

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**МЕТОДИКА ОЦІНКИ ТЕХНІКИ ПРИЙОМУ І ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У  
КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу 601 групи  
спеціальності 017

«Фізична культура і спорт»

**Масікевич Віктор Васильович**

Керівник: д. н. фіз.вих. і спорту,  
**проф. Гакман А.В.**

**До захисту допущено:**

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_

від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І. Ю.

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Масікевич В.В. Методика оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2023.

У роботі теоретично розкрито стан кількісної оцінки взаємозв'язку окремих компонентів підготовленості кваліфікованих футболістів, що впливають на якість ігрової діяльності. Обґрунтовано методику оцінки техніки прийому і передачі м'яча у дотику у кваліфікованих футболістів. Перевірено ефективність методики оцінки техніки прийому і передачі м'яч в дотику кваліфікованих футболістів.

Ключові слова: футбол, ігрова діяльність, спортивна підготовка.

## ABSTRACT

Masikevych V.V. Methodology for evaluating the technique of receiving and passing the ball in qualified football players.

Qualifying thesis for the master's degree in specialty 017 "Physical culture and sport", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2023.

The work theoretically reveals the state of quantitative assessment of the interrelationship of individual components of the preparedness of qualified football players, which affect the quality of game activity. The technique of assessing the technique of receiving and passing the ball into touch in qualified football players is substantiated. The effectiveness of the method of assessing the technique of receiving and passing the ball to the touch of qualified football players was verified.

Key words: football, game activity, sports training.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Основні особливості сучасного тренувального процесу у футболі.....	7
1.2. Основні проблеми оцінки швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих футболістів .....	11
1.3. Оцінка стану сучасної системи спеціальної силової підготовки у футболі .....	15
1.4. Проблеми підготовки кваліфікованих футболістів.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>21</b>
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ТЕХНІКИ ПРИЙОМУ І ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ТА ПЕРВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....</b>	<b>32</b>
3.1. Обґрунтування методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів .....	32
3.2. Ефективність методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів.....	45
ВИСНОВКИ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	52

## ВСТУП

**Актуальність.** У процесі аналізу специфічних для футболу ігрових завдань необхідно встановити детермінант, який обумовлює вибір рухової поведінки спортсмена. Таке підґрунтя визначає вибір пріоритетних завдань спеціальної підготовки. Характерними рисами сучасного футболу є висока щільність ігрових дій, жорстке протистояння по всьому ігровому полю. Такі умови висувають відповідні вимоги до гравців – вони повинні бути здатними протягом усього матчу виконувати технічні елементи в умовах жорсткого протистояння при дефіциті часу та простору. Ефективність ігрової змагальної діяльності визначається тактикою гри, технічною підготовленістю і функціональними можливостями спортсменів [18]. Це висуває певні вимоги до рівня підготовленості гравців. Рівень підготовленості футболістів визначає тактичні варіанти гри та ефективність різних побудованих моделей її використання.

Удосконалення індивідуальної майстерності футболістів має бути засноване на оцінці поточних і етапних тренувальних зрушень за основними напрямками підготовки відповідно до рівня функціонального стану і технічного потенціалу гравця. Це дозволяє найбільш повно реалізувати цей самий технічний потенціал [1, 12, 19, 23, 37, 49, 53 та ін. ].

У цьому прогресі зв'язку в індивідуальному розвитку кожного футболіста незвичайно пов'язаний з реалізацією технічного і функціонального потенціалу, при цьому арсенал використовуваних технічних засобів тісно пов'язаний з рівнем розвитку моторних якостей гравця. З точки зору ряду авторів [2, 13, 26, 31, 40, 59, 76], формування складних рухових навиків, що виявляються в чітко регламентованих інтервалах часу, вимагають певного рівня розвитку координації руху. Тому тренувальні вправи, спрямовані на розвиток координаційної структури руху в ситуаційних видах спорту, є одними з основних засобів підвищення спортивної майстерності.

Важливою проблемою, яка відноситься не тільки до футболу, але і до багатьох інших видів спорту, є розробка системи контролю рівня підготовленості спортсменів за показниками, що визначають результат в досліджуваному виді спорту [3, 23, 27, 30, 51. 80]. Оцінці ступеня зв'язку різних сторін підготовленості спортсменів різного рівня присвячено досить велику кількість робіт[36,42, 49, 55, 57, 71, 72, 78].

Оскільки футбол є ситуаційним видом спорту, важливою особливістю його є здатність гравців приймати правильну позицію в своїй зоні. Переміщення футболістів з потрібною швидкістю напряму залежить від рівня спеціальної силової підготовленості м'язевих груп, відповідальних за переміщення в різних площинах. Тому найважливішим компонентом підготовки тренувального процесу є процес спеціальної силової та кількісного контролю параметрів цієї підготовки. Цілеспрямований розвиток рівня спеціальної сили окремих м'язевих груп може бути реалізовано в локальних вправах, які дозволяють чітко дозувати навантаження, і за допомогою спеціальної методики оцінювати параметри зусиль і їх зміни в різних тренувальних циклах [35].

**Об'єкт дослідження** – технічна і фізична підготовка кваліфікованих футболістів.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок спеціальної силової підготовленості кваліфікованих футболістів з технікою виконання прийому і передачі м'яча в дотику.

