

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

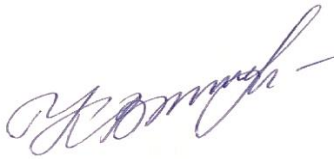
Мотроненко Артур Вячеславович
студент групи ТДм-1-24-1.4д

СПОСОБИ ВИПРАВЛЕННЯ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ
ВПРАВ У ФУТБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ РОЗУЧУВАННЯ

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

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Науковий керівник:
к.н.ф.в., Іваненко Г.О.



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

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИПРАВЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК	У 6
ФУТБОЛІ.....	
1.1 Характеристика технічної підготовки у футболі	6
1.2 Визначення основних типів технічних помилок у футболі та причин їх виникнення.....	9
1.3 Огляд існуючих методів корекції технічних помилок.....	11
Висновок до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.2. Організація дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ВИПРАВЛЕННЯ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ.....	23
3.1. Специфічність тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ.....	23
3.2. Розробка рекомендацій для тренерів з виправлення помилок у новачків.....	31
3.3. Експериментальне дослідження ефективності методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ.....	40
Висновок до третього розділу.....	48
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	51
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол – найвідоміший і найдоступніший вид спорту, а отже його можна вважати дієвим засобом масового фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Ця по-справжньому народна гра користується популярністю в дорослих, юнаків і дітей [29, с. 3].

Як і інші види спорту, футбол вимагає від його учасників (футболістів) високого рівня підготовленості. Тому, важливу роль у підготовці футболістів відіграє його техніко-тактична майстерність. Оскільки вона забезпечує ефективну реалізацію завдань гри та дозволяє досягати успіху в її виконанні [20].

Техніка футболу – це набір прийомів, які використовуються під час гри в різних комбінаціях для досягнення конкретної мети. Володіння технікою на високому рівні є важливою складовою частиною всебічної підготовки та гармонійного розвитку футболістів. [34, с. 17].

На початковому етапі навчання важливо закласти правильні основи техніки виконання вправ, щоб уникнути формування неправильних рухових навичок, які можуть ускладнити подальше вдосконалення гри. виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі дозволяє створити міцну базу для подальшого розвитку гравців, що підвищує їхню ефективність та безпечність тренувань.

На сьогодні існує значна кількість праць [20, 29, 30], що присвячена питанням удосконаленням технічної підготовленості юних футболістів, зокрема процес розвитку технічних навичок у гравців віком від 6 до 10 років на етапі початкової підготовки. Водночас, було виявлено недостатню кількість робіт, присвячених виправленню технічних помилок у виконанні вправ на початкових етапах їх розучування. Це свідчить про актуальність даної теми та необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження полягає у виявленні найбільш ефективних способів виправлення помилок у техніці виконання вправ у футболі на початковому етапі розучування.

Завдання:

1. Проаналізувати основні типи технічних помилок у футболі та причини їх виникнення.
2. Розкрити існуючі методи корекції технічних помилок.
3. Розробити рекомендації для тренерів щодо виправлення технічних помилок у футболістів на початковому етапі підготовки.
4. Провести експериментальне дослідження для оцінки ефективності запропонованих методів.

Об'єкт дослідження – процес навчання техніки виконання вправ у футболі на початковому етапі.

Предмет дослідження – способи виправлення помилок у техніці виконання вправ у футболі на початковому етапі розучування.

Методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз наукової літератури та методичних матеріалів, систематизація та узагальнення даних;

емпіричні методи: спостереження за тренувальним процесом, рухові тести, педагогічний експеримент;

статистичні методи: обробка та аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів.

Практична значущість. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути використані тренерами та методистами спортивних шкіл та клубів для підвищення ефективності навчання техніки виконання вправ у футболі. Запропоновані способи виправлення помилок допоможуть тренерам швидше та якісніше коригувати технічні помилки у новачків, що сприятиме їхньому успішному спортивному розвитку.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, чотирьох розділів із висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних

джерел (всього 41 найменування) та додатків. Загальний об'єм роботи становить 61 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИПРАВЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК У ФУТБОЛІ

1.1. Характеристика технічної підготовки у футболі

Як відмічає С. Дмор [10], футбол на сучасному етапі характеризується використанням значної кількості технічних прийомів, а також високим ступенем їх різноманітності. На початковому етапі важливим є формування у юних спортсменів технічної майстерності. Означене виступає важливим завданням в процесі підготовки футболістів.

На думку Т. Кутек та І. Вовченко [22, с. 77] важливим аспектом підготовки спортсмена є саме його технічна підготовка. Тобто, його ступінь оволодіння системою рухів, прийомів (технікою виду спорту), характерних для високого результату у змагальній діяльності в обраному виді спорту. Тобто, рівень володіння ним системою рухових навичок та прийомів (технікою спортивної дисципліни), що визначають здатність досягати високих результатів у змагальній діяльності в обраному виді спорту. Означений процес тісно взаємопов'язаний з його фізичними, психічними та тактичними можливостями. Тому, важливим в процесі тренування є набуття спортсменом якомога більшою кількістю прийомів та дій. На думку дослідників, таким чином спортсмен буде готовий до вирішення складних тактичних завдань.

К. Віхров [5, с. 95] зазначає, що під поняттям «техніка» зазвичай розуміють спосіб виконання рухів, які використовуються у футболі при грі з м'ячем, під час переміщення без нього. Рухи у футболі є досить складними, і їх важко класифікувати, оскільки окремі елементи техніки засвоюються безпосередньо в процесі гри і рідко виконуються в ізоляції.

Х. Вайн [4] підкреслює важливість освоєння правильних рухів на самому початку навчання, оскільки численні спроби перевчатися часто призводять до значних затримок у досягненнях футболістів.

Р. Кос та А. Улан [17, с. 93] зазначають, що на етапі підготовки футболісти ознайомлюються з основними технічними діями та навчаються їх виконувати. Серед таких дій виокремлюють наступні: ведення м'яча різними способами, жонглювання, передача, удар. Кожен елемент навчання має послідовний алгоритм (ознайомлення, навчання, закріплення, контроль). Навчання технічним елементам відбувається за методом від простого до складного з демонстрацією елемента в цілому та розучування по частинах.

Проте, у традиційній практиці організації тренувань з футболу недостатньо приділяється увага стосовно формування повноцінної основи, яка дозволить оволодіти технічними прийомами. Тому футболісти-початківці, часто можуть допускати значної кількості помилок, які вони не можуть помітити і виправити без допомоги тренера. Звідси, тренер на початковому етапі розучування вправ має виявити та виправити помилки у техніці виконання вправ.

В. Горбуля [7, с. 90] здійснивши аналіз науково-методичної літератури, програм ДЮСШ з футболу та провівши спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів зазначає, що формування в футболістів основних технічних прийомів відбувається в декілька послідовних етапів, а саме:

I етап – на цьому етапі здійснюється навчання футболістів-початківців основним елементам техніки;

II етап навчання технічним прийомам передбачає формування у футболістів вміння узгодженому їх виконанню в структурі цілісної рухової дії;

III етап формування навички взаємодії з партнерами та виконання технічних прийомів в русі;

IV етап передбачає формування у футболістів уміння використовувати набутті ними технічні прийоми в умовах гри, тобто для протидії суперникам.

На думку П. Гордієнко [8, с. 158-159] існують наступні етапи навчання технічним діям, що описані нижче.

1. Підготовчий етап передбачає роботу над зупинкою м'яча, його веденням та ударом. Робота з футболістами має бути динамічною, щоб вини постійно рухалися.

2. Початковий етап включає в себе 2 фази. Під час першої фази тренування спрямованні на розвиток індивідуальної техніки. Зокрема відпрацьовуються зупинка м'яча, ведення, удар, гра головою, зупинка м'яча, пас і підкат. Ці навички відпрацьовуються на початковому етапі. На другій фазі акцент робиться на подальше вдосконалення індивідуальної техніки, а також на освоєння володіння м'ячем за допомогою протилежної ноги. До технічних прийомів, освоєних на першому етапі, додаються фінти та обманні рухи для підвищення ефективності гри.

3. Етап розвитку також включає в себе 2 фази. Перша фаза цього етапу передбачає продовження розвитку індивідуальної техніки футболістів, проте збільшується складність та швидкість виконання. Разом з тим футболістів починають навчати основам атаки та ударами головою. Друга фаза цього етапу передбачає продовження вдосконалення індивідуальної техніки та коригування помилок. Складність виконуваних вправ поступово зростає. Футболістів навчають адаптуватися до різноманітних технічних ситуацій та ефективно застосовувати ці вміння під час гри.

4. Кульмінаційний етап також включає в себе 2 фази. Перша фаза цього етапу передбачає кульмінацію трьох попередніх етапів. На цьому етапі індивідуальна техніка футболіста має бути відшліфованою. До програми тренувань включаються такі прийоми, як перехоплення та захист м'яча за допомогою тіла. На другій фазі цього етапу акцент робиться на розвитку колективної техніки. Вправи мають виконуватись не лише правильно, але й швидко. Продовжується вдосконалення індивідуальної техніки. Ведення м'яча по колу одним дотиком, виконання кручених ударів та зупинка з перекладом м'яча здійснюються на високому рівні.

Звідси, в процесі аналізу, нами було встановлено сутність поняття «техніка футболу». Так, під ним в науковій літературі розглядається

сукупність прийомів, які футболісти застосовують під час гри, з можливістю їх комбінування для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми виступають засобами ведення гри. Високі досягнення у футболі залежать від ступеня оволодіння футболістом різноманітним технічним прийомів, а також від того настільки ефективно він може їх використовувати в умовах гри для протидії команди суперників.

1.2. Визначення основних типів технічних помилок у футболі та причин їх виникнення

Однією з частих помилок у футболі, особливо на початковому етапі є помилки при виконання ударів по м'ячу.

На думку Н. Мосійчук [25, с. 201] основними факторами, що впливають на точність під час виконання початківцями ударів у футболі є наступні:

- фізичного підготовка футболіста та його здатність швидко мислити, приймати рішення;
- здатність футболіста до передбачення дій, як партнерів по команді, так і суперника;
- здатність гравця швидко визначити, який технічний елемент потрібно застосувати для виконання удару, вибрати частину тіла, точку контакту з м'ячем та оптимальну силу для удару;
- метод виконання удару;
- правильність технічного виконання;
- здатність точно оцінювати напрямок і відстань до воріт, а також положення суперника на полі;
- уміння ефективно використовувати раніше освоєні просторові та силові характеристики рухів, враховуючи інші важливі фактори.

Ще однією типовою помилкою, яку допускають футболісти-початківці – це помилка зупинки м'яча. Так, часто під час розучування футболісти можуть тримати ногу занадто високо над землею, і такому положенні намагаються

зупинити м'яч. При цьому передня частина стопи опущена вниз, так, що п'ята опиняється вище носка. В такому випадку м'яч прокочується під ногою. Ще одна типова помилка полягають в тому, що футболісти не можуть правильно оцінити ситуацію і тим самим неточно визначають місце приземлення м'яча. В результаті чого вони обирають невірну позицію для зупинки м'яча, найчастіше вони не доходять до місця його приземлення.

Серед найбільш поширених помилок, які часто трапляються під час техніки зупинки м'яча, можна виділити такі:

- зупинка м'яча відбувається за допомогою напруженої та прямої ноги;
- ногу для зупинки виносять надто далеко вперед або відводять занадто далеко назад;
- ногу забирають або занадто рано, або занадто пізно під час самого моменту зупинки м'яча [36].

