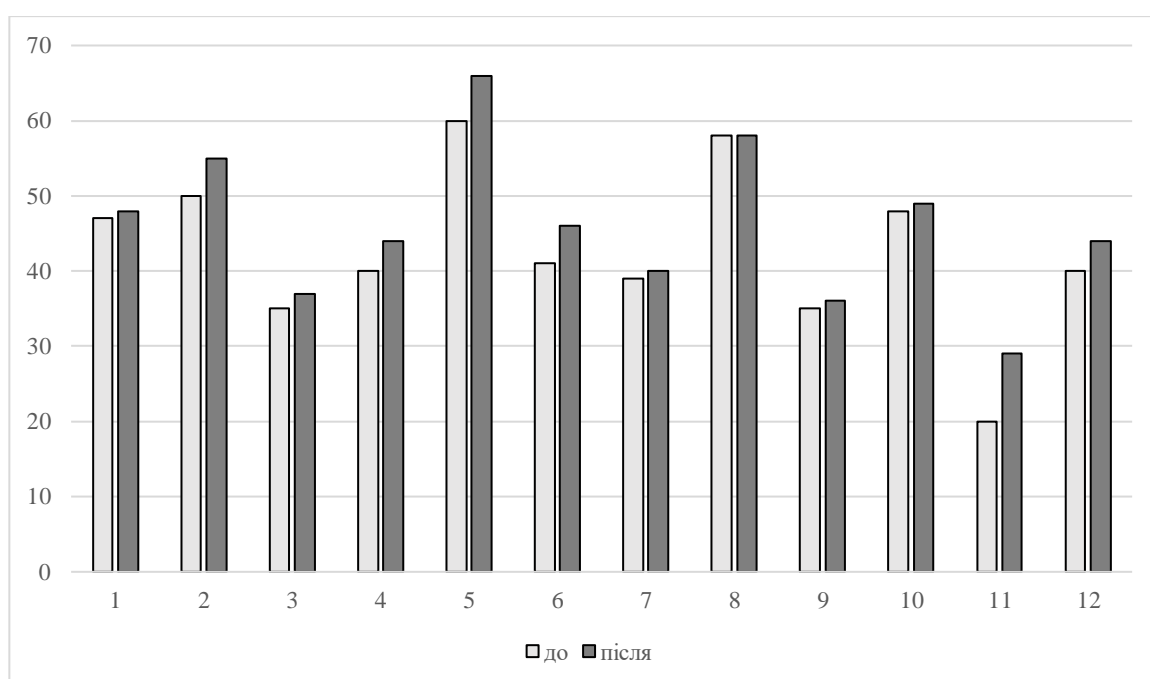


Рисунок 3.3 Результати первинного і вторинного тестування в контрольній групі

На рисунку 3.3 зауважимо, що показники точності ударів зросли, але не у всіх футболістів контрольної групи.

