

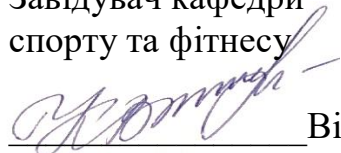
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Костюкевич Данило Олександрович
студент групи ТДм-1-24-1.4д

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ГОЛОВОЮ У ФУТБОЛІСТІВ НА
ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Вікторія БІЛЕЦЬКА
Протокол засідання кафедри № 11А
«21» листопада 2025 р.

Науковий керівник:
к.п.н.,
В'яла Оксана Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
1.1 Особливості організації тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої підготовки	6
1.2 Загальні основи вдосконалення технічних навичок у футболістів	10
1.3 Час, що приділяється удосконаленню технічних навичок гри головою, в загальній структурі тренувального процесу у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки	14
Висновок до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Методи дослідження	17
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	17
2.1.2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування)	18
2.1.3. Методи математичної обробки даних.....	19
2.2. Організація дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ГОЛОВОЮ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	22
3.1 Первинна діагностика технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки	22
3.2 Специфічність тренувального впливу спрямованого на вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки	27
3.3 Аналіз вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки	59
Висновки до третього розділу	63
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	65
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Футбол, як один із найпопулярніших видів спорту, є не тільки схваленим розважальним засобом, але і важливою галуззю соціальної, економічної та культурної діяльності в сучасному світі. Україна і Європа мають багатий спортивний спадок у футболі, і розвиток цієї гри в цих регіонах впливає на багато аспектів суспільства.

Сучасний футбол є однією з найпопулярніших і наймасовіших ігрових видів спорту у світі, де результативність команди значною мірою залежить від рівня технічної підготовленості гравців. Одним із важливих елементів техніки, що безпосередньо впливає на якість атакуючих і захисних дій, є гра головою. Вона використовується як у стандартних положеннях (кутові, штрафні удари), так і в ігрових епізодах, коли необхідно виграти верхову боротьбу, продовжити атаку або ліквідувати небезпечний момент біля власних воріт. Незважаючи на розвиток сучасного футболу, техніка гри головою часто залишається недостатньо відпрацьованою у молодих футболістів, що знижує ефективність командних дій. Саме тому вдосконалення техніки гри головою на етапі спеціалізованої підготовки є актуальним і практично значущим завданням.

Наукова розробленість проблеми. Питання технічної підготовки футболістів досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: Бондар А. А., Костюкевич В.М., Лебедев С. І., Свистун Ю.Д., та ін., які відзначали, що ефективність технічних дій напряму залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і відпрацювання координаційних елементів. У наукових працях розглядаються питання вдосконалення ударів по м'ячу, ведення, передач, тактичних дій, проте аспект системної методики розвитку гри головою залишається недостатньо висвітленим. Лише окремі дослідження торкаються методичних підходів до вдосконалення цього елементу, що підкреслює актуальність обраної теми.

Незважаючи на важливість гри головою у сучасному футболі, у тренувальному процесі етапу спеціалізованої підготовки цьому елементу часто приділяється недостатньо уваги. Це призводить до того, що футболісти

молодшого та середнього віку відчують труднощі у виграші верхових єдиноборств, точності ударів та передач головою. Відсутність чітко розроблених методик і спеціальних вправ з вдосконалення даного технічного елементу створює протиріччя між потребою у високому рівні гри головою та фактичним рівнем її розвитку у футболістів.

Зважаючи на вищезазначене, виникає потреба у розробці та апробації ефективних засобів і методів вдосконалення техніки гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Це дозволить підвищити якість індивідуальних дій гравців, сприятиме зростанню результативності команди в цілому та забезпечить більш високий рівень спортивної майстерності. Таким чином, обрана тема є актуальною, науково та практично значущою, а результати дослідження можуть бути використані у тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, футбольних секцій і клубів.

Мета дослідження – підвищення ефективності техніки гри головою у польових гравців шляхом впровадження спеціальних вправ, спрямованих на розвиток точності, сили та координації удару головою.

Завдання дослідження:

1. Описати особливості тренування футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.
2. Охарактеризувати технічні навички гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.
3. Визначити набір вправ, що підвищують ефективність та сприяють вдосконаленню технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованих вправ на вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Об'єкт дослідження – особливості технічної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Предмет дослідження – розвиток технічних навичок футболістів на етапі

спеціалізованої підготовки, а саме виявлення ефективних методів удосконалення техніки гри головою.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, порівняння і зіставлення та методи математичної обробки отриманих даних.

База дослідження: дослідження проводилося на базі ФК «Олімп», м. Ірпінь, за участі 15 спортсменів віком 14-16 років.

Практична значущість роботи полягає у використанні результатів проведених досліджень, практичних рекомендацій щодо покращення тренувального процесу направлено на вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки, які можуть бути використані тренерами в навчально-тренувальному процесі з даного виду спорту зі спортсменами.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел літератури (найменувань) та 2 додатків. Кваліфікаційна робота викладена на 80 сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 69 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Особливості організації тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої підготовки

Етап спеціалізованої підготовки у футболі є критично важливим для формування висококваліфікованих спортсменів. Цей період характеризується інтенсивним вдосконаленням техніко-тактичних навичок, розвитку спеціальної фізичної підготовленості та психологічної стійкості гравців. Завдання тренерів полягає у створенні оптимальних умов для досягнення високих результатів на змаганнях.

Розглянемо наукові підходи до організації тренувального процесу

Вітчизняні та зарубіжні дослідники приділяють значну увагу вивченню специфіки тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки. Зокрема, Карпа І.Я. наголошує на важливості комплексного розвитку всіх рухових якостей футболістів, підкреслюючи необхідність збалансованого підходу до фізичної підготовки молодих спортсменів. [11]

Шамардін В., Виноградов М., та Дяченко А., у своїй монографії «Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації» детально розглядають методику тренування футболістів високого рівня, акцентуючи увагу на індивідуалізації тренувальних програм та адаптації навантажень відповідно до фізіологічних особливостей спортсменів.[40]

Кулик Д., у своїх методичних рекомендаціях підкреслює важливість використання різноманітних тренувальних засобів та методів для досягнення оптимальних результатів у підготовці футболістів. [18]

Основні завдання етапу спеціалізованої підготовки

1. Розвиток спеціальної фізичної підготовленості. На етапі спеціалізованої підготовки основна увага приділяється розвитку фізичних якостей, які

безпосередньо впливають на результативність у грі. Вітчизняний дослідник Кулик Д. підкреслює, що витривалість, швидко-силові здібності та координація рухів є ключовими компонентами, що визначають можливість футболіста ефективно виконувати складні технічні прийоми протягом всього матчу [18].

– Витривалість забезпечує стабільність високої інтенсивності гри протягом усього часу матчу. Для її розвитку використовують інтервальні та безперервні тренування, модульні заняття з поступовим збільшенням об'єму та інтенсивності навантаження.

– Швидко-силові якості дозволяють футболісту ефективно здійснювати спринти, різкі зміни напрямку руху та боротьбу за м'яч. Тренування включає силові вправи з вагою тіла, обтяженнями та роботу на швидкість.

– Координаційні здібності сприяють точності рухів, швидкому прийняттю рішень і злагодженим командним взаємодіям. Для їх розвитку застосовуються вправи на рівновагу, ритм, швидкість реакції та адаптацію до різних ігрових ситуацій.

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій. На цьому етапі важливо закріпити індивідуальні технічні навички та вдосконалити командну тактику, що дозволяє футболісту приймати оптимальні рішення у конкретних ігрових ситуаціях.

– Індивідуальна техніка включає точність передач, удари по м'ячу, ведення та контроль м'яча, володіння прийомами дриблінгу та обведення суперника. Постійне відпрацювання цих навичок у тренувальних та ігрових умовах підвищує швидкість реакції та автоматизує технічні дії.

– Групові і командні взаємодії передбачають відпрацювання схем атаки, захисту, комбінаційних дій та координацію між лініями команди. Дослідники (Шамардін В., Виноградов М., Дяченко А.) зазначають, що синхронність рухів гравців і вміння передбачати дії партнерів підвищує ефективність командної гри [40].

3. Психологічна підготовка. Не менш важливим завданням є розвиток психологічної стійкості, здатності до концентрації, стресостійкості та прийняття рішень у складних умовах матчу. Психологічна підготовка включає тренування уваги, емоційного контролю та мотивації. За словами Кулика Д., психологічна готовність спортсмена значно впливає на результативність у матчі та здатність до адаптації під час високого ігрового навантаження [18].

Планування та періодизація тренувального процесу є основою для досягнення високих результатів у футболі. Ці процеси включають розподіл тренувальних навантажень, визначення обсягів та інтенсивності тренувань, а також врахування відновлювальних періодів. Правильне планування сприяє оптимальному розвитку фізичних, технічних та тактичних якостей футболістів.

Дослідники Соколова О., Сердюк Д., зазначили, що «основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості» [39].

Річний цикл підготовки футболістів складається з кількох етапів: підготовчий, змагальний та відновлювальний. Кожен з цих етапів має свої особливості та завдання. Підготовчий етап спрямований на розвиток фізичних якостей та технічних навичок, змагальний — на підвищення тактичної підготовленості та психологічної стійкості, а відновлювальний — на відновлення сил та підготовку до наступного циклу.

За словами Соколової О., та Сердюк Д., «у навчально-тренувальному процесі було зроблено акцент на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей і швидкості» [39].

Тренувальний процес поділяється на мікроцикли (короткострокові періоди, зазвичай 7–10 днів) та мезоцикли (середньострокові періоди, що складаються з кількох мікроциклів). Кожен мікроцикл має свою структуру, яка включає тренування з різною інтенсивністю та спрямованістю. Мезоцикли дозволяють зосередитися на певних аспектах підготовки, таких як розвиток витривалості, швидкості або тактичних навичок.

Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. вказують, що «модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа» є важливими для визначення структури та змісту тренувального процесу [24].

Періодизація тренувального процесу передбачає чергування періодів високих навантажень з періодами відновлення. Це дозволяє уникнути перенавантаження організму та забезпечити поступове підвищення рівня підготовленості футболістів. Періодизація може бути різною: класична (з чітким розподілом на етапи), блокова (з акцентом на певні аспекти підготовки) та змішана.

Дорошенко І., Свасьєв А., Соболев Е., Данильченко С., Дорошенко Е. зазначають, що «побудова тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої підготовки» включає врахування специфіки змагальної діяльності та індивідуальних особливостей спортсменів [6].

Індивідуалізація тренувального процесу полягає в адаптації тренувальних програм до особливостей кожного футболіста. Це включає врахування фізичних даних, технічних навичок, психологічного стану та інших факторів. Індивідуальний підхід дозволяє максимально ефективно розвивати потенціал кожного гравця.

Журавльов В., Кривенда В., Шевцов А., Кондратович О. і Мохунько А., підкреслюють важливість «відмінностей планування учбово-тренувального процесу з футболу серед студентів-спортсменів першого і другого курсів» для оптимізації підготовки [4].

Таким чином, організація тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки футболістів вимагає комплексного підходу, що включає фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовку. Врахування індивідуальних особливостей спортсменів, адаптація тренувальних навантажень та використання різноманітних методів є ключовими факторами для досягнення високих результатів у футболі.

1.2 Загальні основи вдосконалення технічних навичок у футболістів

Технічна підготовленість є фундаментом успішної діяльності футболістів на всіх етапах їхньої кар'єри. Вона охоплює здатність гравця ефективно виконувати основні технічні прийоми гри, такі як передача м'яча, прийом, ведення, удари по воротах та інші. Розвиток цих навичок є необхідною умовою для досягнення високих результатів як на індивідуальному, так і на командному рівнях.

Для більш глибокого розуміння поняття «технічні навички» у футболі доцільно звернутися до визначень, запропонованих різними науковцями. У літературі можна знайти декілька підходів до трактування цього терміну, які підкреслюють різні аспекти: фізичний, психологічний та тактичний. Представлена таблиця 1.1 узагальнює основні визначення терміну «технічні навички» у контексті спортивної підготовки футболістів.

Таблиця 1.1

Визначення терміну «технічні навички» різними науковцями

№	Автор	Визначення технічних навичок	Джерело
1	Сидоренко Д.	Сукупність умінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання технічних прийомів гри в умовах змагальної діяльності	[38]
2	Лежньова О. та Качан В.	Система поетапно сформованих дій футболіста, що забезпечує виконання технічних прийомів у стандартних та нестандартних ігрових ситуаціях	[20]
3	Сват'єв А., Воронкова Т., Петров В.	Вміння швидко і точно виконувати технічні дії з м'ячем у динамічних умовах матчу	[35]
4	Гращенко Ж. В. (2024)	Індивідуально сформовані рухові дії, які реалізуються з високою точністю і швидкістю, враховуючи фізичні та психологічні особливості футболіста	[5]
5	Журдін. С.М.	Рівень підготовленості футболіста до ефективного виконання технічних прийомів у матчевих умовах	[9]

З таблиці видно, що визначення терміну «технічні навички» охоплюють як фізичний аспект виконання рухів, так і психологічну та тактичну готовність гравця. Усі автори підкреслюють, що технічні навички є основою для ефективної діяльності футболіста у грі, а їх розвиток потребує систематичного та індивідуалізованого підходу. Таким чином, можна зробити висновок, що

вдосконалення технічних навичок є ключовим елементом підготовки футболістів на всіх етапах спеціалізованої підготовки.

Технічна підготовленість футболістів визначається як сукупність їхніх умінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання технічних прийомів гри в умовах змагальної діяльності. Вона включає не лише фізичні аспекти, а й психологічну готовність, здатність до швидкого прийняття рішень та адаптації до змінюваних умов гри.

Як зазначає Сидоренко Дмитро, «технічна підготовленість є основою для розвитку інших компонентів спортивної майстерності, таких як тактична та фізична підготовка» [38].

Існує кілька підходів до вдосконалення технічних навичок футболістів:

- Алгоритмізовані навчальні програми: Цей метод передбачає поетапне освоєння технічних прийомів через чітко структуровані вправи. Лежньова О. та Качан В. розробили методику, яка включає чотири етапи: ознайомлення з технічним прийомом, вивчення в спрощених умовах, вивчення в ускладнених умовах та закріплення в ігрових ситуаціях [20].

- Ігрові вправи: Використання ігрових ситуацій для тренування технічних навичок дозволяє гравцям адаптуватися до реальних умов гри. Сватсьєв А., Воронкова Т., Петров В. підкреслюють важливість інтеграції ігрових елементів у тренувальний процес для підвищення ефективності навчання [35].

- Індивідуалізація тренувального процесу: адаптація вправ до індивідуальних особливостей гравця сприяє більш ефективному розвитку технічних навичок. Журід С. М. зазначає, що «персоналізований підхід дозволяє враховувати фізичні та психологічні характеристики кожного футболіста» [9].