Під час навчання веденню м'яча новачки часто роблять такі помилки:

- недостатньо розслаблюють стопу ноги, що штовхає м'яч;
- при ударі надто сильно тягнуться за м'ячем;
- дозволяють м'ячу відкочуватися занадто далеко від себе;
- сильно нахиляються головою та тілом вниз;
- фокусуються виключно на м'ячі.

О Шавала [39] виокремлює основні помилки, які допускають футболісти початківці під час виконання вправ на початковому етапі їх розучування, що представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні помилки при виконанні вправ

Типи вправ	Помилки
Вправи на опанування правильної стійки для стартового ривку	Крок занадто короткий і він стопорить старт, центр ваги зміщений на одну ногу і може призвести до втрати рівноваги, нахил тулуба занадто сильний, не зігнута опорна нога, стопи розміщені на одній лінії.

Вправи на опанування поворотів	Поворот здійснюється на прямих ногах, з опорою на всю стопу, при цьому обидві ноги беруть участь одночасно. Тулуб, голова та верхня частина плечового пояса залишаються нерухомими.
Вправи на опанування стрибків	Стрибок який виконано несвоєчасно, неправильне відштовхування, рухи руками здійснюються пасивно в момент відштовхування, не втримання рівноваги в момент приземлення, неправильна постановка відштовхувальної ноги. .

Серед причин, які призводять до виникнення помилок у техніці виконання можна виокремити наступні:

1. У футболістів на початковому етапі недостатньо сформована психічна та фізична готовність до освоєння нових знань та технік.
2. Формування помилкових уявлень про гравців з боку тренера в результаті неуважності, нерозуміння чи недостатньо ефективного використання методів пояснення і демонстрації.
3. Недотримання тренером послідовності в процесі навчання. Тобто, використання під час тренування вправ які не відповідають руховим можливостям початківців.
4. Порушення координаційних механізмів можуть виникати з різних причин, таких як вплив попереднього рухового досвіду, особливості сенсомоторних процесів, а також прагнення досягти високих результатів одразу.

1.3. Огляд існуючих методів корекції технічних помилок

Будь-якому футболістові необхідно вдосконалювати власну техніку, тому завдання тренера полягає в доборі методів для корекції технічних помилок.

Головним показником ефективності технічної підготовленості виступає точність виконання технічних прийомів з м'ячем.

Стабільність і точність рухових навиків, творче їх застосування виникають у результаті тривалого, напруженого тренування. Роботу над вдосконаленням техніки необхідно розпочинати в умовах пасивного опору. Зумовлено це тим, що він дозволяє початківцю успішно виконувати технічний прийом, а тренеру помітити помилки які допустив футболіст. Лише після того, як вправа починає виконуватися без допущення помилок можна поступово вводити активний опір. Цей опір вимагає від футболістів правильно добирати вихідне положення, а також виконання підготовчих рухів. Цей методичний підхід гарантує рівномірний розподіл навантаження протягом заняття, забезпечуючи його високу інтенсивність. Крім того, він служить важливим психологічним чинником, що сприяє розвитку впевненості, сміливості та рішучості [36].

На думку ряду дослідників, у тому числі і І. Гринченка, [9, с. 24] навчання технічним прийомам гри для юних футболістів на етапі початкової підготовки повинно фокусуватися на розвитку «відчуття м'яча».

«Відчуття м'яча» – це багатогранне поняття, яке включає в себе сукупність м'язових відчуттів. Цю здатність можна тренувати та покращувати, але не можна заперечувати, що темп її розвитку може бути різним для кожної особи. Це залежить від індивідуальних анатомічних особливостей, розвитку м'язів, техніки рухів, а також фізичного та психологічного стану спортсмена.

Враховуючи специфіку технічних дій з м'ячем, виділяють три основні групи вправ для розвитку «відчуття м'яча»:

- вправи з перекочування м'яча підошвою;
- вправи з штовханням м'яча;
- вправи з ударами по м'ячу.

В. Марченко та І. Марченко за результатами проведеного експериментального дослідження зазначають, що у процесі формування технічної майстерності юних футболістів необхідно враховувати вікову

послідовність. Так, дослідниками для кожного етапу підготовки були визначені елементи техніки, якими мають оволодіти футболісти. Зокрема:

- з 8 до 10 років – навчання веденню та обведенню, жонглювання м'ячем;

- з 10 до 11 років – удосконалення ведення та обведення, короткі і середні передачі, гра головою;

- з 11 до 12 років – розвиток ведення та обведення, короткі і середні передачі, удари по воротах ногою, гра головою.

З метою уникнення технічних помило або їх корекції, вважається, що техніки мають бути адаптованими до функціональних можливостей і рухових якостей юних футболістів. Тому в процесі тренування необхідно враховувати два основних принципи:

1. Принцип послідовності. Його дотримання передбачає використання для проведення тренування різних засобів. Їх заміна можлива лише в тому випадку коли були досягнуті завдання, для яких вони використовувалися.

2. Принцип паралельності. Дотримання цього принципу вимагає суворого виконання правил щодо засобів, що застосовуються для фізичного розвитку та вдосконалення техніки в різних вправах, як під час одного тренування, так і в серії наступних занять [23, с. 61-62].

З метою вдосконалення техніки футболістів, а також корекції помилок Б. Балан пропонує використовувати різноманітні тренувальні вправи. До таких вправ дослідник відносить наступні: загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні вправи, вправи з техніки, техніко-тактичні вправи, змагальні вправи [3].

Такий тип вправ, як загально розвиваючі передбачають створення бази для навчання футболістів шляхом підвищення їх рівня розвитку фізичних якостей.

Метою використання підготовчих вправ є розвиток спеціальних фізичних якостей. Найчастіше вони спрямованні на підготовку до навантажень м'язово-зв'язкового апарату.

Підвідні вправи – це окремі компоненти складних координованих рухів або повна рухова дія, що виконується в полегшеному форматі, а також її імітація. Вони допомагають швидше освоїти техніку виконання прийому, полегшують засвоєння його структури, при цьому зберігаючи основну сутність техніки [12].

Вправи з техніки спрямовані на повне виконання прийому, коли окремі його частини, раніше освоєні за допомогою підвідних вправ, з'єднуються в єдину цілісну дію..

Техніко-тактичні вправи орієнтовані на формування навичок виконання техніко-тактичних дій в умовах варіативності та ускладнення, коли присутнє високий фізичний і психічний стрес. Вони також сприяють розвитку здатності комбінувати кілька технічних прийомів на рівні стабільних рухових навичок в контексті змагальної діяльності.

Змагальні вправи – це набір рухових дій, що є основою гри у футбол та виконуються згідно з її правилами. Вони впливають на розвиток основних фізичних якостей, включаючи використання всіх технічних прийомів в умовах постійних та несподіваних змін тактичних ситуацій. До змагальних вправ належать офіційні, контрольні, товариські, двосторонні ігри та інші форми змагань, зокрема міні-футбол.

Розглянувши запропоновані методи вважаємо, що їх необхідно комбінувати для ефективної роботи щодо усунення технічних помилок. Лише в такому випадку вони матимуть найбільше значення для вирішення поставлених завдань.

Таким чином, методи корекції технічних помилок – це комплексна робота з аналізу причин цих помилок, доборі вправ на корекцію та постійні систематичні тренування.

Висновок до першого розділу

Перший розділ кваліфікаційної роботи присвячений вивченню теоретичних основ виправлення технічних помилок у футболі.

В межах цього розділу нами був здійснений аналіз наукової літератури стосовно з теми дослідження, який дозволив нам встановити сутність поняття «техніка» з точки зору такого виду спорту як футбол. Розкрити основні технічні прийоми які вивчають майбутні футболісти на тренування та етапи оволодіння цими прийомами.

Також у цьому розділі було вивчене питання основних типів технічних помилок у футболі та причин їх виникнення. Для цього ми також провели аналіз наукової джерельної бази та розглянули думки деяких науковців.

В першому розділі також здійснений огляд існуючих методів корекції технічних помилок. Ми відмітили такі методи, як:

1. Метод формування «відчуття м'яча»;
2. Метод підвищення рівня фізичного розвитку гравців за допомогою різних тренувальних вправ;
3. Метод в основі якого лежить дотримання принципів послідовності та паралельності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідно-експериментальної роботи нами було відібрано комплекс методів, серед яких:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, що дало змогу систематизувати теоретичні засади дослідження.
2. Педагогічне спостереження, яке використовувалося для оцінки та вимірювання техніки виконання вправ футболістами.
3. Педагогічне тестування, що дозволило визначити рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за допомогою тестів зі шкільної програми з фізичної культури, зокрема:

1. Жонглювання м'яча. Для виконання цього тесту нами були дібрані три різні вправи. Серед них:

- Жонглювання правою та лівою ногою. Виконання тесту передбачає здійснення жонглювання двома ногами по черзі. Удар по м'ячу здійснюється середньою частиною підйому. Для виконання вправи кожному гравцю надається три спроби. В розрахунках брали середню кількість ударів з трьох спроб.

- Жонглювання в 7 ударів. Гравці виконують жонглювання м'ячем дотримуючись наступної послідовності: удар серединою підйому кожною ногою по черзі, потім удар внутрішньою частиною стопи так само по черзі, удар стегном кожної ноги і на завершення удар серединою чола. Для виконання вправи кожному гравцю надається три спроби. В розрахунках брали середню кількість ударів з трьох спроб.

- Катання-штовхання м'яча. Гравці повинні виконати підкочування м'яча підошвою правої ноги до себе, а потім проштовхнути м'яч внутрішньою

стороною стопи цієї ж ноги в бік лівої. Після цього підкочують м'яч підошвою лівої ноги під себе і проштовхують його внутрішньою стороною стопи лівої ноги в напрямку правої ноги. Виконувати цю вправу потрібно стоячи на одному місці. В розрахунках враховувався час, який гравці витратили, щоб виконати 10 циклів вправи.

2. Ведення м'яча 2×15. Футболісти мають виконати ведення м'яча змієюю, при цьому мають обійти три стійки, що розташовані на відстані 5 метрів один від одної. Вправа виконується човниковим бігом, тобто туди і назад. За результатами виконання вправи можна робити висновки стосовно рівня розвитку футболістів виконувати технічні прийоми біг, зупинку, поворотів та ведення м'яча.

3. Удар по м'ячу серединою підйому. Футболісти-початківці мають виконати удар по м'ячу серединою підйому у ворота з відстані 9 метрів. Враховуючи вікову категорію дітей для вправи використовувалися ворота для міні-футболу. Вся площа воріт умовно була розділена на три частини. Центральна частина, попадання в яку оцінювалося в два бали, а також дві крайні частини – в один бал. Для оцінки тесту сумувалися всі бали, які футболіст набрав в 10 спробах. За результатами виконання вправи можна оцінити рівень розвитку вміння застосовувати базові технічні прийоми.

Для тестування навичок виконання цілісних дій, що включають декілька технічних прийомів, нами була обрана вправа «ведення, удар, зупинка м'яча». Для цієї вправи використовуються чотири гімнастичні лавки, які розміщуються по периметру прямокутника розмірами 20 м на 10 м. У центрі прямокутника розташована стійка висотою 1,5 м. Ведення м'яча футболіст розпочинає від стійки в центрі до дальньої лавки. При ведення потрібно виконати три торкання м'яча, потім удар по м'ячу серединою підйому по лавці, прийняти м'яч, що відскочив, розвернутися та вести м'яч до протилежної лавки повторити ті самі дії. Передбачається, що футболісти мають виконати вправу із всіма чотирма лавками. При оцінці виконання вправи враховується час, витрачений на завдання (з точністю до 0,01 с). За

отриманими результатами можна судити про сформованість у футболістів вміння виконувати ведення, удари серединою підйому та внутрішньою стороною стопи, а також зупинку м'яча в цілісному поєднанні.