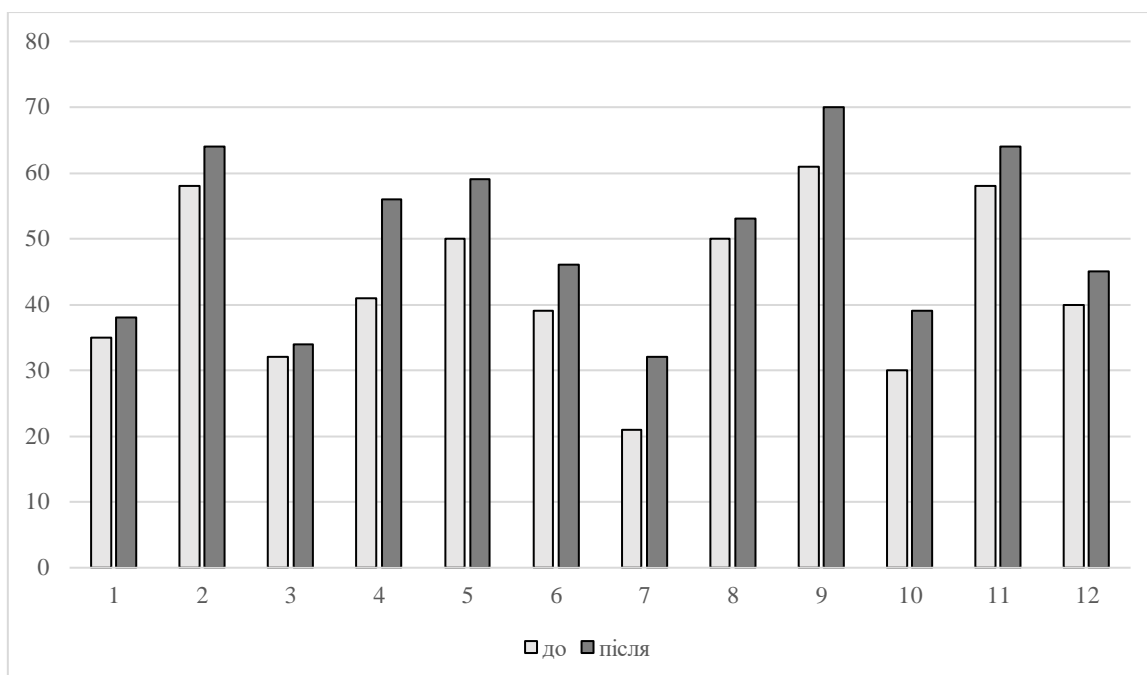


Рисунок 3.4. Результати первинного і вторинного тестування в експериментальній групі

На рисунку 3.4 видно, що в експериментальній групі зростання показників точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях футболістів більш помітне, в порівнянні з ростом показників в контрольній групі. Слід зазначити, що приріст індивідуальних показників у деяких футболістів контрольної групи збігаються з приростом індивідуальних показників з деякими футболістами експериментальної групи. Тому логічно оцінювати зростання середніх показників точності ударів по воротах.

При порівнянні середніх показників точності ударів виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях футболістів в контрольній і експериментальній групах до і після експерименту, побачимо, що в експериментальній групі середній показник виріс значніше, ніж в контрольній групі (Рисунок 3.5).

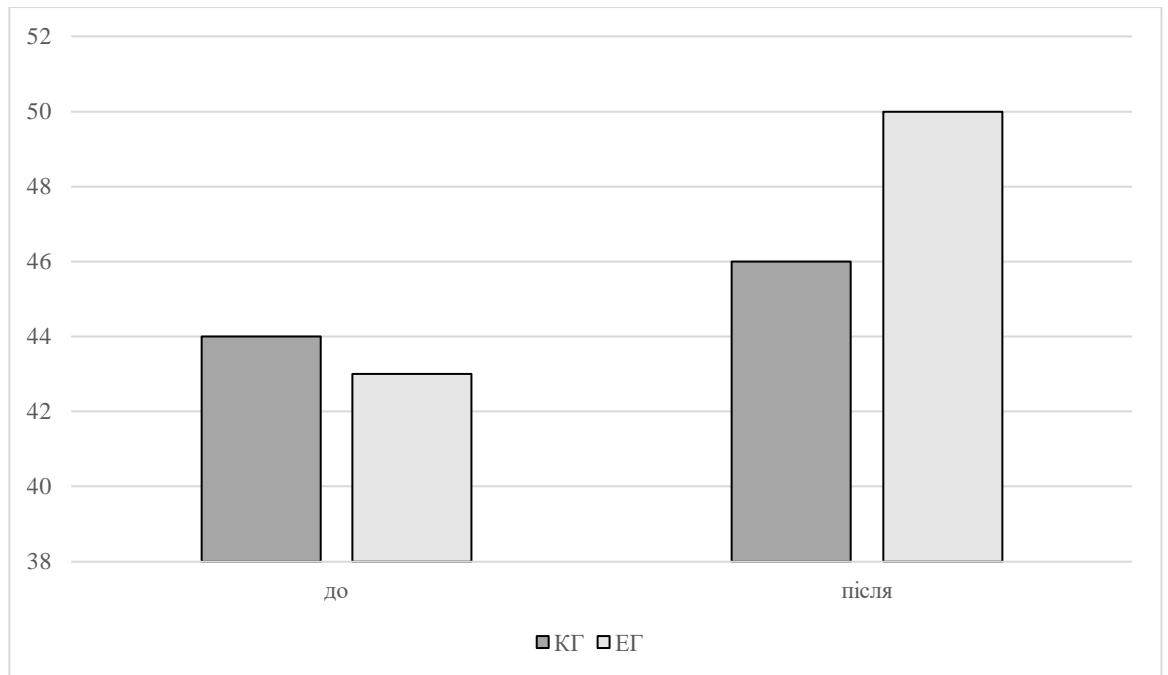


Рисунок 3.5. Середні показники первинного і вторинного тестування в контрольній і експериментальній групах

Розглянувши приріст середніх показників точності ударів виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях в контрольній і експериментальній групах, зауважимо, що приріст середнього показника точності ударів виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях в експериментальній групі майже в три рази вище, ніж в контрольній групі.