Для досягнення високого рівня технічної підготовленості футболістів важливим є застосування різноманітних методів вдосконалення технічних навичок. У науковій літературі виділяють кілька підходів, які дозволяють ефективно розвивати індивідуальні та командні вміння гравців. Представлена таблиця 1.2 узагальнює основні методи вдосконалення технічних навичок у футболістів за різними дослідниками.

Таблиця 1.2

Методи вдосконалення технічних навичок у футболістів за різними науковцями

№	Автор	Метод вдосконалення технічних навичок	Короткий опис	Джерело
1	Бондар А.	Алгоритмізовані навчальні програми	Поетапне освоєння технічних прийомів через чітко структуровані вправи: ознайомлення → спрощене виконання → ускладнене виконання → закріплення в ігрових умовах	[2]
2	Круцевич Т.	Ігрові вправи	Використання реалістичних ігрових ситуацій для формування навичок швидкого прийняття рішень та точного виконання технічних дій	[16]
3	Свистун Ю. та ін.	Індивідуалізація тренувального процесу	Адаптація вправ до фізичних та психологічних особливостей кожного футболіста для більш ефективного розвитку технічних умінь	[36]
4	Дулібський А.	Тестування та відеоаналіз	Систематичне оцінювання технічних дій у тренувальних та ігрових ситуаціях із використанням сучасних технологій	[7]
5	Пилипенко В.	Модульні тренування	Використання блоків вправ, які поєднують розвиток технічних, тактичних та фізичних якостей у комплексі	[30]

Аналіз таблиці 1.2 свідчить, що існує велика різноманітність методів вдосконалення технічних навичок у футболістів. Більшість авторів підкреслюють важливість поетапного навчання, інтеграції ігрових ситуацій, індивідуалізації тренувального процесу та використання сучасних засобів контролю, таких як тестування та відеоаналіз. Це дозволяє системно формувати технічну майстерність, підвищувати ефективність індивідуальних дій футболістів та оптимізувати підготовку команди до змагань.

Вправи та тренувальні методики для розвитку технічних навичок у футболістів ми наведемо у таблиці Додатку А.

Аналіз таблиці у Додатку А свідчить, що ефективне вдосконалення технічних навичок футболістів базується на поєднанні індивідуальних вправ і ігрових методик. Вправи на дриблінг, точність передач та удари по воротах дозволяють формувати індивідуальну технічну майстерність, тоді як ігрові міні-

ситуації та комбіновані тренування сприяють інтеграції навичок у командну гру. Використання модульного та алгоритмізованого підходів забезпечує системність та послідовність у розвитку технічних умінь футболістів.

Для визначення ефективності тренувального процесу необхідно проводити оцінку рівня технічної підготовленості футболістів. Це може здійснюватися через тестування, спостереження, аналіз змагальної діяльності та використання сучасних технологій, таких як відеоаналіз.

Як зазначає Пилипенко В, «оцінка технічної підготовленості дозволяє виявити слабкі місця в тренувальному процесі та коригувати методику навчання» [31].

Додатково важливо враховувати динаміку розвитку технічних навичок упродовж тренувального циклу, адже навіть незначні зміни можуть мати істотний вплив на ігрову ефективність. За словами Платонова В, регулярний моніторинг результатів тестування дозволяє тренерам адаптувати навантаження та підбирати вправи відповідно до індивідуальних потреб футболістів [32]. Використання комплексної системи оцінювання, що включає як кількісні показники (швидкість, точність, кількість успішних дій), так і якісний аналіз ігрових ситуацій, забезпечує більш об'єктивне уявлення про рівень технічної підготовленості. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та формуванню стабільних результатів у змагальній діяльності.

Отже, вдосконалення технічних навичок є ключовим елементом у підготовці футболістів. Використання різноманітних методів навчання, індивідуалізація тренувального процесу та систематична оцінка рівня підготовленості сприяють досягненню високих результатів. Подальші дослідження в цій галузі дозволять удосконалити методику технічної підготовки та адаптувати її до сучасних вимог футболу.

1.3 Час, що приділяється удосконаленню технічних навичок гри головою, в загальній структурі тренувального процесу у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки

Удосконалення технічних навичок у футболі є провідним завданням на етапі спеціалізованої підготовки. Одним із найбільш складних, але водночас і вирішальних технічних прийомів є гра головою, яка використовується як у захисних, так і в атакувальних діях. Вона потребує високого рівня розвитку координації, просторової орієнтації, стрибучості та вміння прогнозувати розвиток ігрової ситуації. За даними В. Ляха, технічні дії у футболі повинні формуватися у взаємозв'язку з фізичними та тактичними компонентами, а ігрові навички – постійно вдосконалюватися на основі повторюваних тренувальних завдань [21].

Особливе значення гра головою набуває у сучасному футболі завдяки зростанню динаміки і швидкості гри. За дослідженнями Р. Т. Романчука, приблизно 20–25% усіх результативних дій у матчах високого рівня виконуються головою, що обумовлює необхідність систематичного включення вправ на відпрацювання цього елемента до структури тренувальних занять [33]. На думку А. Л. Савчука, якісне володіння технікою гри головою забезпечує перевагу в єдиноборствах, сприяє розвитку атакувальних дій при стандартах і створює надійність при грі в обороні [34].

Важливим завданням тренера на етапі спеціалізованої підготовки є раціональний розподіл часу тренувального процесу. Удосконалення гри головою доцільно планувати у поєднанні з іншими техніко-тактичними елементами, враховуючи етапність підготовки та індивідуальні особливості гравців. Згідно з дослідженнями М. Яворського, оптимальна частка часу на відпрацювання ігрових дій головою складає 10–15% від загального обсягу технічної підготовки. У тренуваннях професійних футболістів ця частка може варіювати залежно від ігрової позиції: для нападників вона є більшою (до 20%), тоді як для півзахисників та захисників – дещо меншою (8–12%) [41].

Методика організації занять передбачає: спеціальні стрибкові вправи для розвитку стрибучості; вправи на точність ударів головою з різних положень (стоячи, у стрибку, після руху); відпрацювання дій у двобоях з суперником; поєднання гри головою з тактичними завданнями (передача, завершення атаки, вибивання м'яча з власного штрафного майданчика).

Як зазначає К. Б. Осипенко, найбільш ефективним є інтегрований підхід, коли вправи на гру головою включаються у структуру комплексних техніко-тактичних завдань, що моделюють реальні ігрові ситуації. Це не лише оптимізує розподіл часу, але й підвищує якість засвоєння навичок [26].

Опанування техніки гри головою вимагає не лише тренування сили удару чи точності, але й розвитку просторово-часової орієнтації, координації рухів і здатності приймати швидкі рішення в умовах ігрового протистояння. Як відзначає Яворський М., у сучасному футболі все більше уваги приділяється поєднанню фізичних і когнітивних навичок, оскільки саме вони визначають ефективність дій у динамічних ситуаціях [41]. Крім того, тренування ударів головою має проводитися із врахуванням амплуа гравця: для захисників важливі відбивання м'яча у верхових єдиноборствах, тоді як нападники мають вдосконалювати завершальні удари після флангових передач. Систематичне включення вправ із гри головою в загальну структуру занять дозволяє підвищити результативність команди як у нападі, так і в обороні, що підтверджують результати багатьох експериментальних досліджень.

Отже, гра головою займає важливе місце у структурі технічної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Вона потребує систематичного вдосконалення з урахуванням ігрових позицій та завдань команди. Оптимальний обсяг часу, що приділяється відпрацюванню цього елемента, становить 10–15% від загального обсягу технічних тренувань, з можливим підвищенням для нападників. Поєднання спеціальних вправ із тактико-технічними діями дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечує стабільність ігрових результатів у змагальній діяльності.

Висновок до першого розділу

У першому розділі було розглянуто ключові аспекти тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Встановлено, що даний етап відіграє вирішальну роль у становленні гравців, оскільки саме тут закладаються основи спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Як ми визначили, ефективність тренувального процесу визначається комплексним підходом, що поєднує планування, періодизацію та індивідуалізацію занять.

Особливу увагу приділено загальним основам вдосконалення технічних навичок футболістів. Визначено, що стабільність ігрових дій та їх результативність значною мірою залежать від систематичного вдосконалення техніки володіння м'ячем і розвитку ігрового мислення. Водночас, якість технічної підготовленості необхідно регулярно оцінювати за допомогою тестування, спостереження та аналізу змагальної діяльності.

Окремо було акцентовано увагу на важливості вдосконалення техніки гри головою, що посідає особливе місце в структурі тренувального процесу. Дослідження сучасних авторів підтверджують, що тренування дій головою є необхідним як для гравців оборонної, так і для атакуючої лінії, адже саме воно забезпечує ефективність у верхових єдиноборствах і результативність у завершальних фазах атак.

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє зробити висновок, що ефективна організація тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки повинна передбачати цілісну систему розвитку фізичних, технічних і тактичних якостей футболістів, де особливе місце відводиться удосконаленню технічних навичок, зокрема гри головою, у поєднанні з плануванням, індивідуалізацією та регулярним контролем результатів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У наукових працях з теорії та методики спорту особливе значення надається правильному вибору методів дослідження, адже саме від них залежить достовірність і об'єктивність отриманих результатів. Для нашого дослідження ми обрали такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування) та методи математичної обробки даних. Це пояснюється тим, що вони дозволяють всебічно розкрити тему: від вивчення теоретичних положень до практичної перевірки й статистичного підтвердження отриманих результатів.

Застосування аналізу наукових джерел дозволило визначити сучасний стан проблеми вдосконалення техніки гри головою у футболістів підліткового віку та обґрунтувати доцільність включення спеціальних вправ у тренувальний процес. Використання педагогічних методів дало змогу безпосередньо простежити динаміку технічної підготовленості спортсменів і кількісно зафіксувати результати їх розвитку на різних етапах експерименту. Методи математичної статистики були застосовані для того, щоб забезпечити об'єктивність висновків, виявити статистично значущі відмінності та узагальнити результати.

Таким чином, поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів створило комплексну основу для дослідження та дозволило максимально повно розкрити ефективність запропонованої методики вдосконалення техніки гри головою у юних футболістів. Обрані методи взаємодоповнюють один одного, що забезпечує цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Для теоретичного обґрунтування дослідження було проведено ґрунтовний аналіз науково-методичних праць із проблеми вдосконалення техніки гри головою у футболі. У процесі роботи опрацьовано матеріали вітчизняних та зарубіжних фахівців у галузі теорії і методики футболу, тренувальної та спортивної педагогіки, а також дослідження, присвячені розвитку координаційних здібностей, рівноваги, концентрації уваги та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Особливу увагу було приділено працям, у яких розглядаються питання вікових особливостей тренування підлітків, методики формування технічних навичок ударів головою, а також ролі допоміжних вправ у підвищенні якості виконання ігрових дій. Аналіз літератури показав, що ефективність технічних прийомів значною мірою залежить не лише від стандартних вправ, але й від використання додаткових засобів розвитку рівноваги та координації, які сприяють підвищенню стійкості та точності рухів.

Також було враховано методичні рекомендації ДЮСШ та футболу, де наголошується на важливості поєднання класичних і варіативних вправ у тренувальному процесі. Це дозволило визначити сучасні тенденції у підготовці футболістів 14–16 років та обґрунтувати необхідність включення у програму спеціально підібраних завдань, спрямованих на вдосконалення техніки гри головою.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури став теоретичною основою дослідження, допоміг сформулювати його мету й завдання, а також визначити доцільність експериментальної перевірки ефективності вдосконаленого комплексу вправ у тренувальному процесі футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування)

У ході роботи використовувалися такі педагогічні методи, які дозволили всебічно оцінити процес вдосконалення техніки гри головою у юних футболістів:

Педагогічне спостереження. Воно здійснювалося протягом усього періоду дослідження з метою виявлення характерних особливостей виконання техніки гри головою, рівня дисципліни, мотивації спортсменів та їх реакції на різні види тренувальних вправ. Спостереження проводилося під час індивідуальних і групових занять, що дозволило зафіксувати типові помилки, сильні сторони спортсменів, а також оцінити адаптацію до нових, більш варіативних вправ у експериментальній групі. Крім того, спостереження дало можливість відстежити розвиток взаємодії між гравцями, їх здатність до концентрації під час виконання складних завдань та ефективність застосування спеціальних вправ для покращення техніки гри головою.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня володіння технікою гри головою проводилося тестування на початку та в кінці експерименту. Тестування включало комплекс вправ, що оцінював точність передач, висоту та дальність ударів, ефективність ігрових дій у стандартних ситуаціях (удар по воротах, передача головою, вибивання м'яча у захисних діях). Кожен результат фіксувався кількісно, що дало змогу об'єктивно порівняти до- і післяекспериментальні показники та визначити динаміку змін у технічній підготовленості спортсменів.

Поєднання спостереження та тестування дозволило не лише зафіксувати конкретні показники, але й оцінити процес тренування, реакцію спортсменів на нові методи, а також виявити фактори, які найбільш позитивно впливають на вдосконалення техніки гри головою. Використання цих методів забезпечило комплексний підхід до педагогічного аналізу та дозволило сформулювати практичні рекомендації для подальшої роботи з юними футболістами.

2.1.3. Методи математичної обробки даних

Для перевірки достовірності отриманих результатів і виявлення статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами застосовувалися математичні обробки даних. Зокрема, використовувалися показники середніх величин, які дозволяли визначити середній рівень володіння технікою гри головою до і після експерименту, а також відсоткові зміни, що наочно демонстрували динаміку прогресу спортсменів.

Математична обробка даних дозволила систематизувати інформацію, порівняти результати між групами та проаналізувати прогрес кожного спортсмена окремо. Це створило надійну наукову основу для висновків дослідження і підтвердило доцільність інтеграції спеціальних вправ на координацію, баланс та концентрацію уваги у процес тренувань юних футболістів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі футбольного клубу «Олімп» м. Ірпінь упродовж березня – серпня. Особливу увагу було приділено літнім місяцям (червень, липень, серпень), коли відбувався квартальний цикл тренувань відповідно до методичних рекомендацій ДЮСШ.

У дослідженні взяли участь 15 юних футболістів віком 14–16 років. Залежно від завдань експерименту спортсмени були поділені на дві групи:

- Контрольна група (7 осіб) – займалася за стандартною програмою розвитку техніки гри головою, що передбачає традиційні вправи (удари по воротах, передачі, вибивання м'яча головою).

- Експериментальна група (8 осіб) – окрім класичних вправ, виконувала спеціально дібраний комплекс вправ, спрямований на розвиток координації, балансу та концентрації. Тренувальні завдання були більш варіативними та інтенсивними, включали вправи на нестабільних опорах, роботу з додатковими подразниками (сигнали, маркери), а також завдання в умовах ігрового навантаження.