Задля оцінки вміння виконувати технічні прийоми в складних умовах була використана вправа «удар по м'ячу, що котиться збоку, з середини підйому».

Виконання цієї вправи передбачало, що футболісти-початківці повинні нанести удар внутрішньою стороною стопи лівої (або правої) ноги в лавку, що знаходиться праворуч (або ліворуч) на відстані 5 метрів. Після того, як м'яч відскочить від лавки, гравець повинен був виконати удар серединою підйому правої (або лівої) ноги на відстані 9 метрів по воротах для міні-футболу. Кожен удар оцінювався окремо. Якщо м'яч потрапляв у центральну частину воріт, нараховувалося 2 бали, тоді як попадання в одну з двох крайніх частин приносило 1 бал. Оцінювалася загальна сума балів, набрана за 10 спроб. Одночасно оцінювалася сума балів, яку набрав випробуваний за виконання 10 ударів по нерухомому м'ячу. Різниця в результатах обох тестових вправ дозволяла оцінити вміння футболістів виконувати удар по м'ячу ногою в складних умовах.

4. Педагогічний експеримент. Використання означеного методу зумовлено необхідністю практичного обґрунтування ефективності запропонованої нами експериментальної методики виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування.

5. Методи математичної статистики застосовувалися для проведення кількісного аналізу експериментальних даних. Зокрема, використовувався метод оцінки достовірності відмінностей середньогрупових показників на основі t-критерію Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Футбольного клубу «Оріджинал».

Вік футболістів, що взяли участь в дослідження становив 9-10 років у кількості 31 особа. Усіх учасників дослідження було розділено на дві групи – контрольну, яка включала 15 осіб та експериментальну до якої увійшли 16 осіб. Заняття в контрольній групі проводилося за загальноприйнятою програмою без змін, тоді, як в експериментальній групі заняття проводилися за розробленою нами експериментальною програмою, що спрямована на виправлення помилок у техніці виконання вправ.

Наше дослідження проводилося у чотири послідовні етапи. Розглянемо їх детальніше.

I Етап (*вересень – листопад 2024 рр.*) передбачав проведення аналізу та узагальнення наукової літератури з метою встановлення стану розробленості проблеми дослідження. Також на цьому етапі була окреслена мета дослідження, окреслені завдання та добиралися методи дослідження.

II Етап (*грудень - лютий 2024-2025 рр.*) був зосереджений на аналізі техніки виконання вправ, зокрема на виявленні основних помилок та їх причин. Також на цьому етапі визначалися теоретичні передумови для вдосконалення методики виправлення технічних помилок, встановлювалися методичні особливості їх ефективного усунення, а також розроблялася програма формуючого педагогічного експерименту.

III Етап (*березень - травень 2025 рр.*) дослідження включав проведення педагогічного експерименту, метою якого було практичне обґрунтування ефективності запропонованої методики виправлення технічних помилок під час початкового етапу навчання виконання вправ.

IV Етап (*червень - серпень 2025 рр.*) дослідження присвячений якісному та кількісному аналізу результатів проведеного експерименту. Отриманні дані були узагальненні та систематизовані, а на їх основі формулювалися висновки та основні положення кваліфікаційної роботи.

Таким чином, нами була визначена послідовність дій спрямованих на виконання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ВИПРАВЛЕННЯ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ

3.1. Специфічність тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ

З метою виправлення помилок у техніці виконання вправ на початку їх розучування футболістами нами були запропоновані методи тренувального впливу. Їх використання, на нашу думку, сприятиме швидшому оволодінню футболістами-початківцями технікою виконання вправ, а також допоможи уникнути на усунути помилки, що виникають.

Специфічність означає відповідність тренувальних засобів, методів, інтенсивності та структури рухових завдань реальним вимогам конкретної спортивної діяльності. У контексті корекції техніки це передбачає: точне спрямування вправ на ключові елементи технічної дії; вибір таких засобів, що відтворюють характер рухів із максимальною біомеханічною точністю; забезпечення відповідності тренувальних умов змагальним чи типовим для конкретного виду спорту ситуаціям.

Формування рухових навичок і вплив помилок. У процесі навчання формується умовно-рефлекторний зв'язок між моторними командами та результатом дії. Помилка, яка регулярно повторюється, закріплюється як неправильний стереотип. Цей феномен називають «негативною руховою пам'яттю». Виправлення таких помилок потребує:

- руйнування вже сформованого неправильного стереотипу;
- створення нового, точного рухового патерну;
- багаторазового повторення виправленої дії.

Саме тому тренувальний вплив для корекції помилок має бути цілеспрямованим і багаторазово повторюваним.

Причини виникнення технічних помилок і їхній зв'язок зі специфічністю тренувальних засобів.

Біомеханічні причини. Неправильний рух може виникати внаслідок слабкої ланки в м'язовому ланцюгу; порушення ритму або темпу; недостатньої координації; дисбалансу мобільності та стабільності.

У таких випадках специфічність тренувального впливу передбачає використання вправ, які адресують саме цим слабким ланкам (наприклад, корекційні стабілізаційні вправи, ізоляційні технічні рухи тощо).

Психолого-педагогічні причини. Помилки можуть бути пов'язані з:

- неправильним розумінням завдання;
- низьким рівнем концентрації;
- хвилюванням або страхом;
- невідповідністю обсягу інформації можливостям спортсмена.

Це вимагає адаптації тренувальних інструкцій і добору методів з урахуванням когнітивних особливостей спортсмена.

Функціональні причини. Перевтома, недостатність силових або швидкісних якостей також впливають на техніку. Тоді тренувальний вплив має включати спеціальну фізичну підготовку, яка відновлює або розвиває необхідні якості.

В ході дослідження нами були визначені методи за допомогою яких можливо ефективно виправляти помилки у техніці виконання вправ. Одним із провідних методів є візуальна демонстрація вправи, яка забезпечує правильне формування у спортсменів образу технічної дії. Ефективність цього методу зумовлена активізацією зорового аналізатора, що дозволяє футболістам краще розуміти структуру руху, його динамічні та просторові характеристики. Реалізацію цього методу ми розглядаємо у двох основних формах:

Демонстрація тренером або кваліфікованим спортсменом.

Такий спосіб дозволяє початківцю побачити технічно правильне виконання вправи «вживу», оцінити узгодженість рухів, ритм, темп і амплітуду. При цьому тренер може звернути увагу на ключові елементи

технічної дії, супроводжуючи демонстрацію словесними поясненнями, що сприяє цілісному сприйняттю інформації.

Використання відеоматеріалів.

Застосування відеозаписів дає можливість аналізувати техніку у сповільненому темпі, порівнювати правильне виконання з помилковими діями спортсмена, підкреслювати окремі фази руху. Відеоаналіз також сприяє формуванню стійких уявлень про структуру вправи та дозволяє спортсмену самостійно ідентифікувати власні помилки.

Наступним важливим методом тренувального впливу є словесне пояснення, яке використовується для уточнення окремих технічних елементів і корекції рухових дій у процесі виконання вправ. Своєчасні та точні інструкції тренера допомагають спортсмену сфокусувати увагу на ключових моментах технічного прийому, а також запобігти повторенню помилок.

Важливим компонентом системи є також поетапний розбір технічної дії, коли складний рух поділяється на кілька простіших елементів. Такий підхід дозволяє новачкам поступово засвоювати техніку, концентруючись на окремих фазах вправи. Це суттєво зменшує ймовірність виникнення помилок і сприяє формуванню стійкої навички.

Окрім того, ефективності навчання значною мірою сприяє багаторазове повторення технічної дії, яке допомагає закріпити правильні рухові стереотипи. Повторення повинні здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, їх фізичної та координаційної підготовленості. Тренеру важливо контролювати якість виконання кожного повторення, не допускаючи механічного відтворення помилкових рухів.

Доцільним методом є також корекція рухів за допомогою спеціальних вправ, які спрямовані на усунення конкретних технічних недоліків. Використання таких вправ дозволяє тренеру цілеспрямовано впливати на окремі компоненти рухової дії — положення стопи, траєкторію замаху, роботу корпусу, координацію рухів тощо. Це створює умови для швидшого та якіснішого опанування технікою виконання вправ.

Таким чином, специфічність тренувального впливу, спрямованого на виправлення помилок, полягає у поєднанні різних методів — демонстраційних, аналітичних, словесних і практичних — що забезпечують комплексний підхід до формування технічних навичок у футболістів-початківців. Застосування запропонованих методів дозволяє створити оптимальні умови для успішного оволодіння технікою та попередження помилок під час виконання вправ.

Перший спосіб – демонстрування вправи самим тренером, або його асистентами. Даний спосіб, на нашу думку, має особливу актуальність у роботі з футболістами-початківцями на етапі розучування техніки виконання вправи. Під час демонстрування вправи доцільно, щоб тренер звернув увагу на елементи, які є технічною її основою. Демонстрацію можна супроводити коротким поясненням. Крім того, демонстрація вправи має бути зразковою за технікою виконання. У тому випадку, коли тренер з певних причин не може продемонструвати вправу, це завдання можна доручити асистенту, або підготовленому футболістові.

Другий спосіб передбачає використання різноманітних наочних засобів, зокрема таких як: фото, відео. У сучасній методиці навчання футболу також можна використовувати різні комп'ютерні технології відеокамери. Їх використання дозволяє отримати інформацію про виконанні рухи та за необхідності коригувати. Наприклад, гравцям можна продемонструвати зображення техніки удару серединою підйому з місця, з розбігу та в польоті (див. рис. 3.1).

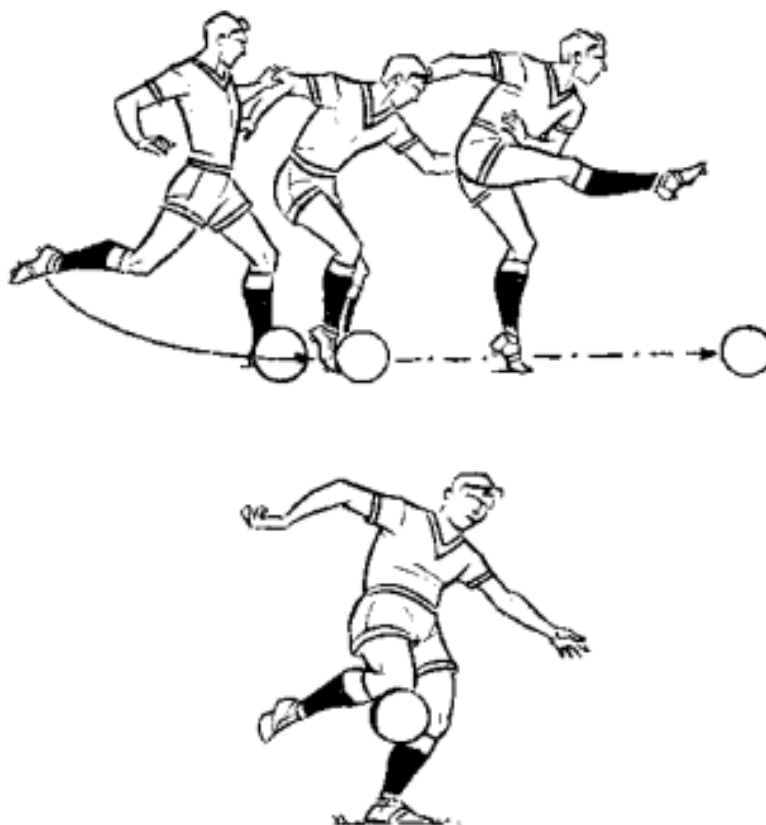


Рис. 3.1 Удар серединою підйому

Проте незалежно від способу навчання виконання вправ варто пам'ятати, їх ефективність залежить від дотримання дидактичних принципів та їх розумного поєднання. Лише така організація тренування дозволить досягти високих результатів у футболі.