Аналіз результатів дослідження показує, що в експериментальній групі, яка займалася за методикою навчання точності удару виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, за допомогою жонглювання м'ячем складно-координаційним способом покращилася значніше в порівнянні з результатами футболістів контрольної групи. Т-критерій Стьюдента підтверджує достовірність результатів дослідження.

Аналіз результатів дослідження, доводить ефективність впливу методики навчання точності удару виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, із застосуванням жонглювання м'ячем складно-координаційним способом, так як результати точності ударів виконання дій з

м'ячем експериментальної групи, яка займалася за розробленою нами методикою, виявилися вище результатів контрольної групи.

Отримані результати педагогічного експерименту в спортивній школі футболу доводять, що при розвитку точності у футболістів 14–15 років необхідно використовувати завдання, в основі яких лежить застосування спеціальних вправ зі зменшенням мети і ударів з максимальною силою з різних положень для вдосконалення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболі. А також важливо використовувати в навчально-тренувальному процесі завдання з виконанням тренувальних ударів з різних вихідних положень футболістів, які зустрічаються в процесі ігрової діяльності (по нерухомому м'ячу, після ведення м'яча і дриблінгу). Удари необхідно виконувати з різних вихідних точок по відношенню до воріт, що буде відображати об'єктивну варіативність ситуацій, що зустрічаються в реальній змагальній діяльності молодих футболістів.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний етап розвитку футболу, як і інших спортивних ігор, зазнає ряд серйозних труднощів. І якщо об'єктивні закономірності цього процесу пов'язують в першу чергу з організаційними факторами і економічними, то суб'єктивні слід шукати в області науково-методичного забезпечення. Тому прогрес в спорті багато фахівців, перш за все, пов'язують з подальшим підвищенням результативності спортивного тренування як основної складової підготовки в цілому. При цьому слід зазначити, що підвищення якості підготовки гравців і в першу чергу, її змістовного компонента – найбільш гостра проблема вітчизняної школи спорту на сучасному етапі розвитку.

2. Для поліпшення точності ударів в ході виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболістів 14-15 років, необхідно підбирати вправи, які не тільки при максимальній ефективності вимагали б незначних витрат нервової енергії, але і були найбільш доступні в різних умовах.

Нами була розроблена методика навчання точності ударів при виконанні дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях за допомогою жонглювання м'ячем складно-координаційним способом.

3. В ході дослідження у нас вийшло довести ефективність застосування методики навчання точності ударів при виконанні дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях за допомогою жонглювання м'ячем складно-координаційним способом, в тренувальному процесі футболістів 14-15 років.

Доцільно використовувати жонглювання м'ячем складно-координаційним способом як один із засобів тренування, спрямованих на поліпшення точності ударів при виконанні дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболістів. Доцільність полягає в тому що вправа не вимагає значних витрат нервової енергії і цілком доступно в різних умовах. Дана вправа сприятиме розвитку не тільки почуття м'яча, вміння його зупиняти, незалежно від того, з якою силою і траєкторією він пущений, наносити

потрібний по силі удар по м'ячу, але і передбачає розвиток координаційних здібностей у футболістів.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.
2. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
3. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.
4. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 1. С.68.
5. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
6. 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.
7. 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.
8. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.
9. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.
10. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Красноярск: КГУ. 2003. С. 28-30.

11. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.

12. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.

13. 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.

14. 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.

15. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.

16. 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.

17. 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.

18. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.

19. 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.
20. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
21. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 8. С.12-14.
22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.
23. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2007. 456 с.
24. Начинская С.В. Спортивная метрология : Учеб.пособие для вузов. М. : ИЦ «Академия», 2005. 240 с.
25. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности* : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Воронеж : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.
26. 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.
27. 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-Сервис», 2017. 150 с.
28. 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.

29. 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.

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

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

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

33. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник. Гданьск: AWF, 2002. № 11. С. 109-118.

34. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

35. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

36. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975. 115 с.

37. 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.

38. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.
39. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
40. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
41. Сидоров А.А., Прохорова А.А., Синюхин Б.Д. Педагогика. М.: Тера-Спорт, 2000. 272 с.
42. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.
43. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.
44. 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.
45. Суслов Ф.П. Совершенствование выносливости. Современная система спортивной подготовки. М.: «СААМ», 1995. С. 165-187.
46. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
47. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
48. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

49. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.
50. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.
51. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
52. Футбол : навч. прогр. 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.
53. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.
54. 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.
55. 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.nbuu.gov.ua>.
56. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.
57. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.
58. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.
59. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.

60. Шамардін 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.

61. 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.

62. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие. Москва : Терра Спорт, 2003. 176 с.

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

ДОДАТКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

з теми: Методика навчання точності ударів юних футболістів

Виконав: студент II курсу, групи 8.0171-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Бугрімов Кирилл Віталійович

Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

Вправи, що застосовуються в експериментальній методиці для розвитку точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях юних футболістів 14-15 років

1. Стоячи обличчям до мішені, передача ударом по нерухомому м'ячу.
2. Стоячи лівим боком по відношенню до мішені, передача ударом правою ногою по нерухомому м'ячу.
3. Стоячи правим боком по відношенню до мішені, передача ударом по нерухомому м'ячу.
4. Стоячи обличчям до мішені, передача ударом по м'ячу, що котиться від неї.
5. Стоячи лівим боком до мішені, передача ударом правою по м'ячу, що котиться до гравця.
6. Стоячи правим боком по відношенню до мішені, передача ударом лівою по м'ячу, що котиться до гравця.
7. Пересуваючись до мішені, передача ударом по м'ячу, що котиться від неї.
8. Пересуваючись уздовж мішені, лівим боком до неї, передача ударом правою по м'ячу, що котиться до гравця.
9. Пересуваючись уздовж мішені, правим боком до неї, передача ударом лівою по м'ячу, що котиться до гравця.
10. Передача в мішень, пересуваючись з веденням м'яча назустріч до неї.
11. Пересуваючись уздовж мішені, лівим боком до неї, з веденням м'яча, передача ударом правою по м'ячу.
12. Пересуваючись уздовж мішені, правим боком до неї, з веденням м'яча, передача ударом лівою по м'ячу.
13. Стоячи обличчям до воріт, удар по нерухомому м'ячу.
14. Стоячи лівим боком до воріт, удар правою по нерухомому м'ячу.

15. Стоячи правим боком до воріт, удар по нерухомому м'ячу.
16. Стоячи обличчям до воріт, удар по м'ячу, що котиться від них.
17. Стоячи лівим боком до воріт, удар правою по м'ячу, що котиться до гравця.
18. Стоячи правим боком до воріт, удар лівою по м'ячу, що котиться до гравця.
19. Пересуваючись до воріт, удар по м'ячу, що котиться від них.
20. Пересуваючись уздовж воріт лівим боком до них, удар правою по м'ячу, що котиться до гравця.
21. Пересуваючись уздовж воріт правим боком до них, удар лівою по м'ячу, що котиться до гравця.
22. Удар по воротах, пересуваючись з веденням м'яча назустріч до них.
23. Пересуваючись уздовж воріт лівим боком до них, з веденням м'яча, удар правою.
24. Пересуваючись уздовж воріт правим боком до них, з веденням м'яча, удар лівою.

Дані оцінки результативності ударів по воротах футболістів 14-15 років у контрольній та експериментальній групах до проведення експерименту

№ випробуваного контрольної групи	з/п	Кількість очок	№ випробуваного експериментальної групи	з/п	Кількість очок
1		46	1		33
2		53	2		57
3		33	3		29
4		44	4		46
5		63	5		51
6		43	6		39
7		38	7		23
8		58	8		49
9		35	9		65
10		47	10		31
11		25	11		57
12		43	12		36
Середній показник		44	Середній показник		43

Таблиця 2

Результати первинного та повторного тестування, після проведення експерименту

№ з/п випробуваного контрольної групи	Кількість очок		№ з/п випробуваного експериментальної групи	Кількість очок	
	до	після		до	після
1	46	48	1	33	38
2	53	55	2	57	64
3	33	37	3	29	34
4	44	44	4	46	56
5	63	66	5	51	59
6	43	46	6	39	46
7	38	40	7	23	32
8	58	58	8	49	53
9	35	36	9	65	65
10	47	49	10	31	39
11	25	29	11	57	64
12	43	44	12	36	45
Середній показник	44	46	Середній показник	43	50