Процедура дослідження:

1. Початкове тестування (березень-квітень): визначено вихідний рівень володіння технікою гри головою.
2. Спостереження й аналіз змагальної діяльності (квітень – травень): у цей період здійснювався систематичний моніторинг виступів гравців обох груп у навчально-тренувальних і календарних іграх. Фіксувалися показники, які характеризують ефективність техніки гри головою: точні та результативні передачі, успішні верхові єдиноборства, вибивання м'яча головою, дії в стандартах. Це дозволило уточнити індивідуальні особливості спортсменів та визначити специфічні помилки, які потребували корекції на формувальному етапі.
3. Формувальний етап (травень – серпень): у контрольній групі застосовувалися стандартні вправи, у експериментальній – вдосконалена методика зі спеціальним комплексом вправ.
4. Підсумкове тестування (серпень): повторна перевірка виконання ігрових дій головою.
5. Порівняння результатів: аналіз відмінностей між двома групами з метою визначення ефективності вдосконаленої методики.

Таким чином, створена структура дослідження дозволила поєднати теоретичне обґрунтування, педагогічні методи спостереження і тестування, а також математичну обробку даних, що забезпечило всебічну оцінку ефективності вдосконаленої методики розвитку техніки гри головою. Завдяки чіткому плануванню етапів та системному підходу дослідження, вдалося виявити специфічні зміни в технічній підготовленості спортсменів і об'єктивно оцінити вплив додаткових вправ на результати тренувань.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ГОЛОВОЮ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Первинна діагностика технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки

На початковому етапі дослідження (березень) була проведена первинна діагностика технічних навичок гри головою у юних футболістів віком 14–16 років, що брали участь у дослідженні на базі футбольного клубу «Олімп» м. Ірпінь. Мета первинного тестування полягала у визначенні вихідного рівня володіння технікою гри головою та встановленні базових показників, які стали орієнтиром для подальшої формувальної роботи.

Для оцінки технічної підготовки юних футболістів використовувалися стандартні вправи, що відображають основні аспекти гри головою: удари по воротах з різних відстаней, точність передач та вибивання м'яча у різних ігрових ситуаціях. Всі вправи виконувалися у контрольованих умовах, що забезпечувало порівнянність результатів та об'єктивність оцінки.

Педагогічне тестування проводилося двічі: на початку експерименту (березень) для визначення вихідного рівня технічної підготовленості та на завершальному етапі (серпень) для оцінки ефективності застосованих методик. Таке двоетапне тестування дозволило визначити динаміку розвитку навичок та об'єктивно порівняти результати до і після експерименту.

Процедура тестування включала кілька основних етапів:

1. **Удари по воротах головою** – спортсмени виконували серію ударів з різної відстані (5–15 м), що дозволяло оцінити точність, дальність та координацію рухів під час ударів. Ця вправа є ключовою для визначення здатності футболіста контролювати м'яч у повітрі та ефективно завершувати атакуючі дії.

Мета вправи: оцінка точності та дальності удару, координації рухів, сили та контролю м'яча.

Розвиток: формування впевненості при завершенні атак, вдосконалення просторового та тимчасового контролю над м'ячем.

2. Передача головою – оцінювалася точність передач у статичній та рухомій позиції шляхом підрахунку кількості влучань у мішень або партнера. Дана вправа дозволяє оцінити координацію рухів, швидкість реакції та здатність до взаємодії з партнером у стандартних ігрових ситуаціях.

Мета вправи: розвиток координації, швидкості реакції, точності передач, взаємодії з партнером.

Розвиток: покращення комунікації у команді, точності передач у динамічних ігрових умовах.

3. Вибивання м'яча у захисних діях – визначалась ефективність відбиття м'яча під час імітації захисних дій, що відтворюють реальні умови гри. Ця вправа дозволяє оцінити техніку захисної роботи, силу удару та правильність позиціонування тіла під час гри головою.

Мета вправи: оцінка ефективності захисних дій, сили та техніки удару, позиційної роботи.

Розвиток: покращення захисної підготовки, швидкості прийняття рішень у критичних ситуаціях, координації та балансу під час стрибків і ударів.

4. Ігрові дії в стандартних ситуаціях – комплекс вправ, що поєднував удари, передачі та вибивання м'яча у умовах, наближених до реальної гри (з використанням сигналів тренера, маркерів та обмеження часу). Вправа дозволяє оцінити інтегровані навички футболіста, його здатність швидко приймати рішення та ефективно застосовувати техніку гри головою у реальних ігрових ситуаціях.

Мета вправи: оцінка інтегрованих технічних навичок, швидкості прийняття рішень, здатності ефективно застосовувати техніку у комплексних ігрових ситуаціях.

Розвиток: удосконалення концентрації уваги, швидкості реакції, координації рухів та балансу в умовах ігрового навантаження.

Кожна вправа оцінювалася кількісно (кількість точних ударів, передач, вибивань) для об'єктивного порівняння результатів до і після експерименту. Такий підхід дозволяє визначити динаміку змін у технічній підготовленості спортсменів, виявити слабкі та сильні сторони кожного учасника та оцінити ефективність застосованої спеціальної методики тренувань.

Для наочності та більш глибокого аналізу результати тестування зображено на Рис. 3.1, що дозволяє візуально оцінити відмінності між контрольною та експериментальною групами та підкреслити необхідність спеціальної роботи з експериментальною групою. Графічне подання даних дозволяє не лише простежити динаміку розвитку навичок, а й виявити напрямки для подальшого коригування навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3.1.

Результати первинного тестування технічних навичок гри головою у юних футболістів

Група	Кількість учасників	Удари по воротах, % точності	Передача головою, % точності	Вибивання м'яча, % ефективності	Ігрові дії, балів
Контрольна	7	68	72	70	69
Експериментальна	8	65	69	66	65

Для наочності та кращого сприйняття отриманих даних результати первинного тестування технічних навичок гри головою у юних футболістів зображено на Рис. 3.1 у вигляді стовпчикової діаграми, що відображає відмінності між контрольною та експериментальною групами за основними показниками точності ударів, передач, вибивання м'яча та інтегрованих ігрових дій. Такий графічний спосіб подання інформації дозволяє більш наочно оцінити вихідний рівень підготовленості спортсменів і підкреслити необхідність подальшої спеціальної роботи з експериментальною групою.

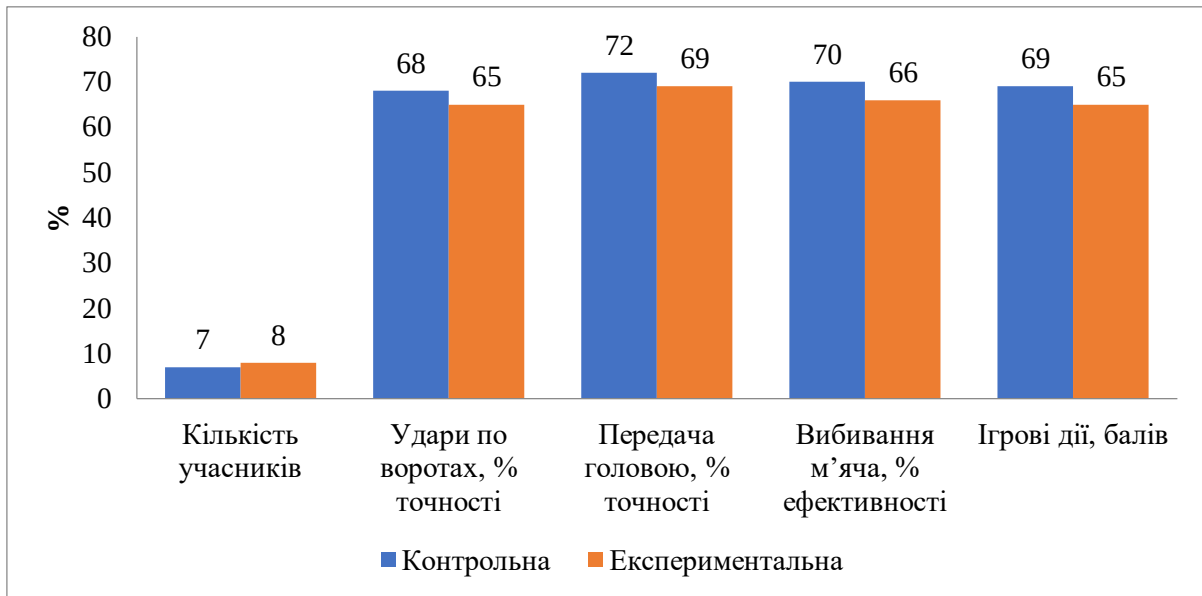


Рис.3.1. Вихідний рівень технічної підготовленості гри головою спортсменів контрольної та експериментальної групи на початковому етапі експерименту

Первинне педагогічне тестування технічних навичок гри головою у юних футболістів показало, що обидві групи – контрольна та експериментальна – мали порівняно близькі результати, однак експериментальна група продемонструвала нижчі показники за всіма основними критеріями. Це свідчить про те, що на старті дослідження футболісти цієї групи потребують додаткової роботи для вдосконалення технічних навичок.

Удари по воротах. Рівень точності ударів експериментальної групи був на 3 % нижчий, ніж у контрольної (65 % проти 68 %). Це свідчить про відносно слабкий контроль м'яча під час виконання ударів головою, а також потребу розвитку координації рухів, сили та точності виконання ударів у різних умовах.

Передача головою. Точність передач у експериментальній групі склала 69 %, тоді як у контрольній – 72 %. Це означає, що футболісти експериментальної групи ще не досягли оптимальної координації з партнером і потребують тренувань, спрямованих на розвиток точності, своєчасності та взаємодії під час ігрових ситуацій.

Вибивання м'яча у захисних діях. Показник ефективності вибивання м'яча у експериментальній групі (66 %) також був нижчим за контрольну групу (70 %). Це свідчить про необхідність удосконалення техніки відбиття м'яча

головою та розвитку сили, швидкості реакції і правильної позиційної роботи під час захисту.

Ігрові дії у стандартних ситуаціях. Інтегрований показник ігрових дій у експериментальній групі склав 65 балів, тоді як у контрольній – 69 балів. Це означає, що на стартовому етапі експериментальна група демонструє нижчий рівень комбінованого застосування технічних навичок у реальних ігрових ситуаціях, що підкреслює необхідність комплексного підходу до тренувань.

Нижчі показники експериментальної групи на початковому етапі створюють підстави для проведення спеціалізованого навчально-тренувального впливу. У подальшому експериментальна група буде виконувати комплекс вправ, спрямованих на розвиток:

- координації та балансу,
- концентрації уваги та швидкості прийняття рішень,
- точності передач і ударів головою,
- ефективності захисних дій у стандартних ігрових ситуаціях.

Такий підхід дозволить не лише підвищити рівень технічної підготовленості, але й забезпечити об'єктивну оцінку ефективності вдосконаленої методики тренувань. Контрольна група, маючи вищі початкові показники, буде виконувати стандартну програму, що дозволить порівняти результати та оцінити динаміку змін у експериментальній групі.

Отже, провівши первинну діагностику, ми з'ясували, що експериментальна група на початковому етапі демонструє нижчий рівень технічних навичок гри головою порівняно з контрольною групою. Це створює підстави для проведення спеціалізованого навчально-тренувального впливу, спрямованого на розвиток координації, балансу, концентрації уваги, точності передач і ударів головою та ефективності захисних дій. Такий підхід дозволить підвищити технічну підготовленість футболістів та забезпечити об'єктивну оцінку ефективності вдосконаленої методики. Контрольна група, виконуючи стандартну програму, слугуватиме базою для порівняння результатів та оцінки динаміки змін у експериментальній групі.

3.2 Специфічність тренувального впливу спрямованого на вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки

При розробці експериментальної методики вдосконалення технічних елементів гри головою у юних футболістів ми враховували, що вік 14–16 років є сприятливим періодом для формування та вдосконалення технічних навичок і вмінь. На етапі спеціалізованої підготовки технічній підготовці приділяється значна частка тренувального часу: за перші два роки спортивної спеціалізації – приблизно 26–34 % від загального обсягу тренувань, а понад два роки – близько 18–23 %. Для порівняння, на етапі вдосконалення спортивної майстерності частка часу, відведеного на технічну підготовку, становить лише 13–17 %.

При розробці методики була проаналізована велика кількість науково-методичних розробок у сфері футболу, як вітчизняних, так і зарубіжних, зокрема щодо початкового та спеціалізованого етапів підготовки юних спортсменів.

Основним завданням на етапі спеціалізованої підготовки було вдосконалення техніки виконання ударів і передач головою та оволодіння різними способами переміщень на полі, у поєднанні з вправами на швидкість, координацію та баланс. Такий підхід сприяв більш ефективному розвитку технічних навичок і загальної рухової підготовленості. Процес тренувань будувався відповідно до загальноприйнятих педагогічних принципів, з урахуванням індивідуальних особливостей юних футболістів та специфіки виконання технічних дій у ігрових умовах.

Формувальний етап експерименту проводився у період з червня по серпень та був спрямований на системне вдосконалення технічних навичок гри головою у юних футболістів віком 14–16 років. Основною метою цього етапу було підвищення точності ударів і передач головою, ефективності вибивання м'яча та комплексних ігрових дій у стандартних ігрових ситуаціях. Крім цього, особлива увага приділялася розвитку координації, балансу, швидкості прийняття рішень

та концентрації уваги, що є критично важливими елементами для виконання технічних дій у динамічних ігрових умовах.

На формувальному етапі спортсмени були поділені на дві групи:

- **Контрольна група (7 осіб)** виконувала стандартну програму тренувань, яка включала традиційні вправи для розвитку техніки гри головою: удари по воротах, передачі та вибивання м'яча. Така програма дозволяла підтримувати базовий рівень технічної підготовленості та забезпечувала стабільний прогрес, проте мала обмежений вплив на розвиток комплексних ігрових навичок.
- **Експериментальна група (8 осіб)** займалася за вдосконаленою методикою, що поєднувала класичні технічні вправи з інноваційними тренувальними елементами: робота на нестійких опорах, вправи з додатковими подразниками (сигнали, маркери), виконання технічних дій у умовах обмеженого часу та інтеграція вправ у ігрові ситуації. Такий підхід забезпечував комплексний розвиток навичок, сприяв формуванню адаптивної поведінки у грі та дозволяв об'єктивно оцінити ефективність спеціальної методики.

Усі тренувальні заняття на цьому етапі будувалися відповідно до загальноприйнятих педагогічних принципів: поступовість, систематичність, диференціація за рівнем підготовки та індивідуальністю спортсменів, а також послідовне поєднання технічних, фізичних та тактичних компонентів підготовки. Така організація тренувального процесу забезпечувала максимальну ефективність занять та створювала умови для цілеспрямованого вдосконалення технічних навичок гри головою.

Організація та структура тренувальних занять.

Тренування склалися з трьох основних блоків:

Розминка та базові вправи (5–10 хв) – підготовка м'язів і суглобів до виконання технічних вправ, розігрів та активізація уваги.

Основна частина (30–35 хв) – виконання спеціальних вправ на удари по воротах, точність передач, вибивання м'яча та інтегровані ігрові дії.