Другий метод, який ми пропонуємо для виправлення помилок у виконанні вправ на початковому етапі їх розучування – це *метод зворотного зв'язку*.

Загалом під час засвоєння техніки виконання вправ тренер ми пропонуємо використовувати такі види зворотного зв'язку:

1. Вербальний тип зворотного зв'язку, або словесний. Цей тип передбачає надання коментарів з боку тренера або інших гравців щодо техніки виконання вправи. Наприклад, тренер може сказати «піднімай голову при веденні м'яча» чи «нахили корпус».

2. Візуальний тип зворотного зв'язку використовується у випадку коли вербальним пояснити важко. Даний тип передбачає демонстрацію правильної

техніки. Реалізувати це на практиці можна за допомогою відеоаналізу або прикладу від тренера.

Приклад для воротаря:

Вправа «Ловля м'яча після підкидання та стрибка».

Тренер демонструє техніку підкидання м'яча та швидкого підняття для його ловлі. Важливі технічні елементи: положення рук, контроль корпусу, момент стрибка. Гравці спостерігають за тренером або досвідченим асистентом, фокусуючись на ключових елементах руху.

Приклад для польового гравця:

Вправа «Удар серединою підйому з розбігу».

Тренер демонструє постановку опорної ноги, контакт із м'ячем та завершення удару. Використання відеозапису дозволяє повторно переглянути техніку та порівняти із власним виконанням.

3. Кінестетичний тип зворотного зв'язку. Під час нього гравець відчуває правильне виконання через повторення рухів і корекцію положення тіла.

Щоб даний метод був ефективним, і зворотній зв'язок футболістами-початківцями сприймався правильно, пропонуємо під час його використання дотримуватися наступних правил.

1. Зворотний зв'язок має бути негайним. Зумовлено це тим, що важливо відразу давати коментарі після вправи, щоб гравець зміг зрозуміти та виправити помилки.

2. Критика з боку тренера до гравця має конструктивною. Недоцільним є використання фраз типу «Граєш погано». Краще надавати гравцям конкретні вказівки, що сприятимуть виправленні помилок в техніці виконання, наприклад «Тримай корпус рівніше при ударі».

3. Зворотній зв'язок має сприяти розвитку в гравців здатності до самоаналізу. Так, необхідно їх заохочувати оцінювати свої дії та пропонувати власні варіанти покращення.

4. Поступово ускладнювати коментарі у зворотному зв'язку. Тобто, надавати зворотний зв'язок відповідно до рівня підготовки гравця, не перевантажуючи його інформацією.

Ще один метод, який сприятиме швидшому оволодінню футболістами-початківцями технікою виконання вправ, а також допоможи уникнути на усунути помилки, що виникають є розучування вправ.

У футболі значна увага приділяється вправам. Для уникнення помилок в техніці їх виконання можна використовувати прийоми цілісного і розчленованого розучування. Використання цілісного розучування можна використовувати у тих випадках, якщо самі вправи не складні і в дітей не виникають проблеми їх виконанні.

Використання розчленованого методу пропонуємо використовувати в тому випадку, коли оволодіти нею одразу не вдається, або футболісти-початківці зазнають значних труднощів в процесі їх розучування. Вивчення таких вправ на тренуваннях передбачає вмілу роботу з боку тренера щодо розкриття техніки їх виконання. Для цього вправу розбирають на частини, таким чином її технічна основа в цілому залишається непорушеною. Основними етапами реалізації розчленованого методу є наступні:

1. Перший етап – тренер розподіляє вправу на частини, тобто складний рух, який мають засвоїти футболісти розбивається на окремі елементи. Наприклад, таку вправу, удар по м'ячу можна розділити на такі елементи: постановка опорної ноги, удар, завершення.

2. Другий етап – передбачає розучування кожного елемента вправи. Так, кожна частина відпрацьовується окремо, після чого вони поєднуються в єдиний рух.

3. Третій етап - повторення та виправлення технічних помилок у разі необхідності. Після того як футболісти початківці оволоділи окремими

елементами вправи тренер перевіряє техніку виконання та коригує помилки. Далі всі елементи об'єднуються і виконується вправа.

4. Ускладнення вправи. Після освоєння техніки вправи та її безпомилкового виконання передбачається її подальше ускладнення. Для цього можна поступово прискорювати темп її виконання, додавання ігрових умов тощо.

Розглянемо декілька прикладів розчленованого вивчення техніки виконання вправ, які ми використовували в процесі проведення дослідно-експериментальної роботи (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розчленоване вивчення техніки виконання вправ

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Удар м'яча внутрішньою стороною стопи	3 підходи по 8–10 ударів у парах, 2 підходи в русі (5–6 повторень)	Вивчення означеної вправи передбачало освоєння гравцями таких окремих елементів: 1. Правильне розташування опорної ноги поруч із м'ячем; 2. Рух ноги якою гравець виконує удар. На цьому етапі діти мають засвоїти контрольний дотик до м'яча, напрямку руху стопи; 3. Робота над положенням корпусу – передбачається навчити дітей нахилу тіла вперед; 4. Завершення удару – тут потрібно засвоїти такий елемент вправи, як супровід руху стопи після удару; 5. Ускладнення вправи – здійснення удару внутрішньою стороною стопи в русі, наприклад в умовах гри
Удар по воротах серединою підйому стопи	4–5 підходів по 6 ударів із місця, 2 підходи по 4 удари з розбігу	Вивчення означеної вправи передбачало освоєння гравцями таких окремих елементів: 1. Перший елемент вправи розбіг – тут дітям необхідно засвоїти кут під яким вони мають підходити до м'яча; 2. Постановка правильного положення опорної ноги, оскільки від правильності виконання цього елемента залежить напрямок польоту м'яча;

		3. Освоєння правильного замаху ноги якою виконується удар, а саме контрольоване її розгинання у стегні; 4. Здійснення удару по м'ячу передбачає засвоєння правильного положення стопи в момент удару; 5. Рух ноги після удару – необхідно, щоб діти навчилися виконувати амплітудний рух ноги вперед для збільшення потужності удару.
Прийом м'яча внутрішньою стороною стопи	3 підходи по 10 повторень у парах, 2 підходи по 6 прийомів у русі	Вивчення означеної вправи передбачало освоєння гравцями таких окремих елементів: 1. Підготовка до прийому, діти мають швидко оцінювати ситуацію, орієнтуватися у просторі; 2. Правильне положення тіла. Під час прийому м'яча необхідно корпус трохи нахилити вперед, а коліна трохи зігнути; 3. Прийом м'яча. Тренер має навчити зупиняти м'яч внутрішньою стороною стопи; 4. Обробка м'яча. Після зупинки необхідно відвести м'яч в потрібному напрямку. Така дія обумовлена необхідністю підготовки до виконання наступних дій; 5. Ускладнення вправи. Після оволодіння технікою виконання вправи, ускладнити її можна шляхом виконання під тиском інших гравців.

Останнім методом в межах нашої методики є метод ігрового моделювання.

Суть цього методу полягає в тому, щоб здійснювати тренування з використанням ігрових ситуацій, які за своїм характером максимально наближені до реального матчу.

Метою використання такого методу – це відточення техніки у різних ігрових ситуація, навчити початківців адаптуватися до різних умов, швидко приймати рішення.

Для того, щоб означений метод був ефективним пропонуємо дотримуватися наступних правил:

1. Ігрова ситуація має бути максимально наближена до реальних умов. Тобто вправи мають моделювати справжні ситуації. Прикладами можуть виступати ігри де одного гравця максимально пресенгують інші, або вихід 2 в 1 тощо.

2. Ігрові ситуації мають сприяти розвитку тактичного мислення. У ході реалізації гри тренер має ставити за мету не лише виправити помилки в техніці виконання, а також навчити футболістів приймати оптимальні рішення у конкретних ситуаціях;

3. В процесі гри гравці мають взаємодіяти між собою як команда. Тому вправи мають сприяти навчанню гравців взаємодіяти у парах, групах чи всім складом команди.

4. Гра має бути адаптованою. Зазвичай відпрацювання вправ передбачає певні змінні фактори. Так, тренування обмеженні часом, і ігри необхідно вписати в регламент; необхідно дібрати ігри для різної кількості гравців, оскільки їх не завжди може вистачати.

Розглянемо декілька прикладів ігрових ситуацій, що можуть бути використанні для виправлення техніки виконання вправ на початковому етапі їх розучування (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Ігрові ситуації для виправлення техніки виконання вправ

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Гра в умовах високого пресингу	3–4 серії по 3–4 хвилини, перерва між серіями – 1–2 хвилини	Мета гри полягає в тому, щоб покращити у футболістів-початківців здатність виходити з-під пресингу, а також покращити навички утримування та ведення м'яча. Хід гри. Захисники та воротар знаходяться в обороні, а більшість гравців команди суперника здійснюють на них пресинг. Задача оборони вийти з-під пресингу шляхом передачі пасу, але не використовувати довгі передачі.
Гра в умовах обмеженого простору	2–3 гри по 8–10 хвилин,	Мета гри – сприяти покращенню в гравців контролю над м'ячем, розвивати точність мислення та точність у виконанні передач.

	з перервами 2 хвилини	Хід гри. Для гри відводиться на полі простір розміром 5×5 м. Тривалість гри обмежена часом і становить 10 хвилин. Гравці мають зіграти матч в якому не дозволяється більше двох торкань до м'яча підряд.
Гра в умовах стандартних положень	3–4 серії по 5 хвилин (2 хв – кутові, 3 хв – штрафні), перерва – 1 хв	Мета гри полягає в тому, щоб навчити футболістів-початківців ефективно використовувати стандартні моменти, сприяти покращенню координації між гравцями в команді. Хід гри. Варіант 1. Команда має розіграти кутовий удар. Для цього один із гравців робить подачу у штрафний майданчик. Варіант 2. Команда має розіграти штрафний удар. Для цього гравець, який має завдати удару робить пас іншому, і далі розігрується ситуація.

Враховуючи категорію дітей, які розпочинають навчання футболу відмічаємо, що саме ігрові ситуації будуть ефективними та одночасно цікавими для них. Загалом нами були виокремлені такі переваги методу ігрового моделювання:

1. Реалістичність – футболісти-початківці вчаться діяти у ситуаціях, які максимально наближені до реальних ситуації в справжньому матчі;
2. Підвищення мотивації гравців до опанування нових навичок. Зумовлено це тим, що гравці в процесі гри активніше включаються, бо вправи нагадують гру;
3. Розвиток креативності – футболісти отримують можливість знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях.
4. Комплексний підхід – одночасне вдосконалення техніки, тактики, фізичних якостей і психологічної стійкості.

3.2. Розробка рекомендацій для тренерів з виправлення помилок у новачків

Ефективна робота тренера з початківцями передбачає не лише демонстрацію технічних прийомів та організацію тренувального процесу, але й уміння вчасно виявляти, аналізувати та коректно виправляти помилки. Від правильного реагування на помилки залежить подальше формування рухових навичок, рівень мотивації спортсмена, швидкість засвоєння матеріалу та зменшення ризику травматизму. Тому вироблення науково обґрунтованих методичних рекомендацій для тренерів, які працюють з новачками, є ключовим елементом сучасного спортивного тренування.