Заключна частина (5–10 хв) – відновлювальні вправи, обговорення результатів і корекція техніки.

Характеристика тренувального впливу.

Особлива увага приділялася вправам, що моделюють нестабільні та ігрові умови. До них відносились:

- робота на нестійких опорах для розвитку балансу та стабільності позицій тіла;
- виконання завдань із додатковими подразниками (сигнали тренера, маркери);
- вправи в умовах обмеженого часу для розвитку швидкості прийняття рішень;
- варіативні та інтенсивні вправи, що стимулюють комплексний розвиток технічних навичок.

Програма тренувань експериментальної групи (червень–серпень, 12 тижнів) наведена у додатку Б, розглянемо її більш детально.

Тренування експериментальної групи. 1-й тиждень.

Тривалість: 60 хв

Мета заняття: ознайомлення футболістів з технікою гри головою, формування базових навичок прийому та ударів головою у статичній та рухливій позиції, розвиток координації та взаємодії з партнером.

1. Розминка (10–15 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки по полю тривалістю 5 хв, щоб розігріти м'язи, активізувати серцево-судинну систему та підготувати організм до інтенсивних вправ. Після пробіжки були проведені динамічні розтяжки, включаючи нахили, оберти тулубом та рухи плечима. Окрему увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти, що допомагає запобігти травмам під час ударів головою. Для розвитку координації додали рухливі вправи з м'ячем у повітрі, де футболісти по черзі підкидали м'яч та ловили його руками і головою, що дозволило підготувати нервово-м'язову систему до точних ударів.

2. Основна частина (40–45 хв)

Основна частина заняття складалася з трьох блоків:

Вправа 1: Передача м'яча головою у статичній позиції (10 хв)

Футболісти стали у коло по 3–4 гравці. М'яч подавався партнером на висоту грудей чи голови, і завдання спортсмена – точно передати м'яч головою до іншого гравця. Тренер акцентував увагу на позиції тіла, правильному нахилі голови та контролі м'яча. Під час виконання вправи учасники навчалися відчувати траєкторію м'яча та координувати рухи шиї й тулуба.

Вправа 2: Удари головою після подачі з флангу (15 хв)

Тренер подавав м'яч з краю поля на різну висоту та швидкість. Футболісти по черзі виконували удари головою у статичну мішень, встановлену на воротах або на спеціальній сітці. Ця вправа спрямована на розвиток сили удару, точності та концентрації, а також на навчання правильної амплітуди стрибка та позиціонування під час удару. Особливу увагу приділяли контролю положення тіла у повітрі та швидкому поверненню у стійку після удару.

Вправа 3: Міні-гра «2 на 2» з акцентом на удари головою (15 хв)

Футболісти грали у дві команди по 2 гравці на невеликому полі. Правило: всі удари м'ячем можна виконувати тільки головою. Це дозволяло застосувати навички, отримані у попередніх вправах, у умовах невеликого ігрового стресу, розвитку реакції та швидкості прийняття рішень. Тренер корегував позицію гравців, наголошуючи на правильному виставленні корпусу та контролі м'яча головою під час передач та ударів.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття закінчувалося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, що включала нахили, розтягування шиї та плечей. Наприкінці тренування тренер провів короткий аналіз виконаних вправ, відзначив успіхи футболістів і вказав на помилки, на які слід звернути увагу на наступних заняттях.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали добру залученість і мотивацію до вправ. Помітно покращилася координація рухів та відчуття траєкторії м'яча, хоча деяким

гравцям потрібно ще працювати над точністю ударів та силою стрибка. Загалом, заняття пройшло ефективно, усі поставлені цілі були досягнуті, а тренер зафіксував початкові результати, які стануть базою для подальшого контролю прогресу.

Таким чином, перше тренування експериментальної групи дозволило ознайомити футболістів з базовими техніками гри головою, розвинути координацію рухів, підвищити концентрацію та увагу під час прийому та ударів м'яча. Вправи були виконані з високою залученістю, що створило позитивний психологічний настрій та мотивацію до подальших занять. Початкові результати зафіксовано як базові, що дозволить відслідковувати прогрес у наступні тижні тренувального процесу.

Тренування експериментальної групи. 2-й тиждень.

Тривалість: 60 хв

Мета заняття: вдосконалення техніки прийому м'яча головою після подач під різними кутами, розвиток сили та точності ударів, формування швидкої реакції та координації рухів у динамічних умовах.

1. Розминка (10–15 хв)

Заняття почалося з легкої пробіжки 5 хв для розігріву м'язів. Далі виконували динамічні розтяжки, включаючи нахили, оберти тулубом, махи руками та ногами. Особливу увагу приділили розігріву шиї, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти. Для розвитку координації та підготовки до динамічних вправ були додані рухливі вправи з м'ячем у повітрі, де футболісти по черзі підкидали м'яч і ловили його головою, виконуючи невеликі стрибки та повороти тулуба.

2. Основна частина (40–45 хв)

Основна частина включала три основні вправи:

Вправа 1: Прийом м'яча головою після подачі під різним кутом (10 хв)

Футболісти по черзі приймали м'яч головою після подач з різних напрямків: фронтально, під кутом 45° та з флангу. Тренер контролював правильність позиції тіла та нахилу голови, наголошуючи на точності прийому

та контролі м'яча. Ця вправа розвивала координацію та відчуття траєкторії м'яча в повітрі.

Вправа 2: Удари головою у мішені (15 хв)

М'яч подавався тренером на різну висоту та швидкість. Завдання спортсмена – ударити головою в мішень, що стояла на воротах або на спеціальній сітці. Під час вправи футболісти навчалися контролю сили удару, точної амплітуди стрибка та швидкого повернення в позицію для наступного удару. Тренер коригував техніку удару, особливо положення тіла та координацію рухів при стрибку.

Вправа 3: Захисна гра головою в парі (15 хв)

Футболісти грали у пари на обмеженому полі. Правило: усі удари та передачі – тільки головою. Мета – перехоплювати м'яч, відбивати подачі та контролювати траєкторію м'яча, застосовуючи навички з попередніх вправ. Ця вправа стимулювала реакцію, швидкість прийняття рішень та координацію рухів у умовах стресу, наближених до ігрових ситуацій.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою для розслаблення м'язів шиї, плечей і спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив покращення техніки ударів та прийому м'яча, а також звернув увагу на помилки, які потрібно виправити на наступних тренуваннях.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували високу залученість та мотивацію. Було помітно покращення точності прийому м'яча головою, деякі гравці вже впевнено виконували удари у рух та під кутом. Вправи сприяли покращенню координації рухів та швидкості реакції, що створило основу для подальшого прогресу у наступні тижні.

Таким чином, друге тренування експериментальної групи дозволило поглибити навички гри головою, сформувати базові уміння приймати м'яч під різними кутами та виконувати удари у мішень. Виконані вправи сприяли

покращенню координації, точності та контролю м'яча, а позитивна мотивація футболістів створила ефективний психологічний настрій для подальших занять.

Тренування експериментальної групи. 3-й тиждень.

Тривалість: 60–65 хв

Мета заняття: вдосконалення техніки ударів головою у русі, розвиток координації, швидкості реакції та точності передач у динамічних ігрових умовах.

1. Розминка (10–15 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки тривалістю 5 хв для розігріву м'язів та підготовки серцево-судинної системи до активного навантаження. Далі виконували динамічні розтяжки, включаючи нахили, оберти тулубом, махи руками та ногами. Окрему увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба. Для розвитку координації та орієнтації у просторі були додані рухливі вправи з м'ячем, де футболісти по черзі підкидали м'яч і ловили його головою під різними кутами, виконуючи легкі стрибки та повороти тулуба.

2. Основна частина (40–45 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків:

Вправа 1: Прийом м'яча головою після подач під кутом (15 хв)

М'яч подавався тренером під різними кутами та швидкістю. Завдання футболіста – прийняти м'яч головою і відразу передати партнеру, зберігаючи контроль та точність. Ця вправа розвивала координацію рухів, точність передач та швидкість реакції. Тренер акцентував увагу на правильному положенні тулуба, контролі траєкторії та використанні амплітуди стрибка.

Вправа 2: Удари головою у русі (15 хв)

Футболісти виконували удари головою після короткої пробіжки або стрибка. Мета – підвищення сили удару та точності у динамічних умовах, розвиток координації та швидкості реакції. Тренер підкреслював необхідність контролю положення тіла у повітрі, правильного приземлення та готовності до наступного дії.

Вправа 3: Міні-гра «2 на 2» з акцентом на удари головою (15 хв)

Футболісти грали у пари на обмеженому полі. Правило: усі удари та передачі – тільки головою. Ця вправа дозволяла застосувати навички з попередніх вправ у умовах ігрового стресу, тренуючи реакцію, швидкість прийняття рішень та координацію рухів. Тренер стежив за тим, щоб гравці правильно позиціонувалися та контролювали траєкторію м'яча при передачах і ударах.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття закінчилося легкою пробіжкою і статичною розтяжкою, що включала нахили, розтягування ший та плечей. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив покращення техніки ударів та прийому м'яча, а також дав рекомендації для виправлення помилок у наступних заняттях.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували високу мотивацію та активну участь. Було помітно покращення координації та швидкості реакції, деякі гравці впевнено виконували удари головою у русі. Вправи сприяли підвищенню точності та сили ударів головою, а також розвитку здатності контролювати м'яч у динамічних ігрових умовах.

Таким чином, третє тренування експериментальної групи дозволило поглибити навички гри головою у русі, розвинути координацію, швидкість реакції та точність передач. Заняття створило основу для переходу до більш складних комбінацій у наступні тижні та сприяло підвищенню ефективності технічних дій у ігрових ситуаціях.

Тренування експериментальної групи. 4-й тиждень.

Тривалість: 65–70 хв

Мета заняття: вдосконалення прийому та ударів головою у стрибку, розвиток координації, сили ший та точності ударів у динамічних умовах, формування захисних навичок гри головою.

1. Розминка (10–15 хв)

Заняття почалося з легкої пробіжки 5 хв для розігріву м'язів та активації серцево-судинної системи. Далі виконували динамічні розтяжки, включаючи

нахили, оберти тулубом, махи руками та ногами. Окрему увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба. Для розвитку координації та орієнтації у просторі були додані рухливі вправи з м'ячем у повітрі, де футболісти ловили м'яч головою під різними кутами, виконуючи легкі стрибки та повороти тулуба.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків:

Вправа 1: Прийом м'яча головою у стрибку (15 хв)

Тренер подавав м'яч під високим кутом та з різною швидкістю. Футболісти виконували прийом м'яча головою у стрибку, намагаючись утримати контроль та передати м'яч партнеру. Ця вправа розвивала силу шиї, координацію та швидкість реакції. Особливу увагу тренер приділяв правильному положенню тулуба у повітрі, амплітуді стрибка та безпечному приземленню.

Вправа 2: Удари головою після високої подачі (15 хв)

Футболісти виконували удари головою після подач високого м'яча з флангу. Мета – точність ударів, сила та швидкість реакції. Тренер контролював положення тіла, координацію рухів та правильну техніку стрибка. Ця вправа також сприяла розвитку концентрації уваги та координації очей і голови.

Вправа 3: Захисна гра головою у парі (15–20 хв)

Футболісти грали у пари на обмеженому полі. Правило: усі дії – тільки головою. Мета – перехоплення м'яча, відбивання подач суперника та контроль траєкторії м'яча. Ця вправа тренувала реакцію, швидкість прийняття рішень та координацію рухів, а також допомагала формувати захисні навички гри головою.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, що включала нахили, розтягування шиї та плечей. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив прогрес у техніці стрибків та ударів, а також дав рекомендації щодо виправлення помилок у наступних тренуваннях.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали активну участь та високу мотивацію. Помітно покращилися координація, точність ударів у стрибку та контроль м'яча під час передач головою. Вправи сприяли розвитку сили шиї, швидкості реакції та захисних навичок, створюючи основу для більш складних комбінацій у наступні тижні.

Таким чином, четверте тренування експериментальної групи дозволило поглибити техніку прийому та ударів головою у стрибку, розвинути силу шиї та точність ударів, а також формувати базові захисні навички. Заняття сприяло підвищенню ефективності технічних дій у ігрових ситуаціях, а позитивна мотивація спортсменів забезпечила успішне засвоєння вправ.

Тренування експериментальної групи. 5-й тиждень.

Тривалість: 65–70 хв.

Мета заняття: вдосконалення техніки ударів і прийому м'яча головою, розвиток точності передач, швидкості реакції та координації рухів у умовах динамічної мікрогри.

1. Розминка (10–15 хв)

Заняття почалося з легкої пробіжки 5 хв для розігріву м'язів та активації серцево-судинної системи. Далі виконували динамічні розтяжки, включаючи нахили, оберти тулубом, махи руками та ногами. Окрему увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба

Для розвитку координації та контролю м'яча були додані рухливі вправи з м'ячем, де футболісти по черзі підкидали м'яч і ловили його головою під різними кутами та висотою, виконуючи легкі стрибки та повороти тулуба. Ця розминка готувала до більш складних вправ основної частини.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків:

Вправа 1: Удари головою по мішенях різного розміру (15 хв)

Футболісти виконували удари головою по мішенях, що розташовувалися на різній висоті та на різній відстані від них. Мета – підвищення точності ударів,

сили та контролю м'яча. Тренер коригував техніку стрибка, положення тулуба та правильний контакт головою з м'ячем.

Вправа 2: Прийом м'яча під кутом та передача партнеру (15 хв)

М'яч подавався тренером під різними кутами та швидкістю. Футболіст приймав його головою і відразу передавав партнеру. Ця вправа спрямована на розвиток координації рухів, швидкості реакції та точності передач, а також на підвищення ефективності взаємодії між гравцями.

Вправа 3: Міні-гра «3 на 3» з акцентом на удари головою (15–20 хв)

Футболісти грали у міні-команди по три гравці на невеликому полі. Правило: усі удари та передачі тільки головою. Ця вправа дозволяла застосувати навички з попередніх вправ у умовах реальної мікрогри, тренуючи швидкість прийняття рішень, координацію та взаємодію з партнерами.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив прогрес у точності та контролі ударів головою, а також дав рекомендації щодо корекції техніки у наступних заняттях.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували активну участь та мотивацію, помітно покращилася точність ударів і прийому м'яча головою. Завдяки міні-грі «3 на 3» підвищилася швидкість реакції та координація рухів. Вправи сприяли покращенню взаємодії між гравцями та розвитку впевненості у виконанні ударів головою у динамічних умовах.

Таким чином, п'яте тренування експериментальної групи дозволило поглибити техніку ударів та прийому м'яча головою, розвинути точність, силу та контроль м'яча, а також покращити взаємодію між гравцями у мікрогрі. Заняття забезпечило поступове ускладнення навантаження, підготовку до більш складних комбінацій та підвищення ефективності технічних дій у наступні тижні.

Тренування експериментальної групи. 6-й тиждень.

Тривалість: 70–75 хв.

Мета заняття: вдосконалення техніки комбінацій «прийом м'яча + удар головою у русі», розвиток швидкості реакції, координації рухів та формування ефективних захисних дій головою у динамічних ігрових умовах.

1. Розминка (15 хв)

Тренування розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв по полю, щоб розігріти м'язи ніг, шиї та плечового пояса, а також підготувати серцево-судинну систему до інтенсивних вправ.

Далі проводили динамічні розтяжки, які включали нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї: футболісти виконували кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба, що допомагає уникнути травм при стрибках та ударах головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі були додані спеціальні вправи з м'ячем у повітрі. Футболісти по черзі підкидали м'яч у різні сторони та ловили його головою, виконуючи невеликі стрибки та повороти тулуба. Ця розминка також включала легкі реактивні вправи на сигнал тренера: наприклад, м'яч подавався тільки на сигнал, що стимулювало увагу та швидку реакцію.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на вдосконалення комбінацій «прийом + удар головою» та формування захисних дій головою.

Вправа 1: Комбінації «прийом м'яча + удар головою» у русі (20 хв)

Футболісти виконували серію вправ, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання було прийняти м'яч головою у русі, швидко зорієнтуватися та ударити у мішень або передати партнеру.

Тренер акцентував увагу на таких моментах:

- правильне положення тулуба під час стрибка;
- амплітуда руху шиї для точного контакту з м'ячем;
- швидке повернення в готову позицію після удару;
- координація рухів ніг і рук під час стрибка;

- контроль траєкторії м'яча та передача його партнеру.

Кожен футболіст виконував вправу кілька разів, тренер регулював висоту та швидкість подачі, а також варіював кут падіння м'яча, щоб підвищити складність та стимулювати розвиток швидкої реакції.

Вправа 2: Удари головою у русі з елементами стрибка та швидкого розвороту (15 хв)

Футболісти виконували удари головою після короткої пробіжки або стрибка, де м'яч подавався під кутом або високою траєкторією. Мета – розвинути силу удару, точність та здатність контролювати м'яч у динамічних умовах.

Тренер слідкував, щоб футболісти:

- правильно координували рухи при стрибку;
- контролювали положення тулуба та розворот для точного удару;
- приземлялися без втрати рівноваги та готовності до наступної дії;
- швидко реагували на наступну подачу м'яча.

Ця вправа розвивала швидкість реакції, координацію очей і голови, а також силу шиї, що є критично важливим для ефективної гри головою в умовах матчів.

Вправа 3: Захисна гра головою у парі (15–20 хв)

Футболісти грали у пари на обмеженому полі. Основне правило: усі дії – тільки головою. Мета вправи – навчити перехоплювати м'яч, відбивати подачі суперника та контролювати траєкторію м'яча, а також формувати навички захисної гри головою.

Тренер акцентував увагу на таких аспектах:

- правильне позиціонування під час захисту;
- ефективне використання амплітуди стрибка для перехоплення м'яча;
- контроль траєкторії м'яча після перехоплення;
- швидке повернення у готову позицію для наступного перехоплення;
- координація рухів із партнером для створення оптимальної зони захисту.

Ця вправа дозволяла застосувати навички з попередніх вправ у умовах ігрового стресу, тренуючи реакцію, швидкість прийняття рішень та координацію рухів.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, яка включала нахили тулуба, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив прогрес футболістів у точності та силі ударів головою, а також дав рекомендації щодо корекції техніки та підготовки до наступних комбінацій.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували високу активність і зацікавленість у виконанні вправ. Було помітно: покращилася координація рухів та швидкість реакції; деякі гравці впевнено виконували комбінації «прийом + удар у русі»; тренування сприяло розвитку сили ший, точності ударів та контролю м'яча; захисні дії головою виконувалися ефективніше, з правильним позиціонуванням та координацією рухів.

Таким чином, шосте тренування експериментальної групи дозволило поглибити навички комбінацій «прийом + удар головою у русі», удосконалити техніку стрибків та контроль м'яча, а також сформувати ефективні захисні дії головою. Заняття сприяло підвищенню технічної майстерності футболістів у динамічних умовах, розвитку швидкості реакції та координації, а позитивна мотивація спортсменів забезпечила ефективне засвоєння вправ та підготовку до більш складних комбінацій у наступні тижні.

Тренування експериментальної групи. 7-й тиждень.

Тривалість: 70–75 хв

Мета заняття: вдосконалення комбінацій «прийом + удар головою + передача», розвиток точності передач, швидкості реакції та координації рухів у умовах динамічної ігрової ситуації, формування ефективної взаємодії між гравцями.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки тривалістю 5–6 хв по периметру поля, щоб розігріти основні групи м'язів, активізувати серцево-судинну систему та підготувати спортсменів до високої інтенсивності вправ.

Далі провели динамічні розтяжки, включаючи нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба, що важливо для безпечного виконання стрибків та ударів головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі застосовували вправи з м'ячем у повітрі. Футболісти по черзі підкидали м'яч під різними кутами та висотою та ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Додатково тренер ввів реактивні вправи на сигнал: наприклад, м'яч подавався лише після словесного сигналу тренера або певного жесту. Це дозволяло розвивати увагу, швидкість реакції та готовність до динамічних дій.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на ускладнені комбінації та передачі головою у динаміці.

Вправа 1: Комбінації «прийом + удар + передача» у русі (20 хв)

Футболісти виконували серію вправ, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання: прийняти м'яч головою, швидко зорієнтуватися та ударом головою передати партнеру у визначену зону.

Тренер приділяв увагу наступним аспектам:

- правильне положення тулуба під час стрибка та прийому м'яча;
- амплітуда руху шиї та точність контакту з м'ячем;
- швидке повернення у готову позицію після удару;
- координація рухів ніг та рук для підтримки рівноваги;
- контроль траєкторії м'яча та точність передачі.

Для ускладнення тренер змінював:

- висоту подач м'яча;
- кут падіння;
- дистанцію передач до партнера.

Ця вправа розвивала координацію рухів, швидкість реакції та точність передач, а також формувала здатність приймати рішення у динамічних умовах.

Вправа 2: Удари головою у русі після зміни напрямку та стрибка (15 хв)

Футболісти виконували удари головою після коротких пробіжок, стрибків та швидких розворотів. Мета – покращення сили удару, точності та контролю м'яча у динамічних умовах, а також розвиток швидкої орієнтації на траєкторію м'яча.

Тренер слідкував за тим, щоб футболісти:

- правильно координували рухи під час стрибка та розвороту;
- контролювали тулуб і положення голови для точного удару;
- приземлялися без втрати рівноваги та готовності до наступної дії;
- швидко реагували на наступну подачу м'яча.

Ця вправа сприяла підвищенню технічної майстерності, точності ударів та сили ший, що є критично важливим для ефективної гри головою під час матчів.

Вправа 3: Міні-гра «4 на 4» з акцентом на удари та передачі головою (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 4 гравці на невеликому полі. Основне правило: усі удари та передачі – тільки головою.

Мета вправи:

- застосувати навички з попередніх вправ у умовах реальної ігрової ситуації;
- тренувати швидкість реакції та точність передач у динаміці;
- формувати ефективну взаємодію між гравцями;
- розвивати здатність швидко приймати рішення та коригувати траєкторію м'яча під час атаки і захисту.

Тренер контролював:

- правильне позиціонування гравців на полі;
- швидкість передач та точність ударів головою;
- взаємодію між гравцями для створення оптимальної ігрової структури;
- безпечне виконання стрибків та ударів головою.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили тулуба, розтягування шиї, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив покращення техніки комбінацій та передач головою, а також дав рекомендації щодо корекції техніки для наступних тренувань.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували високу мотивацію та активну участь. Помітно: покращилася координація та швидкість реакції; значно підвищилася точність передач та ударів головою у русі; футболісти впевнено виконували комбінації «прийом + удар + передача»; взаємодія між гравцями стала більш ефективною, особливо під час міні-гри; тренування сприяло розвитку швидкості прийняття рішень та технічної впевненості у динамічних умовах.

Таким чином, сьоме тренування експериментальної групи дозволило значно ускладнити комбінації «прийом + удар + передача головою», покращити точність та швидкість передач, а також сформувати ефективну взаємодію між гравцями у динамічних ігрових ситуаціях. Заняття сприяло розвитку координації, швидкості реакції, сили шиї та технічної впевненості, підготувавши футболістів до більш складних комбінацій та ігрових дій у наступні тижні тренувального процесу.

Тренування експериментальної групи. 8-й тиждень.

Тривалість: 75 хв

Мета заняття: вдосконалення комплексних ігрових комбінацій з акцентом на удари та передачі головою під час атаки та захисту, розвиток швидкості реакції, координації рухів, точності та сили ударів, формування ефективної взаємодії між гравцями у ігрових умовах.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв по периметру поля для розігріву м'язів ніг, плечового пояса та шиї, а також активації серцево-судинної системи.

Далі проводили динамічні розтяжки, включаючи нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї та плечей, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба, оскільки майбутні вправи включатимуть активні стрибки та удари головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі застосовували вправи з м'ячем у повітрі: футболісти підкидали м'яч під різними кутами та ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Також були використані реактивні вправи на сигнал тренера: м'яч подавався лише після словесного сигналу або жесту, що стимулювало увагу та швидкість реакції, підготувавши спортсменів до комплексних ігрових комбінацій у наступній частині тренування.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на комплексні ігрові комбінації з акцентом на атаку та захист головою.

Вправа 1: Комбінації «прийом + удар + передача» під час атаки (20 хв)

Футболісти виконували серію комбінацій, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання: прийняти м'яч головою, швидко зорієнтуватися та ударом головою або передачею створити умову для атаки або забивання голу у визначену зону.

Тренер приділяв увагу наступним аспектам:

- правильне положення тулуба та координація при стрибку;
- точний контакт головою з м'ячем;
- швидке повернення у готову позицію після удару;
- контроль траєкторії м'яча та точність передач;
- координація рухів із партнером для підтримки атаки.

Для ускладнення тренер варіював:

- висоту та кут подач м'яча;
- швидкість подач;
- позиціонування гравців у зоні атаки.

Ця вправа формувала технічну впевненість у атаці, швидкість реакції та точність передач у динамічних умовах.

Вправа 2: Захисні дії головою у парі та міні-групах (15–20 хв)

Футболісти грали у пари або маленькі команди на обмеженому полі. Завдання: перехоплювати м'яч, відбивати подачі суперника та контролювати траєкторію м'яча під час захисних дій.

Тренер контролював:

- правильне позиціонування гравців під час захисту;
- амплітуду стрибка для перехоплення м'яча;
- швидкість реакції та точність ударів головою у захисних діях;
- взаємодію між гравцями для ефективного захисту;
- безпечне виконання стрибків та ударів головою.

Ця вправа дозволяла застосувати техніку прийому та ударів головою у захисних ігрових ситуаціях, розвивала координацію, швидкість прийняття рішень та впевненість у діях головою.

Вправа 3: Міні-гра «5 на 5» з акцентом на атаки та захист головою (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 5 осіб на невеликому полі. Основне правило: усі удари та передачі головою.

Мета вправи:

- відпрацювати комплексні ігрові дії головою;
- підвищити точність та швидкість передач;
- тренувати швидку орієнтацію та координацію рухів у умовах активної гри;
- формувати ефективну взаємодію між гравцями під час атаки та захисту.

Тренер слідкував за:

- правильним позиціонуванням гравців;
- швидкістю та точністю передач;
- ефективністю захисних дій;
- координацією та безпекою стрибків та ударів головою.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили тулуба, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив прогрес у виконанні комплексних комбінацій та точності передач головою, дав рекомендації щодо корекції техніки та підготовки до наступного тижня тренувального процесу.

4. Спостереження та результати

Футболісти демонстрували високу активність та мотивацію. Помітно: покращилася точність та швидкість передач головою; комбінації «прийом + удар + передача» виконувалися більш ефективно; захисні дії головою стали більш точними та впевненими; підвищилася координація рухів та швидкість прийняття рішень; взаємодія між гравцями у атаці та захисті покращилася, особливо під час міні-гри.

Таким чином, восьме тренування експериментальної групи дозволило значно ускладнити комплексні ігрові комбінації з акцентом на удари та передачі головою, вдосконалити техніку атаки та захисту головою, підвищити точність, швидкість реакції та координацію рухів. Заняття сприяло ефективній взаємодії між гравцями у динамічних ігрових умовах, розвитку технічної впевненості та підготовці до ще більш складних комбінацій у наступні тижні тренувального процесу.

Тренування експериментальної групи. 9-й тиждень

Тривалість: 75 хв.

Мета заняття: розвиток інтенсивних ігрових дій з акцентом на швидкість реакції, контроль м'яча головою та точність передач, вдосконалення комплексних навичок атакуючих і захисних дій, формування впевненості у виконанні ударів та передач у динамічних умовах.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв. по периметру поля для розігріву м'язів ніг, плечового пояса та ший, активації серцево-судинної системи та підготовки до інтенсивних вправ.

Далі проводили динамічні розтяжки, що включали нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, виконуючи кругові оберти головою, нахили та повороти тулуба, оскільки майбутні вправи включали активні стрибки та удари головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі застосовували вправи з м'ячем у повітрі: футболісти по черзі підкидали м'яч під різними кутами та висотою та ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Додатково тренер ввів реактивні вправи на сигнал: м'яч подавався лише після словесного сигналу або жесту, що стимулювало увагу та швидкість реакції, підготувавши спортсменів до інтенсивних ігрових серій.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на інтенсивну ігрову діяльність та контроль м'яча головою.

Вправа 1: Серія швидких комбінацій «прийом + удар + передача» у русі (20 хв)

Футболісти виконували серії швидких комбінацій, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання: прийняти м'яч головою, швидко зорієнтуватися та виконати удар або передачу партнеру у визначену зону, максимально швидко реагуючи на подачу.

Тренер акцентував увагу на:

- правильному положенні тулуба та координації під час стрибка;
- точному контакті головою з м'ячем;
- швидкому поверненні у готову позицію після удару;
- контролі траєкторії м'яча та точності передач;
- координації рухів ніг та рук для підтримки балансу у русі.

Для підвищення інтенсивності тренер збільшував частоту подач м'яча, варіював висоту та кут падіння та скорочував час на прийом і передачу м'яча. Це сприяло розвитку швидкої реакції та технічної впевненості у динамічних умовах.

Вправа 2: Інтенсивні захисні серії головою (15–20 хв)

Футболісти грали у пари або трійки на обмеженому полі. Завдання: перехоплювати м'яч, відбивати подачі суперника та контролювати траєкторію м'яча у короткій серії дій, повторюючи їх протягом 1–2 хв, після чого відпочинок 30 сек і повтор серії.

Тренер контролював:

- правильне позиціонування під час захисту;
- амплітуду стрибка для перехоплення м'яча;
- швидкість реакції та точність ударів головою у захисних серіях;
- взаємодію між гравцями для ефективного захисту;
- безпечне виконання стрибків та ударів головою.