У процесі первинного навчання техніки ударів по м'ячу тренеру важливо володіти чіткою методичною послідовністю, що дає змогу не лише опанувати базові рухові навички, а й своєчасно виявляти та виправляти типові помилки. Правильно організований навчальний процес сприяє формуванню у новачків стійких технічних умінь, забезпечує поступовість засвоєння матеріалу та мінімізує ризик закріплення неправильних рухових стереотипів.

З огляду на це нами була розроблена система рекомендацій для тренерів, спрямована на оптимізацію роботи з початківцями під час вивчення техніки ударів по м'ячу. Вона ґрунтується на принципах доступності, послідовності та варіативності навчання, що відповідає сучасним поглядам спортивної педагогіки.

Для системності корекційного процесу тренеру доцільно користуватися стандартизованим алгоритмом.

Крок 1. Спостереження

Тренер уважно аналізує технічну дію, порівнюючи її з еталоном.

Крок 2. Визначення типу та причини помилки

Помилка повинна бути визначена не лише зовні, а й за змістом — чому вона виникає.

Крок 3. Вибір форми корекції

Важливо вирішити, який спосіб впливу буде оптимальним:

- словесний інструктаж,
- демонстрація,
- фізична корекція положення тіла,
- зміна вправи або умов виконання.

Крок 4. Формулювання короткої та чіткої вказівки

Уникаються розмиті фрази «старайся краще». Інструкція має бути конкретною:

«Тримай спину рівно», «Опускай центр тяжіння», «Не забувай про крок підштовхування».

Крок 5. Контроль і оцінка виконання

Після корекції тренер перевіряє, чи змінилась якість руху.

Крок 6. Поступове ускладнення завдання

Після виправлення базової помилки можна переходити до складніших елементів.

Під час формування техніки удару ногою по м'ячу доцільно дотримуватися такої послідовності навчання:

Вивчення техніки удару внутрішнім боком стопи.

Це найбільш доступний варіант удару для новачків завдяки широкій поверхні контакту та високій точності виконання. На цьому етапі тренер повинен звертати увагу на правильне положення опорної ноги, розворот стопи та узгодженість руху стегна й гомілки.

Навчання ударам серединою підйому.

Цей удар є основним для передач і завершення атак на середніх та великих дистанціях. Важливо забезпечити правильну траєкторію замаху, фіксацію гомілки та оптимальне положення корпусу у момент контакту з м'ячем.

Вивчення удару внутрішньою частиною підйому.

Такий удар дозволяє поєднати точність і силу, що потребує більшої координаційної підготовленості. Тренер має контролювати стабільність положення стопи та амплітуду замаху.

Удар зовнішньою частиною підйому.

Застосовується для передач та ударів з ефектом обвідного руху. Основною помилкою є неправильний кут підходу до м'яча, тому тренеру слід акцентувати увагу саме на цьому аспекті.

Удар носком.

Характеризується високою швидкістю виконання, проте меншою точністю. Він часто застосовується у ситуаціях дефіциту часу. На початковому етапі важливо навчити спортсмена чітко фіксувати гомілку та уникати зайвих рухів у гомілковостопному суглобі.

Вивчення удару зовнішнім боком стопи.

Це технічно складніший варіант, що вимагає точного дозування сили та правильного положення корпусу. Тренеру слід контролювати траєкторію замаху й симетрію рухів нижніх кінцівок.

Удар п'ятою.

Виконується як нестандартний технічний прийом, що часто використовується в умовах обмеженого простору. На цьому етапі основним завданням є формування відчуття м'яча та рівноваги, а також навчання раціональній роботі стопи.

Запропонована послідовність дозволяє систематизувати навчальний процес і забезпечити поетапне опанування технічних дій. Для тренера це створює умови для своєчасного виявлення типових помилок, коригування рухів та індивідуального підходу до кожного спортсмена.

По мірі того, як футболісти-початківці оволодівають технікою виконання вправи її варто ускладнювати. На початку розучування удари необхідно виконувати по нерухомому м'ячу, потім по м'ячу який котиться, далі тренування можна проводити по стрибаючому назустріч м'ячу, збоку та

по ходу. В останню чергу потрібно проводити розучувати вправу на техніку удару по м'ячу з місця, з розбігу, з повороту та у стрибку.

На початку розучування техніки удару футболістами-початківцями важливо дотримуватися послідовності у навчанні. Спершу необхідно зосередитися на вправах, спрямованих на розвиток точності удару, оскільки саме точність дозволяє закріпити правильні навички контролю м'яча та формує відчуття взаємодії між стопою та м'ячем. Після того, як основи точності будуть опановані, варто поступово переходити до вправ на збільшення сили удару, що забезпечує можливість виконувати дальні передачі чи сильні удари по воротах.

Для запобігання помилкам у техніці виконання ударів тренеру слід уважно контролювати низку ключових аспектів:

1. Положення опорної ноги. Опорну ногу слід розміщувати бічно від м'яча, приблизно на відстані 20-30 см від нього, з носком, спрямованим у бік наміченої траєкторії польоту м'яча. Це створює правильну основу для удару та дозволяє зберігати баланс під час виконання руху.

2. Амплітуда замаху ноги, що б'є. Тренер має контролювати ширину замаху ноги, яка виконує удар. Замах повинен бути достатнім для формування потрібної сили, але не надмірним, щоб уникнути втрати точності. Також важливо відпрацьовувати поступовий перехід від коротких замахів (для точності) до довших (для сили).

3. Положення ноги, яка б'є по м'ячу, у момент удару. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб стопа була жорсткою, з носком трохи вниз (при ударі внутрішньою частиною підйому або зовнішньою), а контакт з м'ячем відбувався у потрібній зоні (наприклад, середня або нижня частина м'яча залежно від бажаної траєкторії).

4. Свобода рухів і положення тулуба та рук. Рухи під час удару мають бути плавними та розкутою, без зайвого напруження. Тулуб повинен бути злегка нахилений уперед або відхилений назад (залежно від бажаного напрямку польоту м'яча), руки розведені в сторони для збереження рівноваги.

5. Траєкторія польоту м'яча. Тренер повинен спостерігати за тим, як летить м'яч після удару. Занадто висока або низька траєкторія, а також відхилення від напрямку вказують на помилки у техніці – наприклад, неправильне розташування опорної ноги, некоректний замах чи неправильний кут удару.

6. Готовність до подальших дій після удару. Після завершення удару футболіст повинен швидко повернутися у вихідне положення, бути готовим до подальших дій: переміщення, прийому м'яча, перехоплення тощо. Це дозволяє формувати комплексні навички гри та уникати пасивності на полі.

По мірі того як футболісти засвоюють техніку виконання вправи, необхідно ускладнювати умови її виконання. З цією метою рекомендуємо тренерам використовувати різне устаткування та інвентар, зокрема: мішені, тренувальні стінки тощо. Здійснювати навчання потрібно як груповим, так і індивідуальними способами. Індивідуальний підхід зумовлений тим, що не всі футболісти однаково оволодівають технікою виконання, тому тренер має приділити увагу для того, щоб скорегувати дії тих допускає помилки.

Також нами були запропоновано комплекс вправ, які ми рекомендуємо використовувати тренерам в процесі навчання футболісті.

Таблиця 3.3

Комплекс вправ розучування техніки удару

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Жонглювання м'ячем	3–4 підходи по 30–60 сек з відпочинком 30 сек, поступове збільшення часу	Суть вправи полягає в тому, що футболісти мають виконати жонглювання м'ячем в різних умовах. Умови підбираються відповідно до рівня підготовки футболістів. Так, на початковому етапі розучування вправи жонглювання можна здійснювати на місце, потім у русі однією ногою та по черзі обома. Далі можна до жонглювання крім ударів підйомом додати удари внутрішнім і зовнішнім боком стопи, головою, стегном тощо.
Удари по м'ячу	3–4 підходи по 8–10 ударів	Суть вправи полягає в тому, що футболісти мають виконати удари по м'ячу в різних

	з місця, 2–3 підходи по 6 ударів по м'ячу, що котиться або летить	умовах. Умови підбираються відповідно до рівня підготовки футболістів. Так, на початковому етапі розучування вправи удари здійснюються по нерухомому м'ячу. Далі удари здійснюються по м'ячу який котиться, стрибаючому й летючому у повітрі тощо
Удари в ціль	2–3 серії по 6–8 ударів у кожному варіанті, з паузою 1–2 хв	Для гри ворота розмічають на шість квадратів. Завдання футболістів наносити удар по воротах з лінії штрафного майданчика. Виконання вправи можливо в двох варіантах: 1. Футболіст наносить удари по воротам таким чином, щоб послідовно попасти в розмічені квадрат з 1 по 6; 2. Футболіст наносить удари у той квадрат воріт, який йому каже тренер.
Удари в ціль з перешкодами	3–4 підходи по 5–6 ударів, змінюючи типи перешкод	Для вправи розміщаються ворота, а перед ними додатково встановлюється перешкода. Такими перешкодами можуть бути щити, партнери, стійки тощо. Завдання футболісти влучити м'ячем у ворота оминаючи перешкоди.
Почергові удари ногами	3 підходи по 6–8 ударів кожною ногою	Суть вправи полягає в тому, що футболісти виконують почергово удари лівою та правою ногами з відскоком від землі. Спосіб удару по м'ячу залежить від того який футболісти вони вивчають.

Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток техніки відбору м'яча, важливо дотримуватися логічної послідовності навчання. Це дозволяє поступово формувати як базові, так і складні навички відбору. Послідовність навчання передбачає такі етапи:

1. Початок навчання: перехоплення м'яча На першому етапі футболісти освоюють перехоплення передачі м'яча суперника. Тут важливо навчити їх швидко реагувати на дії опонента, читати гру та передбачати траєкторію м'яча. Зазвичай це відпрацьовується у вправах 1 на 1 або групових вправах із мінімальним тиском.

2. Другий етап: добір м'яча ударом і зупинкою ногою. Після засвоєння перехоплень гравці навчаються добирати м'яч ударом чи його зупинкою. Це дозволяє не лише відібрати м'яч, але й відразу взяти його під контроль для подальших дій. Важливо відпрацювати точність та контроль сили удару, а також вибір моменту для зупинки.

3. Останній етап: добір м'яча у випаді та підкаті. На завершальному етапі вивчається добір м'яча у випаді чи підкаті, що є більш ризикованим і технічно складним. Ці прийоми використовуються в ігрових ситуаціях, коли інші методи відбору є малоефективними. Тут важливо навчити правильної техніки, щоб уникнути порушення правил чи травмування.

Для уникнення помилок у техніці відбору м'яча тренеру необхідно контролювати такі аспекти:

1. Спостереження за м'ячем. Футболістів потрібно навчити постійно стежити за м'ячем, щоб завжди бути готовими до реакції на зміни його напрямку.

2. Вступ у боротьбу одразу після отримання м'яча суперником. Гравці повинні навчитися не чекати моменту, коли суперник зробить помилку, а активно вступати у боротьбу за м'яч з моменту його отримання.

3. Вибір позиції для відбору. Важливо навчити обирати оптимальне місце для відбору, виходячи з позиції опонента, положення м'яча та ситуації на полі. Це допомагає ефективно блокувати можливі шляхи передач.

4. Контроль дистанції та правильної стійки. Гравець має утримувати оптимальну дистанцію до суперника, бути готовим як до відбору, так і до можливого обманного руху. Правильна стійка (ноги на ширині плечей, центр ваги трохи знизу) дозволяє швидко змінювати напрямок руху.

5. Відбір без порушення правил. Особливу увагу слід приділити навчанню чистого відбору м'яча, уникаючи небезпечних підкатів, затримок суперника руками чи блокування корпусом. Це важливо як для безпеки, так і для збереження ігрової дисципліни.