Ця вправа тренувала швидкість прийняття рішень, координацію рухів та впевненість у захисних діях головою у умовах високої інтенсивності.

Вправа 3: Міні-гра «5 на 5» з акцентом на інтенсивність та контроль м'яча головою (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 5 осіб на невеликому полі. Основне правило: усі дії – тільки удари та передачі головою, а тренер стимулював високий темп гри, змінюючи швидкість та напрямки атак і подач.

Мета вправи:

- підвищити точність та швидкість передач головою;
- застосувати комбінації «прийом + удар + передача» у динамічних умовах;
- розвивати швидку орієнтацію, координацію та взаємодію між гравцями;
- навчити контролювати м'яч у швидких серіях атаки та захисту.

Тренер слідкував за:

- швидкістю та точністю передач;
- ефективністю захисних дій;
- координацією та безпечним виконанням стрибків і ударів головою;
- підтриманням високого темпу гри без втрати техніки.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, що включала нахили тулуба, розтягування шиї, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив прогрес у швидкості реакції та контролі м'яча головою, дав рекомендації щодо корекції техніки та підготовки до наступного тижня.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали високу активність та концентрацію, помітно покращилася: швидкість реакції при прийомі та передачі м'яча; точність та контроль ударів і передач головою у динамічних серіях; ефективність захисних дій та взаємодія між гравцями; технічна впевненість у виконанні комбінацій у високому темпі.

Таким чином, дев'яте тренування експериментальної групи дозволило вдосконалити інтенсивні ігрові серії з акцентом на швидкість реакції та контроль м'яча головою, підвищити точність і ефективність передач та ударів у динамічних умовах, а також сформувати взаємодію та координацію між гравцями у високому темпі гри. Заняття стало основою для підготовки до фінальних етапів тренувального процесу та складніших комбінацій у матчевих умовах.

Тренування експериментальної групи. 10-й тиждень

Тривалість: 75 хв

Мета заняття: вдосконалення техніки та координації у повних ігрових ситуаціях, розвиток комплексних комбінацій атака + захист головою, підвищення швидкості реакції, точності передач і контролю м'яча, формування ефективної взаємодії між гравцями.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв по периметру поля для розігріву м'язів ніг, шиї та плечового пояса, активації серцево-судинної системи та підготовки до інтенсивних ігрових вправ.

Далі проводили динамічні розтяжки, включаючи нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу

приділили розігріву шиї та плечового пояса, оскільки наступні вправи включали активні стрибки та удари головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі використовували вправи з м'ячем у повітрі: футболісти підкидали м'яч під різними кутами та висотою і ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Також були використані реактивні вправи на сигнал тренера: м'яч подавався лише після словесного сигналу або жесту. Це сприяло розвитку швидкості реакції, концентрації та готовності до динамічних дій у грі.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на повні ігрові ситуації з комплексними комбінаціями атаки та захисту головою.

Вправа 1: Комбінації «прийом + удар + передача + відновлення позиції» у русі (20 хв)

Футболісти виконували серії вправ, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання:

Прийняти м'яч головою;

Виконати удар або передачу партнеру у визначену зону;

Швидко повернутися у вихідну позицію для повторної дії.

Тренер акцентував увагу на:

- правильному положенні тулуба під час стрибка;
- амплітуді руху шиї та точності контакту головою з м'ячем;
- швидкому відновленні позиції після удару;
- контролі траєкторії м'яча та точності передач;
- координації рухів ніг та рук для підтримки балансу у русі.

Для підвищення складності:

- змінювали висоту, кут та швидкість подач м'яча;
- скорочували час на прийом та передачу м'яча;
- варіювали положення гравців у зоні атаки та захисту.

Ця вправа сприяла розвитку швидкої реакції, точності передач та впевненості у технічних діях головою у динамічних умовах.

Вправа 2: Захисні серії головою у міні-командах (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 3–4 особи на обмеженому полі. Завдання:

- перехоплювати подачі суперника;
- контролювати траєкторію м'яча головою;
- швидко організовувати захисну позицію після атаки.

Тренер контролював:

- правильне позиціонування гравців у зоні захисту;
- амплітуду стрибка для перехоплення м'яча;
- швидкість реакції та точність ударів головою;
- взаємодію між гравцями для ефективного захисту;
- безпечне виконання стрибків та ударів головою.

Ця вправа розвивала координацію, швидкість прийняття рішень та впевненість у захисних діях головою під високим навантаженням.

Вправа 3: Міні-гра «6 на 6» з комплексними ігровими комбінаціями (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 6 осіб на невеликому полі. Основне правило: удари та передачі головою.

Мета вправи:

- застосувати комплексні комбінації атаки та захисту головою;
- підвищити точність та швидкість передач у динамічних умовах;
- розвивати координацію, орієнтацію та взаємодію між гравцями;
- навчати контролю м'яча під високим темпом гри та в умовах тиску суперника.

Тренер слідкував за:

- позиціонуванням гравців;
- швидкістю та точністю передач;
- ефективністю захисних дій;
- безпечністю стрибків та ударів головою;

– підтриманням високого темпу гри без втрати техніки.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили тулуба, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив покращення у виконанні комплексних ігрових комбінацій та точності передач головою, дав рекомендації щодо підготовки до наступних інтенсивних тренувань.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали високу активність, концентрацію та мотивацію. Було помітно: покращилася точність та швидкість передач головою; комплексні комбінації атаки та захисту виконувалися більш ефективно; захисні дії головою стали впевненими та координованими; швидкість реакції та орієнтація у просторі підвищилися; взаємодія між гравцями у міні-грі стала більш продуктивною, що сприяло ефективному контролю м'яча у динамічних ситуаціях.

Таким чином, десяте тренування експериментальної групи дозволило поглибити техніку виконання комплексних ігрових комбінацій атаки та захисту головою, підвищити точність, швидкість реакції та координацію рухів, а також сформувати ефективну взаємодію між гравцями у повних ігрових ситуаціях. Заняття стало підготовкою до фінальних етапів тренувального процесу та успішного застосування навичок у матчевих умовах.

Тренування експериментальної групи. 11-й тиждень.

Тривалість: 75 хв

Мета заняття: вдосконалення техніки та координації у максимально складних ігрових серіях, розвиток комплексних комбінацій атака + захист головою під високим темпом, підвищення швидкості реакції, точності передач і контролю м'яча, формування впевненості та ефективної взаємодії між гравцями у динамічних умовах.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв по периметру поля для розігріву м'язів ніг, плечового пояса та шиї, активації серцево-судинної системи та підготовки до інтенсивних ігрових вправ.

Далі проводили динамічні розтяжки, включаючи нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, оскільки наступні вправи включали активні стрибки та удари головою.

Для розвитку координації та орієнтації у просторі застосовували вправи з м'ячем у повітрі: футболісти підкидали м'яч під різними кутами та висотою і ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Також проводили реактивні вправи на сигнал тренера: м'яч подавався лише після словесного сигналу або жесту, що стимулювало швидкість реакції, увагу та готовність до динамічних дій у грі.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на максимально складні ігрові серії з комбінаціями атаки та захисту головою під високим темпом.

Вправа 1: Інтенсивні серії «прийом + удар + передача + позиція» (20 хв)

Футболісти виконували серії, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою. Завдання:

Прийняти м'яч головою;

Виконати удар або передачу партнеру у визначену зону;

Швидко повернутися у вихідну позицію для повторної дії.

Тренер акцентував увагу на:

- правильному положенні тулуба під час стрибка;
- точному контакті головою з м'ячем;
- швидкому відновленні позиції;
- контролі траєкторії м'яча та точності передач;
- координації рухів ніг та рук для підтримки балансу у русі.

Для підвищення складності:

- збільшували швидкість подач м'яча;
- варіювали висоту та кут падіння;
- скорочували час на прийом і передачу;
- змінювали позиції гравців у зоні атаки та захисту.

Ця вправа формувала швидку реакцію, технічну впевненість та точність передач у високому темпі гри.

Вправа 2: Захисні серії головою у групах (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 3–4 особи на обмеженому полі. Завдання:

- перехоплювати подачі суперника;
- контролювати траєкторію м'яча головою;
- швидко організовувати захисну позицію після атаки;
- повторювати дії у серії 1–2 хв, потім короткий відпочинок і повтор серії.

Тренер контролював:

- правильне позиціонування гравців;
- амплітуду стрибка для перехоплення м'яча;
- швидкість реакції та точність ударів головою;
- взаємодію між гравцями;
- безпечне виконання стрибків і ударів головою.

Ця вправа тренувала координацію, швидкість прийняття рішень та впевненість у захисних діях під високим навантаженням.

Вправа 3: Міні-гра «6 на 6» з максимально складними комбінаціями (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 6 осіб на невеликому полі. Основне правило: всі дії – удари та передачі головою, високий темп гри та швидкі зміни напрямку атак і подач.

Мета вправи:

- відпрацювати комплексні комбінації атаки та захисту головою у динамічних умовах;
- підвищити точність та швидкість передач у високому темпі;
- розвивати координацію, орієнтацію та взаємодію між гравцями;

- навчити контролювати м'яч головою при швидкому темпі гри та тиску суперника.

Тренер слідкував за:

- позиціонуванням гравців;
- швидкістю та точністю передач;
- ефективністю захисних дій;
- безпечністю стрибків та ударів головою;
- підтриманням високого темпу без втрати техніки.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили тулуба, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз виконаних вправ, відзначив покращення у виконанні максимально складних ігрових серій, точності та швидкості передач головою, дав рекомендації щодо підготовки до фінального, 12-го тижня тренувального процесу.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали високу активність, концентрацію та мотивацію. Було помітно: покращилася швидкість реакції та контроль м'яча головою; комплексні комбінації атаки та захисту виконувалися більш ефективно; захисні дії головою стали точними та впевненими; координація рухів та взаємодія між гравцями покращилися; технічна впевненість у виконанні дій головою під високим темпом гри зростає.

Таким чином, одинадцять тренування експериментальної групи дозволило максимально ускладнити ігрові серії, вдосконалити комбінації атаки та захисту головою під високим темпом, підвищити точність, швидкість реакції та координацію рухів, а також сформувати ефективну взаємодію між гравцями у динамічних умовах. Заняття стало завершальним етапом підготовки перед фінальним, 12-м тижнем тренувального процесу, що сприятиме успішному застосуванню навичок у матчевих умовах.

Тренування експериментальної групи. 12-й тиждень.

Тривалість: 75 хв

Мета заняття: підвести підсумки тренувального циклу, провести максимально комплексні ігрові серії, оцінити прогрес у розвитку технічних навичок гри головою, швидкості реакції, точності передач та ударів, а також ефективності комбінацій атаки та захисту головою у динамічних умовах.

1. Розминка (15–20 хв)

Заняття розпочалося з легкої пробіжки 5–6 хв по периметру поля для розігріву м'язів ніг, шиї та плечового пояса, активації серцево-судинної системи та підготовки до максимально інтенсивних ігрових вправ.

Далі проводили динамічні розтяжки, включаючи нахили тулуба вперед і в сторони, оберти плечима та руками, махи ногами вперед і назад. Особливу увагу приділили розігріву шиї та плечового пояса, оскільки наступні вправи включали активні стрибки та удари головою у високому темпі.

Для розвитку координації, точності та орієнтації у просторі застосовували вправи з м'ячем у повітрі: футболісти підкидали м'яч під різними кутами та висотою і ловили його головою, виконуючи легкі стрибки, розвороти та зміни напрямку руху.

Додатково тренер використовував реактивні вправи на сигнал, щоб розвинути швидкість реакції та концентрацію уваги, підготувавши спортсменів до максимального навантаження у головній частині заняття.

2. Основна частина (45–50 хв)

Основна частина складалася з трьох блоків, спрямованих на максимально комплексні ігрові серії та тестування прогресу навичок головою.

Вправа 1: Інтенсивні серії «прийом + удар + передача + позиція» з елементами стресу (20 хв)

Футболісти виконували серії, де м'яч подавався тренером під різними кутами та висотою з різною швидкістю. Завдання:

Прийняти м'яч головою;

Виконати удар або передачу партнеру у визначену зону;

Швидко повернутися у вихідну позицію для повторної дії.

Особлива увага приділялася:

- координації рухів у швидкому темпі;
- точності та силі ударів головою;
- швидкому прийняттю рішень у динамічних умовах;
- контролю траєкторії м'яча та точності передач;
- балансуванню та безпеці при стрибках.

Для ускладнення тренер змінював:

- кут, висоту та швидкість подач м'яча;
- позиції гравців у зоні атаки та захисту;
- тривалість серій та короткі перерви, що створювало стресову ситуацію, наближену до матчевої.

Ця вправа дозволяла перевірити технічний та фізичний прогрес гравців після 11 тижнів спеціальної підготовки.

Вправа 2: Захисні серії головою у міні-командах з контролем часу (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 3–4 особи на обмеженому полі. Завдання:

- перехоплювати подачі суперника;
- контролювати м'яч головою під високим тиском;
- швидко організовувати захисну позицію після атаки;
- виконувати серії по 1–2 хв з мінімальними паузами.

Тренер контролював:

- позиціонування гравців;
- точність та швидкість ударів головою;
- координацію рухів у стресових умовах;
- ефективність взаємодії гравців;
- безпечність стрибків та ударів.

Ця вправа дозволяла оцінити розвиток швидкості реакції та технічної впевненості у захисних діях під високим навантаженням.

Вправа 3: Фінальна міні-гра «7 на 7» з комплексними серіями (15–20 хв)

Футболісти грали у команди по 7 осіб на повному полі з обмеженням: усі дії головою.

Мета вправи:

- застосувати всі комплексні комбінації атаки та захисту головою;
- оцінити точність, швидкість та ефективність передач у реальних ігрових умовах;
- підвищити координацію, орієнтацію та взаємодію між гравцями;
- перевірити контроль м'яча у високому темпі та умовах тиску суперника.

Тренер слідкував за:

- позиціонуванням та ефективністю командних дій;
- точністю та швидкістю передач;
- успішністю захисних дій;
- безпечністю стрибків та ударів головою;
- підтриманням високого темпу гри без втрати техніки.

Ця вправа стала підсумковим тестом прогресу гравців та перевіркою здатності застосувати навички у максимально наближених до матчу умовах.

3. Завершальна частина (10–15 хв)

Заняття завершилося легкою пробіжкою та статичною розтяжкою, включаючи нахили тулуба, розтягування ший, плечей та спини. Тренер провів аналіз всіх вправ, відзначив прогрес у точності та швидкості передач, контролі м'яча головою, ефективності комбінацій атаки та захисту, а також дав рекомендації щодо підтримки технічного рівня та подальшої індивідуальної роботи.