Для удосконалення техніки відбору м'яча футболістів-початківців рекомендуємо тренерам добирати ігрові вправи. Нижче наведенні вправи, які доцільно використовувати для початківців.

Таблиця 3.4

Комплекс вправ розучування відбору м'яча

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Відбір м'яча під час ведення	3–4 підходи по 30 сек, з чергуванням ролей, пауза 30–60 сек	Виконується в парах. Перший гравець веде м'яч, інший рухається поруч та добирає зручний момент щоб відібрати м'яч шляхом вибивання.
Відбір м'яча в парах	3 підходи по 5–6 повторень з кожною роллю	Виконується в парах. Перший гравець веде м'яч, інший наближаючись до першого відбирає м'яч шляхом постановки ноги або ударом.
Відбір м'яча в обмеженому просторі	3 серії по 2 хвилини активної гри, з 1 хвилиною відпочинку	Виконується в парах. Обмежується певна території в межах якої виконується вправа. Першому гравцю дається м'яч інший має його відібрати або вибити. Важливо, щоб гравці не виходили за визначенні межі майданчика.
1×1 після ривка	4–6 повторень з чергуванням стартових позицій	Виконується в парах. Два гравці розміщуються на одній лінії. Тренер посилає уперед гравцям м'яч. Завдання гравців наздогнати та заволодіти м'ячем. Той гравець, який перший наздогнав м'яч веде його далі, щоб забити у ворота, інший гравець має протидіяти першому та не допустити удару.

Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток техніки вкидання м'яча, необхідно дотримуватися чіткої послідовності навчання, яка дозволяє формувати правильні навички поступово та системно.

Послідовність навчання:

1. Початковий етап: вкидання м'яча з місця

Спочатку футболістів-початківців навчають вкидати м'яч із нерухомої

позиції, стоячи на місці. Це дозволяє сконцентрувати увагу на правильній техніці рухів рук і тулуба, а також дотриманні правил (наприклад, обидві ноги на землі, обидві руки на м'ячі, м'яч за головою).

2. Другий етап: вкидання м'яча з розбігу та у падінні

Наступним кроком є навчання вкидання з розбігу, що дозволяє збільшити дальність кидка, а також вкидання у падінні, що моделює ігрові ситуації з обмеженим простором або під тиском суперників. Тут важливо навчати координації рухів і збереженню контролю під час виконання.

Основні акценти для тренера під час навчання вкидання м'яча:

1. Дотримання правил гри. Тренеру слід постійно наголошувати на тому, що вкидання має виконуватися у відповідності до правил футболу:

- обидві ноги мають залишатися на землі під час вкидання,
- м'яч тримається обома руками,
- м'яч викидається з-за голови.

2. Координація рухів усього тіла. У процесі навчання необхідно синхронізувати рухи всіх частин тіла – рук, плечей, тулуба та ніг. Кожна частина повинна працювати злагоджено для досягнення максимальної точності і дальності вкидання.

3. Активне залучення тулуба і ніг. У вкиданні має брати участь не лише верхня частина тіла (руки та плечі), але й тулуб і ноги, які забезпечують стабільність і силу кидка. Навчання слід починати зі стійки в кроці (одна нога трохи попереду), що дозволяє забезпечити рівновагу.

4. Одночасний рух рук. Тренер має контролювати, щоб під час виконання вкидання руки рухалися симетрично та закінчували рух одночасно, утворюючи правильну дугу польоту м'яча. Це допомагає уникнути технічних помилок, наприклад, перекосу м'яча вбік або втрати контролю.

5. Тренування точності та дальності вкидання. Паралельно з відпрацюванням техніки варто поступово вводити вправи на точність і дальність, наприклад, вкидання на мішені або у визначену зону, що допоможе поєднати техніку з практичним застосуванням.

Розглянемо декілька вправ, які тренер може використати в процесі розучування техніки вкидання м'яча з початківцями.

Таблиця 3.5

Комплекс вправ розучування вкидання м'яча

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Кидання м'яча через голову	3–4 підходи по 6–8 повторень кожного варіанту виконання	Спочатку діти засвоюють техніку виконання вкидання і здійснюють його з місця. Потім вкидання з розбігу та у падінні. Останнім етапом виконання вправи є вкидання набивним м'ячем, вага якого залежить від вікових та індивідуальних можливостей дитини.
Вкидання на точність	3 підходи по 5–7 повторень на кожну ціль (нерухому і рухому)	Спочатку визначається ціль, на початковому етапі вона має бути нерухомою, наприклад коло. Згодом вправа ускладнюється і ціль стає рухомою, наприклад інший гравець.
Кидки в парах	3 серії по 3–4 хвилини з чергуванням ролей і м'яча	Гравців розділяють на пари, і вони стають обличчям один до одного. По черзі кожен гравець робить кидок іншому з того місця де приземлився м'яч. Ускладнення вправи здійснюється через використання набивного м'яча.

Навчання техніки вкидання м'яча для воротаря має певні особливості, які полягають в тому, що окрім освоєних прийомів польового гравця він має опанувати наступні специфічні прийоми, а саме: ловіння, відбивання, перевід, кидок м'яча руками і вибивання його ногою.

Відповідно процес освоєння техніки виконання вправ також відрізняється від польових гравців. Для цього процесу доцільно використовувати вправи інших видів спорту, зокрема: акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Розглянемо вправи, які тренер може використати для вдосконалення техніки вкидання м'яча воротарями.

Таблиця 3.6

Комплекс вправ розучування вкидання м'яча воротарями

Назва вправи	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Підкидання м'яча	3 підходи по 6–8 повторень кожного варіанту	Суть вправи полягає в тому, що дитина підкидає м'яч над собою та має його зловити. Виконання вправи може бути у двох варіантах. 1. Тренер може змінювати висоту та напрямок підкидання залежно від навичок дитини; 2. В процесі польоту м'яча воротар може виконувати додаткові вправи з метою розвитку координації та спритності. Наприклад це можуть бути повороти, рухи руками, стрибки тощо.
Ловіння м'яча з відскоком	3 підходи по 8 повторень	Спочатку воротар вкидає м'яч у певну перешкоду (стінку, сітку тощо), а потім ловить його використовуючи різні способи та з урахуванням траєкторії польоту м'яча.
Вправа з двома м'ячами	3 підходи по 6 повторень у кожен бік	Тренер розставляє два м'ячі на відстані кидка. Завдання воротаря накрити обома руками м'яч, для цього він по черзі стрибає в кожен бік.
Подвійне ловіння	3 підходи по 5–6 повторень	Використовують два м'яча, один воротар тримає в руках, а другий розміщений з боку від нього на відстані кидка. Суть вправи полягає в тому, що воротар перший м'яч підкидає вгору, а за другим стрибає. Потім швидко піднявшись має зловити м'яч який опускається. На початку розучування вправи зловити м'яч необхідно після одного відскоку.
Робота з двома м'ячами	3 серії по 2 хвилини	Робота в парі з партнером. Партнеру даються два м'ячі, які він по черзі рукою або ногою має посилати воротареві. При цьому партнер має слідувати за тим, щоб напрям руху м'яча постійно змінювався. Завдання воротаря піймати всі м'ячі та повернути їх партнеру.
реакція воротаря від стінки	3 серії по 1,5–2 хвилини	Робота в парі з партнером. Розміщення: воротар обличчям до стінки на відстані від 3 до 7 метрів, партнер позаду воротаря також обличчям до стінки. Партнер посилає м'яч у стінку, варіюючи напрям та силу удару. Завдання воротаря піймати м'яч та

		якнайшвидше повернути його партнеру. Ускладнити гру можна додавши партнеру ще один м'яч, тим самим воротарю прийдеться швидше їх ловити і повертати.
робота воротаря з кількома партнерами	3–5 хвилин, 2–3 повтори з перервами	Робота з кількома партнерами. Розміщення: воротар стає у воротах, а партнері розміщуються на лінії штрафного майданчика. Кожен з партнерів виконує удар по воротах в довільному порядку. Завдання воротаря піймати м'яч, або хоча б його відбити. Кількість партнерів залежить від можливостей воротаря. На початку розучування вправи краще, щоб їх було не більше трьох. А з часом їх кількість можна збільшити до 7.
Удари після ведення з кількох позицій	3 серії по 6–8 спроб	Робота з кількома партнерами. Розміщення: воротар стає у воротах, а партнері розміщуються у центральному колі поля. Кожен гравець по черзі веде м'яч по полю до штрафного майданчика, потім завдає удару по воротах. Завдання воротаря піймати м'яч, або хоча б його відбити. Завдання гравців змінювати силу та напрямок ударів, щоб попасти у ворота.
Удосконалення техніки воротаря при вільних і штрафних ударах, а також при розігруванні кутових	4–6 ситуацій у кожному підході, 2 підходи	Робота з кількома партнерами. Завдання воротаря піймати м'яч або його відбити, перевести за стійку чи поперечину. По мірі оволодіння технікою дій воротарем додаються ігрові дії нападаючих.
Випередження суперника при передачі в штрафний майданчик	5 повторів з кожного боку поля	Робота з кількома партнерами. Розміщення: воротар у воротах, гравці між центральним колом та штрафним майданчиком. Тренер посилає м'яч із центра кола у напрямку штрафного майданчика. Гравець має направлятися в штрафний майданчик та перехопити м'яч. Завдання воротаря випередити гравця та першому перехопити м'яч шляхом виходу із воріт. Потім м'яч повернути тренеру.

Перехоплення м'яча під час виходу нападника	5 серій по 2–3 спроби	Робота з кількома партнерами. Гравець веде м'яч у напрямку воріт. Завдання воротаря перехопити м'яч шляхом кидком у ноги попередньо обравши момент коли гравець відпустить м'яч. На початку розучування вправи гравцю потрібно обіграти воротаря і завдати удару м'ячем у ворота, потім вибити його з площі воріт, після цього – із зони 11-метрового удару і, нарешті, від лінії штрафного майданчика і через нього
---	-----------------------	--

Введення м'яча в гру від воріт ударом ногою або кидком рукою відпрацьовується за пріоритетом точності.

Загалом узагальнивши всі рекомендації що були описанні, нами були створенні загальні рекомендації для тренера, щодо проведення занять та уникнення помилок в техніці виконання вправ на початку їх розучування. Означенні рекомендації представленні в додатку А.

3.3. Експериментальне дослідження ефективності методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ

З метою перевірки ефективності розробленої нами методики тренувального впливу, спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування, було проведено педагогічний експеримент. Експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального та оцінного.

Констатувальний етап передбачав проведення емпіричного дослідження з метою визначення вихідного рівня технічної підготовленості футболістів, за методиками, описаними в розділі 2 цієї роботи. Дослідження проводилося в двох групах: експериментальній та контрольній.

Формувальний етап передбачав впровадження розробленої методики тренувального впливу в експериментальній групі, з метою виправлення

помилки у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування. У контрольній групі навчання відбувалося за стандартною методикою.

Оцінний етап був спрямований на перевірку ефективності розробленої методики. Це здійснювалося шляхом повторного дослідження фізичної та технічної підготовленості футболістів після завершення формувального етапу. За результатами порівняння даних, отриманих на констатувальному та контрольному етапах, можна оцінити ефективність запропонованої методики.

Наступним етапом емпіричного дослідження була перевірка вихідного рівня технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп. Для цього проводили тестування технічної підготовленості за допомогою наступних вправ:

- Жонглювання м'ячем – оцінка здатності футболіста контролювати м'яч за допомогою ніг;
- Ведення м'яча – перевірка техніки і точності ведення м'яча на різних відстанях та під різними кутами;
- Удар по м'ячу серединою підйому – оцінка сили та точності удару по м'ячу, виконаного серединою стопи.