4. Спостереження та результати

Футболісти показали високу активність та технічну впевненість. Було помітно: значне покращення точності та швидкості передач головою; комплексні серії атаки та захисту виконувалися ефективно; захисні дії головою стали впевненими та координаційно досконалими; швидкість реакції та орієнтація у просторі суттєво покращилися; взаємодія та комунікація між гравцями стали стабільними та продуктивними у високому темпі гри.

Таким чином, дванадцять, фінальне тренування експериментальної групи дозволило: підвести підсумки 12-тижневого циклу; оцінити прогрес у розвитку технічних навичок гри головою; вдосконалити комплексні комбінації атаки та захисту під високим темпом; підвищити точність, швидкість реакції та координацію рухів; сформувати стабільну та ефективну взаємодію між гравцями у динамічних ігрових умовах.

Отже, протягом формувального етапу проводився систематичний контроль виконання вправ та оцінка прогресу спортсменів. Кількісно фіксувалися точність ударів та передач, ефективність вибивання м'яча, а також комплексні ігрові дії. Це дозволяло забезпечити об'єктивну оцінку ефективності вдосконаленої методики та підготувати спортсменів до підсумкового тестування у серпні, яке стало підставою для аналізу динаміки технічного розвитку.

3.3 Аналіз вдосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки

На завершальному етапі експерименту (серпень) було проведено підсумкове педагогічне тестування, спрямоване на комплексну оцінку ефективності застосованих методик тренувань та динаміки розвитку технічних навичок гри головою у юних футболістів. Підсумкове тестування включало той самий комплекс вправ, що й первинне: удари по воротах з різної відстані, точність передач головою, вибивання м'яча у захисних діях та виконання інтегрованих ігрових дій у стандартних ігрових ситуаціях. Такий підхід дозволив забезпечити об'єктивну порівняльність результатів до і після експерименту, а також оцінити динаміку змін у технічній підготовленості спортсменів.

Крім того, підсумкове тестування дало змогу виявити конкретні аспекти, у яких експериментальна група потребує подальшого вдосконалення, та оцінити ступінь впливу спеціальної методики на розвиток координації, балансу, концентрації уваги, точності технічних дій та ефективності інтегрованих ігрових дій. Завдяки такому комплексному підходу стало можливим не лише кількісне,

але й якісне оцінювання рівня технічної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Таблиця 3.2.

Результати підсумкового тестування технічних навичок гри головою у юних футболістів

Група	Кількість учасників	Удари по воротах, % точності	Передача головою, % точності	Вибивання м'яча, % ефективності	Ігрові дії, балів
Контрольна	7	69	74	71	70
Експериментальна	8	72	76	73	71

Аналіз отриманих даних дозволяє простежити динаміку змін у технічній підготовленості обох груп. На старті експериментальна група демонструвала нижчі показники за всіма критеріями порівняно з контрольною групою, що обґрунтовує необхідність застосування спеціальної навчально-тренувальної методики.

У контрольній групі, яка виконувала стандартну програму тренувань, рівень технічних навичок залишався практично без змін, що підтверджує стабільність базової підготовки. Натомість експериментальна група, виконуючи спеціально розроблений комплекс вправ, спрямований на розвиток координації, балансу, концентрації уваги та точності технічних дій головою, мала потенціал для суттєвого підвищення своїх результатів.

Для наочності та порівняння результатів первинного та підсумкового тестування доцільно відобразити дані у вигляді стовпчикової діаграми (Рис. 3.2), що дозволяє наочно оцінити ефективність вдосконаленої методики та динаміку змін у технічній підготовленості футболістів.

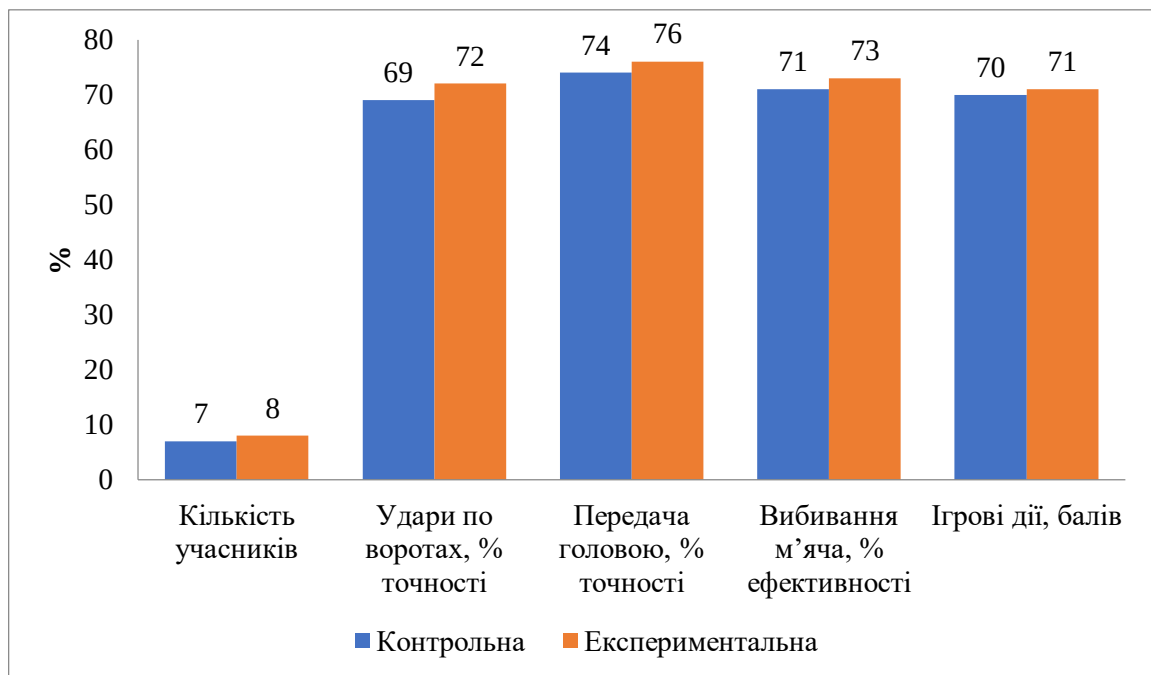


Рис.3.2. Рівень володіння технічними навичками гри головою на контрольному етапі експерименту у контрольній та експериментальній групі

Підсумкове педагогічне тестування, проведене у серпні, дозволило оцінити ефективність спеціальної навчально-тренувальної методики та простежити динаміку технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп. Результати представлені на Рис.3.2 показують рівень володіння технічними навичками гри головою на контрольному етапі експерименту: удари по воротах, передачі головою, вибивання м'яча у захисних діях та інтегровані ігрові дії у стандартних ситуаціях.

1. **Удари по воротах (% точності).** Контрольна група після підсумкового тестування продемонструвала показник 69 %, що на 1 % вище порівняно з первинним тестуванням. Це свідчить про незначне поліпшення точності ударів у рамках стандартної програми тренувань, що підтверджує стабільність базової підготовки.

Експериментальна група показала 72 % точності, що на 7 % перевищує початковий рівень (65 %). Це свідчить про позитивний ефект застосованої спеціальної методики, спрямованої на розвиток координації, балансу та контролю м'яча під час виконання ударів головою. Підвищення точності ударів

є важливим показником розвитку атакуючих навичок та здатності завершувати ігрові дії результативно.

2. Передача головою (% точності). Контрольна група продемонструвала 74 % точності передач, що на 2 % більше за початковий показник. Це свідчить про стабільний рівень координації та взаємодії з партнером у стандартних умовах, проте без суттєвого прогресу.

Експериментальна група досягла 76 % точності, що на 7 % вище початкового рівня (69 %). Це підтверджує ефективність спеціальних вправ на розвиток точності передач у статичній та рухомій позиції, а також здатності швидко адаптуватися до ігрових змін і підтримувати взаємодію з партнером.

3. Вибивання м'яча у захисних діях (% ефективності). Контрольна група досягла 71 %, що на 1 % перевищує первинний результат, демонструючи стабільність техніки захисних дій у стандартних умовах тренувань.

Експериментальна група підвищила ефективність вибивання м'яча до 73 %, що на 7 % більше порівняно з початковим рівнем (66 %). Це свідчить про позитивний вплив спеціального комплексу вправ на розвиток сили, координації, правильного позиціонування тіла та швидкості реакції під час імітації ігрових ситуацій.

4. Ігрові дії у стандартних ситуаціях (бали). Контрольна група показала 70 балів, що на 1 % більше первинного результату. Це вказує на відносну стабільність інтегрованих технічних навичок при виконанні стандартних вправ у контрольних умовах.

Експериментальна група досягла 71 балу, що на 6 % більше початкового показника (65 %). Такий приріст демонструє поліпшення здатності до комбінованого застосування технічних навичок, швидкості прийняття рішень та ефективності дій у умовах, максимально наближених до реальної гри.

Підсумкове тестування показало, що контрольна група зберегла стабільний рівень технічної підготовки, тоді як експериментальна група за всіма показниками продемонструвала помітне підвищення результатів, що свідчить про ефективність спеціального комплексу вправ. Найбільш значне покращення

спостерігається у точності ударів і передач головою, а також у ефективності вибивання м'яча та комплексних ігрових дій. Дані результати підтверджують доцільність застосування спеціальної методики для розвитку технічних навичок гри головою у юних футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Отже, провівши повторну діагностику, ми з'ясували, що експериментальна група продемонструвала помітне підвищення технічних навичок гри головою у порівнянні з первинним тестуванням. Найбільше покращення спостерігалось у точності ударів та передач, ефективності вибивання м'яча та комплексних ігрових діях. Результати підтверджують ефективність застосованої спеціальної методики тренувань та необхідність її подальшого використання для розвитку координації, балансу, концентрації уваги та швидкості прийняття рішень у юних футболістів. Контрольна група, виконуючи стандартну програму, продемонструвала стабільні показники, що дозволяє порівняти динаміку змін та оцінити ефективність спеціальної методики.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто передумови вдосконалення техніки гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Первинна діагностика технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки дозволила виявити основні сильні та слабкі сторони у виконанні прийомів, ударів та передач головою. Було зафіксовано, що більшість футболістів демонструють достатній рівень контролю м'яча та точності ударів у спокійних умовах, проте у динамічних ігрових ситуаціях спостерігаються помилки у координації рухів, швидкості прийняття рішень та точності передач. Ці дані підкреслили необхідність цілеспрямованого та специфічного тренувального впливу для вдосконалення техніки гри головою.

Аналіз специфічності тренувального впливу показав, що ефективне вдосконалення технічних навичок можливе лише за умови систематичного поетапного ускладнення вправ та впровадження ігрових ситуацій, максимально

наближених до реальних матчевих умов. Проведена 12-тижнева програма тренувань експериментальної групи, що включала:

- розвиток координації та орієнтації у просторі;
- вправи на швидкість реакції та контроль м'яча головою;
- комбінації «прийом + удар + передача» у русі;
- комплексні ігрові серії з акцентом на атаку та захист головою;

довела високу ефективність спеціалізованого підходу.

Прогрес експериментальної групи проявився у покращенні всіх основних параметрів техніки гри головою:

- підвищилася точність та швидкість передач і ударів;
- збільшилася ефективність перехоплень і захисних дій головою;
- покращилася координація рухів та швидкість орієнтації у просторі;
- сформувалася впевненість у виконанні комбінацій під високим темпом гри.

Впровадження специфічної методики тренувань довело доцільність диференційованого підходу: використання стандартних вправ для контрольної групи показало менший прогрес у порівнянні з експериментальною групою, що свідчить про необхідність цілеспрямованого формувального впливу на технічні навички гри головою на етапі спеціалізованої підготовки.

Проведений аналіз та експериментальні тренування підтвердили, що систематичне, поетапне та специфічне тренування з акцентом на ігрові ситуації і комплексні комбінації є ефективним засобом удосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувальних програм та підвищення ефективності підготовки футболістів до змагань.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Після завершення експериментального етапу та підсумкового тестування стало можливим порівняння результатів контрольної та експериментальної груп з метою оцінки ефективності застосованої вдосконаленої методики тренувань. Аналіз показників технічної підготовленості юних футболістів за основними критеріями – удари по воротах, передачі головою, вибивання м'яча та комплексні ігрові дії – дозволяє виділити ключові тенденції розвитку навичок та визначити вплив спеціальної програми тренувань.

Для комплексного оцінювання ефективності застосованої спеціальної методики тренувань було проведено порівняння середніх показників технічних навичок гри головою у контрольній та експериментальній групах до та після експериментального періоду. Це дозволяє простежити динаміку змін, оцінити ефективність спеціальних вправ та виявити відмінності у прогресі між групами.

Таблиця 4.1.

Зведені результати тестування технічних навичок гри головою у юних футболістів (до та після експерименту)

Група	Кількість учасників	Показник	Удари по воротах, % точності	Передача головою, % точності	Вибивання м'яча, % ефективності	Ігрові дії, балів
Контрольна	7	До експерименту	68	72	70	69
Контрольна	7	Після експерименту	69	74	71	70
Експериментальна	8	До експерименту	65	69	66	65
Експериментальна	8	Після експерименту	72	76	73	71

Для наочності та більш зручного порівняння динаміки змін у технічній підготовленості обох груп доцільно відобразити дані у вигляді стовпчикової діаграми (Рис. 4.1). На рисунку представлені показники до і після експерименту, що дозволяє візуально оцінити прогрес експериментальної групи та стабільність контрольної групи, а також наочно простежити ефективність застосованої спеціальної методики тренувань.



Рис.4.1 Динаміка технічних навичок гри головою у юних футболістів до та після експерименту контрольної та експериментальної груп

Контрольна група, що виконувала стандартну програму тренувань, зберегла стабільні показники за всіма критеріями. Незначне підвищення точності ударів та передач (на 1–2 %) свідчить про підтримку базового рівня технічної підготовки, але не демонструє суттєвого прогресу. Це підтверджує, що стандартні вправи забезпечують лише підтримку існуючих навичок, але не стимулюють значне вдосконалення технічних дій у складних ігрових ситуаціях.

Експериментальна група, яка виконувала спеціально розроблений комплекс вправ, показала більш відчутне підвищення показників за всіма технічними критеріями. Зокрема, точність ударів по воротах та передач головою підвищилася на 7–8 % від початкового рівня, ефективність вибивання м'яча

зросла на 7 %, а інтегровані ігрові дії покращилися на 6 %. Такі результати свідчать про ефективність комплексного впливу спеціальної методики, спрямованої на розвиток координації, балансу, концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та інтеграції технічних навичок у ігрових ситуаціях.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дозволяє зробити висновок, що застосування вдосконаленої методики тренувань забезпечує більш виражену та стабільну динаміку технічного розвитку юних футболістів. Експериментальна група, яка виконувала спеціально розроблений комплекс вправ, показала помітне підвищення показників за всіма критеріями: удари по воротах, точність передач головою, ефективність вибивання м'яча та інтегровані ігрові дії. Це свідчить про те, що комплексні вправи, що включають елементи координації, балансу, концентрації уваги та швидкості прийняття рішень, створюють умови для більш ефективного вдосконалення технічних навичок.