Ці тести дозволяли оцінити рівень технічної підготовленості кожного футболіста в обох групах до початку корекційного втручання.

Результати перевірки технічної підготовленості на констатувальному етапі дослідження представлені на рис 3.1.

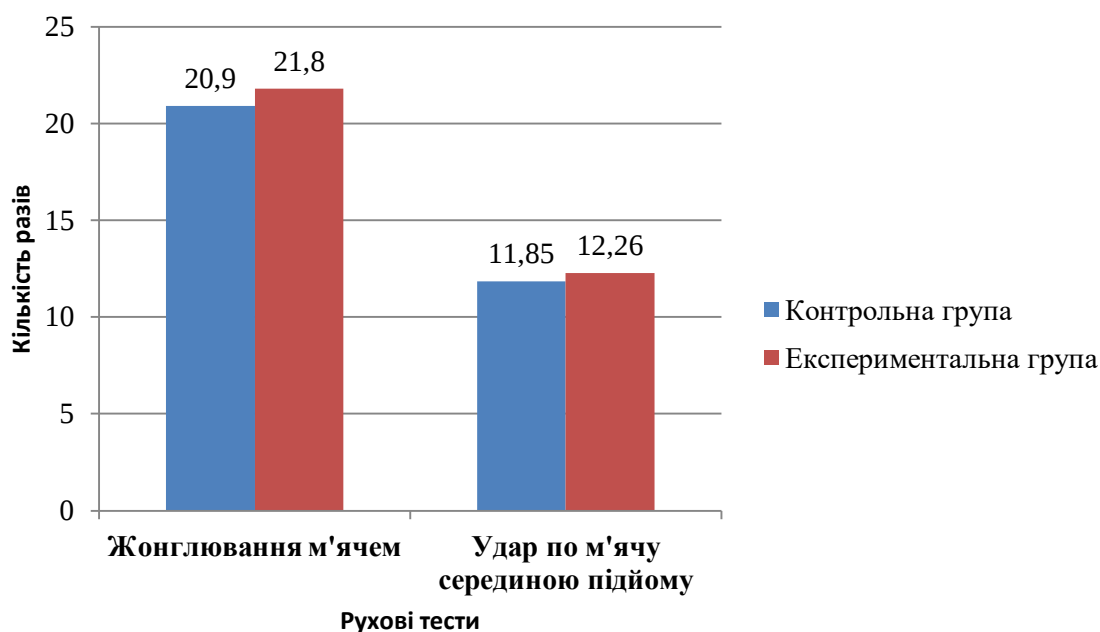


Рис 3.1. Результати рухових тестів на констатувальному етапі (n=31)

Отже, дані що представленні на рис 3.1. дозволяють нам стверджувати, що на початку проведення педагогічного експерименту футболісти в обох групах перебувають мають практично однакову технічну підготовленість.

Після проведеного емпіричного дослідження нами була введена розроблена методика здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування. Методика була введена в тренувальний процес з експериментальною групою. Навчання в контрольній групі проходило без змін. Сама методика описана в третьому розділі цієї кваліфікаційної роботи. Основними завданнями формування етапу стали:

1. Виявлення помилок, які допускають футболісти на початковому етапі розучування вправ;
2. Виправити помилки у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування.

Вирішення окреслених завдань відбувалося через використання засобів та способів, що представленні в розробленій методиці. Виправлення помилок в техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування здійснювалося

з використанням методів наочності а також словесних методів. Крім того, в роботі з дітьми використовувалися різний інвентар та практичні прийоми. На початку вправи виконувалися в звичайних умовах без ускладнень, іноді уповільнено для забезпечення правильної техніки. Потім коли діти оволодівають технікою виконання вправи ускладнювалися і використовували такі прийоми як: «суміжні завдання», «контрасні завдання» тощо.

Результати проведення повторного дослідження технічної підготовки представленні в рис 3.2.

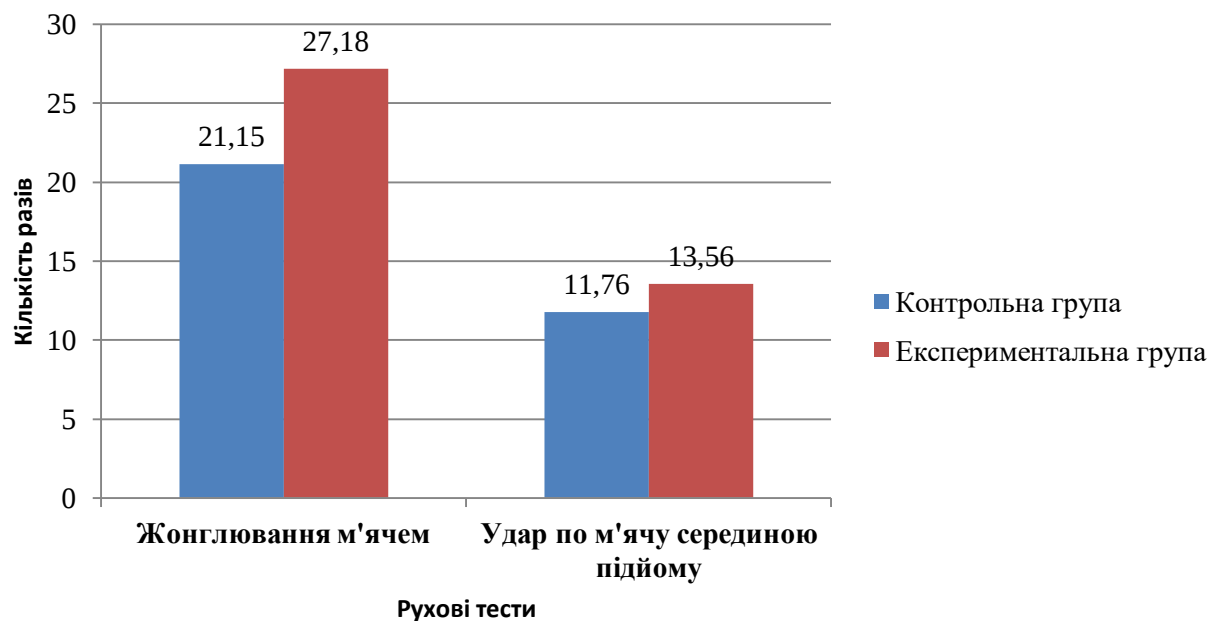


Рис. 3.2 Результати рухових футболістів на контрольному етапі (n=31)

Таким чином після проведення повторного дослідження щодо визначення стану технічної підготовленості, можемо стверджувати, що у футболістів в експериментальній групі показники вищі ніж у контрольній групі. Означене підтверджують дані, що представленні на рис 3.2.

Для підтвердження ефективності методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування нами було проведене порівняння результатів констатуючого та контрольного етапів експерименту шляхом побудови графіків.

Крім того, порівняння результатів отриманих при перевірці технічної підготовки, також дозволяє нам спостерігати значні зміни у ЕГ.

Так, результати отриманні при проведенні тесту «жонгливання м'ячем» дозволяють нам констатувати позитивну динаміку щодо покращення означеного показника в експериментальній групі. На початку дослідження середня кількість ударів, які здійснювали футболісти при виконання тесту складала 21,15, тоді як після формувального етапу цей показник вже становив 27,18 ударів. Таким чином приріст по середній кількості ударів зріс на 22,2%. У той же час в контрольній групі означений показник не зазнав суттєвих змін. Спочатку він складав 20,9 ударів, а на при кінці становив 21,8 ударів. Звідси приріст в контрольній групі складає 4,1%.

Стосовно результатів, які були отриманні при проведенні тесту «ведення м'яча», то тут ми також можемо констатувати позитивну динаміку щодо покращення означеного показника в експериментальній групі. На початку дослідження середній час, який респонденти витрачали на виконання тесту складала 11,63 с., тоді як після формувального етапу цей показник вже становив 10,52 с. Таким чином середній час проходження тесту в ЕГ зменшився на 9,5%. У той же час в контрольній групі означений показник не зазнав суттєвих змін. Спочатку він складав 11,75 с., а на при кінці становив 11,54 с. Звідси приріст в контрольній групі складає 1,8% (рис 3.3.).

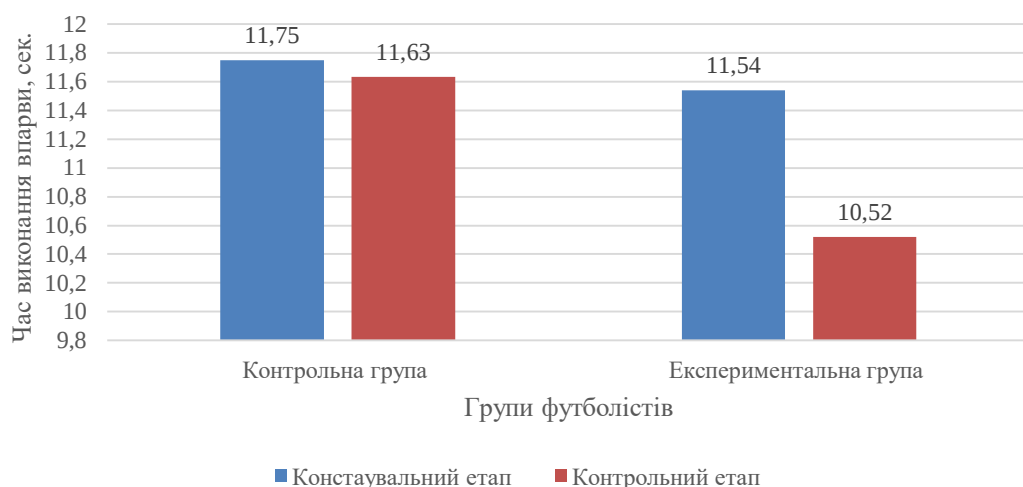


Рис 3.3 Результат рухового тесту «Ведення м'яча» (n=31)

Останнім тестом визначення стану технічної підготовки був, «удар по м'ячу серединою підйому». Результати отриманні в ході дослідження дозволяють нам констатувати позитивну динаміку щодо покращення означеного показника в експериментальній групі. На початку дослідження середня кількість балів, яку отримували футболісти при виконання тесту складала 11,76, тоді як після формувального етапу цей показник вже становив 13,56 балів. Таким чином приріст по середній кількості балів зріс на 13,3%. У той же час в контрольній групі означений показник не зазнав суттєвих змін. Спочатку він складав 11,85 балів, а наприкінці становив 12,26 балів. Звідси приріст в контрольній групі складає 3,3%.

Звідси, проведений нами педагогічний експеримент щодо вивчення ефективності методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування підтверджує її ефективність. Проведенні тестування до та після формувального етапу демонструють вплив методики як на фізичну, так і на технічну підготовку. Хоча варто відмітити, що в більшій мірі методика сприяє технічній підготовці, про що свідчать високі показники приросту в ЕГ за проведеними тестуваннями. Тоді, як вплив на фізичну підготовку також спостерігається, проте показники приросту не настільки високі.

Висновки до третього розділу

Третій розділ кваліфікаційної роботи присвячений визначенню передумов виправлення помилок у техніці виконання вправ та перевірці їх ефективності. В межах цього розділу була розроблена методика здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування, а також розроблені рекомендації для тренерів з виправлення помилок у новачків.

В запропонованій методиці представленні методи, способи та засоби які можна використати для виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування. Звідси наша методика включає:

1. Візуальну демонстрацію техніки виконання вправи через відео, або демонстрацію самим тренером;
2. Використання зворотного зв'язку;
3. Розучування вправ через використання прийомів цілісного і розчленованого розучування;
4. Моделювання реальних ігрових ситуацій.

Щодо запропонованих рекомендацій для тренера з виправлення помилок, то вони стосувалися розучування новачками таких технік, як:

1. Техніки удару ногою по м'ячу;
2. Техніки відбору м'яча;
3. Техніки вкидання м'яча польовими гравцями та воротарем.

У зазначених рекомендаціях представлено перелік для тренера на що необхідно звернути увагу при вивченні означених технік. Крім того, для кожної техніки представленні комплекси вправ, які тренер може використати для початківців. Вправи містять опис виконання як на початку розучування, так по можливості ускладненні варіанти, які діти можуть виконувати засвоївши техніку простішого.

Перевірка ефективності методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ відбувалася за двома показниками підготовки – фізичної та технічної.

Фізична підготовка перевірялася за такими тестами: біг 30 м, човниковий біг 3×10 м, стрибок в довжину з місця, 6-ти хвилинний біг, гнучкість.

Технічну підготовку перевіряли з використанням таких тестів: жонглювання м'ячем, ведення м'яча, удар по м'ячу серединою підйому.

Порівнявши результати констатувального та контрольного етапів експериментального дослідження в ЕГ та КГ можемо стверджувати про

позитивний вплив (як на фізичну, так і технічну підготовку) методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основними причинами виникнення технічних помилок є низький рівень фізичної та психічної підготовленості юних спортсменів, недотримання методичних принципів послідовності та доступності, а також неефективне пояснення або демонстрація вправ з боку тренера. Було встановлено, що ефективним способом попередження та виправлення технічних помилок є систематичне використання методів зворотного зв'язку, розчленованого навчання, вправ на розвиток «відчуття м'яча», а також поетапне ускладнення умов виконання вправ.

Експериментальне дослідження засвідчило, що запропонована нами методика, яка базується на використанні згаданих вище підходів, дала позитивний результат у роботі з експериментальною групою. У процесі тренувань було використано комплекс вправ, які включали як елементарні дії (жонглювання, удари з місця), так і вправи з ускладненнями (удари в русі, в ігрових ситуаціях, із застосуванням опору, в обмеженому просторі). Також було реалізовано принцип поступового переходу від простих до складних технічних елементів, що відповідає віковим особливостям учнів.

Результати педагогічного експерименту показали, що рівень технічної підготовки в експериментальній групі покращився значно більше, ніж у контрольній. Зокрема:

- при виконанні жонглювання кількість ударів у середньому зросла на 48%;
- точність ударів по воротах зросла в середньому на 39%;
- виконання вправи «ведення м'яча 2×15» покращилося за часом на 23%;
- у тесті «удар по м'ячу, що котиться збоку» загальна сума балів зросла на 41%.

Такі результати підтверджують доцільність використання поетапного та розчленованого підходів. Особливої ефективності було досягнуто завдяки

використанню методу ігрового моделювання, що стимулює розвиток тактичного мислення та прийняття рішень у динамічних ситуаціях. Це особливо важливо у віковій категорії 9–11 років, коли учні мають потребу в емоційно насиченій, різноманітній і практично значущій діяльності.

У порівнянні з даними, викладеними в теоретичному розділі, ми бачимо підтвердження висновків ряду дослідників (Горбуля, Гринченко, Балан), які наголошували на необхідності впровадження багаторівневої підготовки, що враховує не лише технічні, а й когнітивні та емоційно-вольові особливості дітей. Наше дослідження також підтверджує думку фахівців про ефективність включення умов, наближених до змагальної діяльності, навіть на ранніх етапах спортивного навчання.

Успішність експериментальної методики можна пояснити її структурною гнучкістю, можливістю адаптації до різного рівня підготовки, а також стимулюючим ефектом взаємодії в парах та малих групах. Активне використання ігрових методів дозволило не лише підвищити мотивацію учнів, а й сформувати елементи тактичної підготовленості, що виявлялося у кращій орієнтації в ситуаціях змінної ігрової дії.

Таким чином, запропонована методика виправлення технічних помилок, що поєднує в собі науково обґрунтовані принципи навчання, виявилася ефективною в умовах практичного тренувального процесу. Це дозволяє рекомендувати її до широкого застосування в закладах фізичної культури і спорту, спортивних школах, секціях та футбольних академіях як ефективний засіб підвищення технічної майстерності у футболістів-початківців.

Отже, отримані результати експерименту повністю підтверджують теоретичну гіпотезу дослідження та свідчать про практичну цінність системного підходу до формування технічної майстерності у футболістів-початківців. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності аналогічних методик для інших вікових категорій або рівнів спортивної підготовки.

Проведене дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики виправлення технічних помилок у футболістів-початківців. Вона ґрунтується на принципах розчленованого навчання, поступового ускладнення умов та активного використання ігрових ситуацій. Результати експерименту засвідчили значне покращення технічної підготовленості учасників експериментальної групи порівняно з контрольною. Методика довела свою практичну цінність і може бути рекомендована до впровадження у тренувальну роботу з дітьми 9–11 років.

ВИСНОВКИ

Популярність такої гри як футбол призводить до того, що цим видом спорту починають займатися ще з раннього віку. Проте, якщо початкові етапи тренувань спрямованні на фізичний розвиток, то починаючи орієнтовно з 8-10 років проводиться активна технічна підготовка. Розвиток в початківців якісної техніки неможливий без виправлення помилок, які вони допускають на початковому етапі розучування вправ.

1. Проаналізували основні типи технічних помилок у футболі та причини їх виникнення. Серед таких помилок ми виокремили: помилки в зупинці м'яча, помилки при нанесенні ударів по м'ячу.

2. Розкрили існуючі методи корекції технічних помилок. Завдяки проведеному аналізу джерельної бази з теми дослідження нами були виокремлені методи, які спрямовані на корекцію та усунення технічних помилок, що допускаю футболісти, особливо на початковому етапі. Серед таких методів виокремлюємо наступні:

- Метод спрямований на засвоєння відчуття м'яча – передбачає виконання трьох груп вправ. Вправи перекочування, штовхання м'яча та удари по м'ячу;

- Метод адаптації тренування до функціональних можливостей та вікових якостей новачків – передбачає дотримання принципів послідовності та паралельності;

- Метод використання різноманітних тренувальних вправ – передбачає включення загально розвиваючих, підготовчих, підвідних, техніко-тактичних та змагальних вправ.

3. Описали методи дослідження. У ході дослідження був використаний комплекс методів, зокрема:

- Аналіз та узагальнення наявної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

- Педагогічне спостереження – для виявлення рівня підготовленості та поведінки футболістів під час виконання вправ.
- Педагогічне тестування – для оцінки технічних навичок футболістів.
- Педагогічний експеримент – для перевірки ефективності розробленої методики та її впливу на технічну підготовленість.
- Методи математичної статистики – для обробки результатів експериментів та тестувань.

4. Виходячи з результатів дослідження, було розроблено методику, що включає методи, способи та засоби, які можуть бути використані для виправлення технічних помилок у футболістів на початковому етапі підготовки. Ці рекомендації орієнтовані на тренерів і включають: індивідуальний підхід до кожного футболіста; поетапне навчання технічним елементам гри; корекція помилок у виконанні вправ; використання моделювання ситуацій; візуалізація правильних рухів за допомогою демонстрацій та зворотного зв'язку.

Також були запропоновані рекомендації для тренера з виправлення помилок, то вони стосувалися розучування новачками таких технік, як: удару ногою по м'ячу; відбору м'яча; вкидання м'яча польовими гравцями та воротарем.

5. Проведене експериментальне дослідження щодо оцінки ефективності запропонованої методики здійснення тренувального впливу спрямованого на виправлення помилок у техніці виконання вправ на початковому етапі їх розучування дозволяє нам робити висновки про позитивний її вплив. Підтверджується це отриманими результатами вивчення стану фізичної та технічної підготовки дітей до та після проведення формувального етапу. А також порівнянням отриманих середніх значень та розрахунком показника приросту в обох групах.

Загалом ефективність методики щодо технічної підготовленості була вивчена за допомогою таких тестів:

1. Жонглювання м'ячем, де приріст по середній кількості ударів в ЕГ зріс на 22,2%. У той же час в КГ означений показник складає 4,1%;

2. Ведення м'яча, де середній час проходження тесту в ЕГ зменшився на 9,5%. У той же час в контрольній групі означений показник складає 1,8%;

3. Удар по м'ячу серединою підйому, де приріст по середній кількості балів зріс на 13,3%. У той же час в контрольній групі означений показник складає 3,3%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артими́юк Н., Пітин М. П. Фізична підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перший крок у науку»*. Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010.
2. Байрачний О., Зора К. Зворотний зв'язок як один з факторів ефективного навчання юних футболістів. 2021. URL: https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3240/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%9E.%D0%92._%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%8F%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%2031.07.21.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
4. Вайн Х. Як навчитися грати в футбол: Школа технічної майстерності для молодих. М. Терра – спорт, Олімпія прес. 2004. 244 с.
5. Віхров К. Формування динамічного стереотипу техніки володіння м'ячем в тренуванні футболістів. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 12 (52). С. 95-99.
6. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с
7. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Методика вдосконалення технічної підготовки футболістів 11-12 років на початковому етапі навчання в ДЮСШ. *Вісник Запорізького національного університету*. 2018. №2. С. 88-96.
8. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. №4 (327). С. 156-165.
9. Гринченко І.Б., Наконечний В.О., Сікора В.В., Карпунець Т.В. Методика формування «відчуття м'яча» у юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. №4. С. 20-26.
10. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій :

автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / С. М. Дмор ; Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.

11. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кошес О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.

12. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.

13. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Федерація футболу України*. 2001. С. 42-46.

14. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів: методичний посібник. К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

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

16. Кожанова О. С., Швець С. В., Зеленюк О. В., Гаврилова Н. Г. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. №2. С. 41-45.

17. Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. №3. С. 91-96.

18. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Соколькова О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.

19. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.

20. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
21. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с
22. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
23. Марченко В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. №2. С. 59-63.
24. Марйонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія / Марйонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. – Ужгород: Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.
25. Мосійчук Н. О. Значення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у футболі. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : м-ли VI Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 199-202.
26. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.
27. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДІФКиС. №1. 2012. С. 166–169.

28. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. Вінниця : ВНТУ, 2019. 39 с.
29. Петришин О.В., Шаповал Є.Ю. Футбол: від початківця до професіонала: навч. посіб. Полтава, 2019. 146 с.
30. Перевознік В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 53 – 57.
31. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання : навчально–метод. реком. Ужгород : ДВНЗ "УжНУ", 2023. 66 с.
32. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.
33. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
34. Теорія та методика викладання футболу : методичні рекомендації для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 75 с.
35. Тренерська виробнича практика : методична розробка / Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда ; укл. Е.М.Сивохоп, І.І.Маріонда. Ужгород : Видавництво УжНУ "Говерла", 2014. 28 с.
36. Фізична культура : основи техніки і тактики гри у футбол : метод. настанови / укладачі : О. А. Суровов, Д. В. Сичов; Д. В. Аксьонов ; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2018. 88 с.
37. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус та ін. Київ : Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. 106 с.

38. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.-метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.
39. Шавала О. М. Групові та індивідуальні фізичні вправи для навчання техніці футболу: Методичні рекомендації. Луцьк, 2019. 64 с.
40. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : <http://www.nbuuv.gov.ua>.
41. Kos R.S., Ulan A.M. Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. *Public health – a basis of physical culture and sports* (November 1–2, 2023. Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 23–26