Особливе значення мають вправи, що моделюють нестабільні та ігрові умови, зокрема робота на нестійких опорах, виконання дій із додатковими подразниками (сигнали, маркери) та завдання в умовах обмеженого часу. Такі вправи стимулюють розвиток комплексних навичок, сприяють адаптації спортсменів до швидкозмінних ігрових ситуацій та формують здатність приймати рішення у стресових або нестандартних умовах під час матчів.

Крім того, результати дослідження підтверджують, що спеціальна методика тренувань дозволяє не лише підвищити рівень технічної підготовленості, але й створює об'єктивну основу для оцінки ефективності навчально-тренувальної роботи. Отримані дані дають змогу планувати подальший розвиток спортсменів на етапі спеціалізованої підготовки, визначати пріоритетні напрями вдосконалення технічних елементів та коригувати тренувальні програми з урахуванням індивідуальних особливостей юних футболістів.

ВИСНОВКИ

Провівши наше дослідження, ми можемо зробити такі висновки:

У першому розділі було розглянуто ключові аспекти тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Встановлено, що даний етап відіграє вирішальну роль у становленні гравців, оскільки саме тут закладаються основи спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Як ми визначили, ефективність тренувального процесу визначається комплексним підходом, що поєднує планування, періодизацію та індивідуалізацію занять.

Особливу увагу приділено загальним основам вдосконалення технічних навичок футболістів. Визначено, що стабільність ігрових дій та їх результативність значною мірою залежать від систематичного вдосконалення техніки володіння м'ячем і розвитку ігрового мислення. Водночас, якість технічної підготовленості необхідно регулярно оцінювати за допомогою тестування, спостереження та аналізу змагальної діяльності.

Окремо було акцентовано увагу на важливості вдосконалення техніки гри головою, що посідає особливе місце в структурі тренувального процесу. Дослідження сучасних авторів підтверджують, що тренування дій головою є необхідним як для гравців оборонної, так і для атакуючої лінії, адже саме воно забезпечує ефективність у верхових єдиноборствах і результативність у завершальних фазах атак.

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє зробити висновок, що ефективна організація тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки повинна передбачати цілісну систему розвитку фізичних, технічних і тактичних якостей футболістів, де особливе місце відводиться удосконаленню технічних навичок, зокрема гри головою, у поєднанні з плануванням, індивідуалізацією та регулярним контролем результатів.

Створена структура дослідження дозволила поєднати теоретичне обґрунтування, педагогічні методи спостереження і тестування, а також

математичну обробку даних, що забезпечило всебічну оцінку ефективності вдосконаленої методики розвитку техніки гри головою. Завдяки чіткому плануванню етапів та системному підходу дослідження, вдалося виявити специфічні зміни в технічній підготовленості спортсменів і об'єктивно оцінити вплив додаткових вправ на результати тренувань.

У третьому розділі було розглянуто передумови вдосконалення техніки гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Первинна діагностика технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки дозволила виявити основні сильні та слабкі сторони у виконанні прийомів, ударів та передач головою. Було зафіксовано, що більшість футболістів демонструють достатній рівень контролю м'яча та точності ударів у спокійних умовах, проте у динамічних ігрових ситуаціях спостерігаються помилки у координації рухів, швидкості прийняття рішень та точності передач. Ці дані підкреслили необхідність цілеспрямованого та специфічного тренувального впливу для вдосконалення техніки гри головою.

Аналіз специфічності тренувального впливу показав, що ефективне вдосконалення технічних навичок можливе лише за умови систематичного поетапного ускладнення вправ та впровадження ігрових ситуацій, максимально наближених до реальних матчевих умов. Проведена 12-тижнева програма тренувань експериментальної групи, що включала:

- розвиток координації та орієнтації у просторі;
- вправи на швидкість реакції та контроль м'яча головою;
- комбінації «прийом + удар + передача» у русі;
- комплексні ігрові серії з акцентом на атаку та захист головою

довела високу ефективність спеціалізованого підходу.

Прогрес експериментальної групи проявився у покращенні всіх основних параметрів техніки гри головою:

- підвищилася точність та швидкість передач і ударів;
- збільшилася ефективність перехоплень і захисних дій головою;
- покращилася координація рухів та швидкість орієнтації у просторі;

– сформувалася впевненість у виконанні комбінацій під високим темпом гри.

Впровадження специфічної методики тренувань довело доцільність диференційованого підходу: використання стандартних вправ для контрольної групи показало менший прогрес у порівнянні з експериментальною групою, що свідчить про необхідність цілеспрямованого формувального впливу на технічні навички гри головою на етапі спеціалізованої підготовки.

Проведений аналіз та експериментальні тренування підтвердили, що систематичне, поетапне та специфічне тренування з акцентом на ігрові ситуації і комплексні комбінації є ефективним засобом удосконалення технічних навичок гри головою у футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувальних програм та підвищення ефективності підготовки футболістів до змагань.

Таким чином, впровадження вдосконаленої методики є доцільним та обґрунтованим, оскільки забезпечує комплексний розвиток технічних навичок, покращує адаптацію до ігрових умов і підвищує ефективність підготовки юних спортсменів у процесі спеціалізованих тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. 2018. 20 с.
2. Бондар А. А. Удосконалення технічних елементів з футболу у студентів закладів вищої освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 5(2). С. 292-294.
3. Виноградський Б. А., Дублінський А. В., Хоркавий Б. В., Колобич О. В. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. *Спортивна наука України*. 2016. Вип. 5. (75). С. 28–39.
4. Відмінності планування учбово-тренувального процесу з футболу серед студентів-спортсменів першого і другого курсів / С. О. Журавльов, В. С. Кривенда, В. І. Шевцов, А. Б. Кондратович, О. Д. Мохунько ; НТУУ «КПІ», ММІФ. Київ, 2010. 23 с.
5. Гращенкова Ж. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: сучасні підходи до підготовки юних спортсменів. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.)*. Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 89-93
6. Дорошенко І., Сват'єв А., Соболев Е., Данильченко С., Дорошенко Е. Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2023. № 1(9)С. 91-103
7. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. Київ. 2001. 61 с.
8. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 15–23.

9. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків: ХДАФК. 2020. 207 с.
10. Карпа І. Я., Ріпак І. М., Гандзин Р. О. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих захисників у футболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 К (113). С. 148–152.
11. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2020. 41 с.
12. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф.* Чернівці, 2014 С. 460–464.
13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016 159 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця:ТОВ «Планер», 2007. 273 с.
15. Костюкович В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-ге вид перероб. та доп. В. М. Костюкович, О. А. Перепелюк, С. А. Гузь, В. М. Голінкевич, за заг. ред. В. М. Костюковича. Київ : КНТ, 2021. 300 с.
16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2016. 355 с.
17. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. 2017. Київ. Олімп. л-ра. Т. 1. 391с.
18. Кулик Д.Г. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Вінниця: ВНТУ, 2014.27 с.

19. Лебедєв С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 1–12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013 № 8 С. 56–61.
20. Лежньова О., Качан В. (2023). Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. *Спортивні ігри*, (2(20), 34–42. <https://doi.org/10.15391/si.2021-2.03>
21. Лях В. І. Теорія та методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Лях, А. А. Зданевич. К. : Освіта, 2010. 528 с.
22. Ніколаєнко В.В. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №5 (49). С. 78–85.
23. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : Харків : ХДАФК, 2014. № 2 (40). С. 104–110.
24. Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри*, (3(25), 113–121. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.10>
25. 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*. 2017 № 3 (22). С. 371–377.
26. Осипенко К. Б. Методика вдосконалення технічних дій у футболі з урахуванням ігрових амплуа. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2020. Вип. 37. С. 58–64.
27. Остапенко Ю. О. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 33–42.
28. Перцухов А. А., Без'язичний Б. І. Худякова В. Б. Особливості виконання ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 1 (75). С. 64–68.

29. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: Від початківця до професіонала. Навчальний посібник . Полтава. 2019. 146 с.
30. Пилипенко В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017 Вип. 6 (49). С. 358–362.
31. Пилипенко В. М., Філоненко О. А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 К (84). С. 358–362.
32. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ. Перша друкарня. 2021. 672 с
33. Романчук Р. Т. Технічна і тактична підготовка футболістів високої кваліфікації : монографія. Львів : ЛДУФК, 2017. 286 с.
34. Савчук А. Л. Футбол: методика удосконалення технічних прийомів у тренувальному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113). С. 73–79.
35. Свасьєв А. В., Воронкова Т. В., Петров В. О. Деякі аспекти викладання навчальної дисципліни «Організація і проведення спортивних змагань» в умовах дистанційного навчання *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р.* Львів Торунь : Liha-Pres, 2024. с.450-453
36. Свистун Ю., Гурінович Х., Чорнобай І., Веселовська Л., Дуда О. *Оцінка функціонального стану футболістів 13–14 років у змагальному періоді. Молода спортивна наука України*. 2008 Вип. 12 Т. 4 С. 200–204.
37. Свистун Ю.Д., Трач В.М., Чорнобай І.М., Заліско С.В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи юних футболістів 14–16 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013 № 1 С. 74–78.

38. Сидоренко Д. Технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023. 61 с.

39. Соколова О. В., Сердюк Д. Г. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. Вісник Запорізького національного університету. *Фізичне виховання та спорт*. № 2 (2020). С. 159-165

40. Шамардін В.М. Виноградов В.Є. Дяченко А.Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія Київ. 2024. 66 с.

41. Яворський М. М. Особливості спеціальної технічної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 6 (25). С. 121–126.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи та тренувальні методики для розвитку технічних навичок у
футболістів

№	Автор	Назва вправи / методики	Мета / ефект	Джерело
1	Сидоренко Д.	«Серії передач на точність»	Розвиток точності передач, координації рухів та контролю м'яча	journals.uran.ua
2	Лежньова О. та Качан В.	«Дриблінг через конуси»	Удосконалення ведення м'яча, швидкості руху та зміни напрямку	dspace.znu.edu.ua
3	Свасьєв А., Воронкова Т., Петров В.	«Удари по воротах з різних положень»	Розвиток техніки удару, точності та швидкості реакції	archer.chnu.edu.ua
4	Гращенкова Ж. В.	«Ігрові міні-ситуації»	Підвищення ефективності прийняття рішень та виконання технічних дій у реальних ігрових умовах	essuir.sumdu.edu.ua
5	Журдін. С.М.	«Комбіновані тренування»	Одночасний розвиток технічних, тактичних та фізичних якостей через інтегровані вправи	elar.khmnu.edu.ua
6	Латишев і Ярмолук	«Тренування за модульною системою»	Вдосконалення технічних навичок за допомогою блоків вправ, що чергують різні аспекти підготовки	researchgate.net

Додаток Б

Програма тренувань експериментальної групи (червень–серпень, 12 тижнів)

Тиждень	Розминка (10–15 хв)	Основна частина (40–50 хв)	Завершальна частина (10–15 хв)	Прогресія/зауваги
1	Легка пробіжка 5 хв, динамічна розтяжка, обертання шиї	1. Передача м'яча головою стоячи (10 хв) 2. Подача м'яча з флангу, удари головою у статичну ціль (15 хв) 3. Гра «2 на 2», акцент на удари головою (15 хв)	Легка пробіжка 5 хв, статична розтяжка	Ознайомлення з вправами, техніка виконання
2	Як тиждень 1 + вправи на координацію рук і очей	1. Прийом м'яча головою після прямої подачі (10 хв) 2. Удари головою у мішені (15 хв) 3. Захисна гра головою у парі (15 хв)	Як тиждень 1	Початок формування точності ударів і прийому м'яча
3	Додати рухи боком, легкі стрибки	1. Прийом м'яча після подач під кутом (15 хв) 2. Удари головою у рух (15 хв) 3. Гра «2 на 2», контроль м'яча головою (15 хв)	Як тиждень 1	Поступове введення динаміки і координації
4	Розминка з елементами швидкої реакції на сигнал тренера	1. Прийом м'яча у стрибку (10 хв) 2. Удари головою після передачі на високому м'ячі (15 хв) 3. Захисна гра + перехоплення м'яча головою (15 хв)	Статична розтяжка, обговорення помилок	Збільшення висоти подач і складності ударів
5	Як тиждень 4 + вправи на силу шиї (легкі резинові петлі)	1. Удари головою по мішенях різного розміру (15 хв) 2. Прийом м'яча під кутом + передача партнеру (15 хв)	Легка пробіжка, розтяжка	Збільшення точності та швидкості передач

		3. Міні-гра «3 на 3», акцент на удари головою (15 хв)		
6	Додати швидкі повороти, присідання	1. Комбінації: прийом + удар головою (20 хв) 2. Захисна гра з перехопленням (15 хв) 3. Стандартна гра «2 на 2» (10 хв)	Як тиждень 1	Збільшення складності комбінацій
7	Розминка з короткими спринтами	1. Прийом м'яча у стрибку + передача головою (20 хв) 2. Удари головою у мішені на відстані (15 хв) 3. Мікрогра «3 на 3», акцент на техніку (10 хв)	Розтяжка, обговорення прогресу	Підвищення висоти подач та дистанції ударів
8	Як тиждень 7 + координаційні вправи з очима закритими (партнер дає сигнал)	1. Прийом м'яча у русі + точний удар (20 хв) 2. Захисні дії + перехоплення м'яча головою (15 хв) 3. Гра «2 на 2» з обмеженням часу на удари (10 хв)	Статична розтяжка	Розвиток швидкості реакції та координації
9	Додати вправи на баланс на одній нозі	1. Комбінації ударів головою під час руху (20 хв) 2. Удари головою після подач високої швидкості (15 хв) 3. Мікрогра «3 на 3», контроль м'яча (10 хв)	Як тиждень 1	Ускладнення швидкості та точності
10	Розминка + легкі елементи силового тренінгу шиї	1. Прийом + удар у стрибку (20 хв) 2. Удари головою у мішені на відстані (15 хв) 3. Гра «2 на 2», акцент на точність (10 хв)	Розтяжка	Підвищення сили та контролю ударів

11	Як тиждень 10 + швидкі реактивні вправи	1. Комбінації: прийом + удар + передача (20 хв) 2. Захисна гра з перехопленням м'яча (15 хв) 3. Мікрогра «3 на 3» (10 хв)	Статична розтяжка, обговорення помилок	Підготовка до фінальної оцінки результатів
12	Розминка з усіма попередніми елементами	1. Прийом + удар головою в умовах гри (20 хв) 2. Удари на точність та силу (15 хв) 3. Підсумкова міні-гра «4 на 4» (10 хв)	Легка пробіжка, повне розслаблення, відеоаналіз	Підсумкове оцінювання техніки та прогресу

Примітки щодо прогресії:

- Кожні 2–3 тижні збільшується висота подач та швидкість м'яча.
- Поступово вводяться динамічні вправи та елементи імітації ігрових ситуацій.
- Збільшується складність комбінацій (прийом → удар → передача).
- Акцент на розвиток координації, сили шиї та точності ударів.