**Мета дослідження** – розробити методику оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично розкрити стан кількісної оцінки взаємозв'язку окремих компонентів підготовленості кваліфікованих футболістів, що впливають на якість ігрової діяльності.

2. Обґрунтувати методику оцінки техніки прийому і передачі м'яча у дотику у кваліфікованих футболістів.

3. Перевірити ефективність методики оцінки техніки прийому і передачі м'яч в дотику кваліфікованих футболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних і документальних джерел, педагогічні спостереження, біомеханічний аналіз кінематики дій футболістів на основі відеоаналізу, акселерометрична методика визначення зусиль, констатуючий експеримент, формуючий експеримент, методи математичної статистики.

База проведення педагогічного експерименту: ГО "ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ "ЧЕРНІВЦІ"

**Структура** кваліфікаційної роботи: вступ три розділи, висновки та список використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

### 1.1. Основні особливості сучасного тренувального процесу у футболі

Сучасний тренувальний процес у футболі є складним та динамічним явищем, що включає в себе ряд ключових елементів, спрямованих на розвиток футбольних команд та підготовку гравців. Цей процес є результатом поєднання наукових досягнень, технологічних інновацій та практичних досвідів тренерського штабу [50]. У цьому тексті розглянемо основні аспекти та особливості тренування у футболі в сучасному світі.

Однією з ключових особливостей сучасного тренувального процесу є акцент на тактичній спрямованості. Тренери вивчають суперників, аналізують їх гру та вчаться розпізнавати стратегічні особливості. Важливим елементом є тактична гнучкість, яка дозволяє команді адаптуватися до різних ситуацій під час матчу. Тактичні настанови розробляються з урахуванням особливостей гравців та змін у грі.

На сучасному етапі розвитку футболу зростає потреба в теоретичному обґрунтуванні вимог до тренувального процесу футболістів, зокрема існує необхідність індивідуального підходу та диференціації методик функціональної підготовки [16].

Сучасний підхід до тренування футболістів різної гри спеціалізації вимагає глибокого вивчення функціональних і технічних показників їх рівня підготовленості. У зв'язку з цим пропонується система тестів повинна будуватися як з дотриманням системних вимог, так і з урахуванням індивідуальних особливостей футболістів з урахуванням їх спеціалізації (). Теоретичне обґрунтування вимог до рівня фізичної підготовленості футболістів найчастіше зводиться до загальних рекомендацій з диференціації навантаження футболістів різної спеціалізації [23].

У деяких роботах наведені окремі спроби обґрунтування комплектування команд на основі врахування індивідуального рівня рухового потенціалу. При цьому, як правило, виділяють генетично обумовлені типи з акцентом на швидкість, швидкісну витривалість і загальну витривалість (). Деякі автори в своїх працях вказують на те, що індивідуалізація тренувального процесу повинна полягати не лише в вдосконаленні техніко-тактичної підготовки, але й модернізації фізичної [43].

Важливим аспектом є оцінка індивідуального рухового потенціалу початківців-футболістів з метою визначення спортивної спеціалізації. Це дозволить підвищити ефективність як на початковому етапі навчання, так і на етапі професійної гри [73]. Тим не менш, сучасні тактичні схеми в футболі передбачають достатньо широкий ступінь універсалізму футболістів. Але навіть у футболістів-універсалів є індивідуальні особливості техніки та рівня розвитку рухових якостей.

Наведені показники залежать від ряду факторів, починаючи від антропометрії і закінчуючи психологічними особливостями [3]. При цьому важливим фактором є співвідношення окремих компонентів фізичної підготовленості та планування їх змін в короткостроковому і довгостроковому аспектах з урахуванням індивідуальних особливостей займаються з метою оптимізації структури підготовки футболістів різного амплуа[5]. Сучасні тактичні схеми в футболі характеризуються системним розподілом ігрових функцій окремих футболістів команди. Це дозволяє найповніше використовувати сильні сторони підготовки, можливість варіювання тактики та індивідуальні якості гравців [74].

Чітке розподілення ігрових функцій підвищує ефективність гри та, як правило, визначає результат в футболі. У процесі гри узгоджена гра команди залежить від рівня технічної та функціональної підготовленості кожного окремого футболіста. Тому тактичне будівництво гри тренером в значній мірі залежить не лише від завдань, які ставляться перед матчем, але і від



індивідуальних можливостей футболістів і рівня командних взаємодій, які базуються на загальному рівні підготовленості команди [10].

Швидкість переміщення футболістів та швидкість проведення комбінацій будуть успішними при належному рівні спеціальної фізичної підготовленості гравців. Зрозуміло, окрім вищезазначених факторів важливою є тактична та технічна підготовленість футболістів. Це слід враховувати при визначенні обсягу та інтенсивності тренування футболістів [32].

У сучасній системі спортивної підготовки в футболі необхідні диференційовані тренувальні завдання, які враховують індивідуальний поточний рівень підготовленості, руховий потенціал гравця та його спеціалізацію [22].

Система диференціації рухових тренувальних завдань ґрунтується на грі амплу, ігровій моделі команди, тренувальному етапі. Отже, гра амплу футболіста визначає вимоги до рівня функціональної підготовленості, яка оцінюється набором спеціальних тестів та контрольних вправ [11]. Різноманітність тестів не дає повної системної картини оцінки ступеня їх достовірності в різних системах тренування та на різних етапах підготовки.

Сучасний футбол вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовки. Тренування включає в себе не лише аспекти силової та аеробної витривалості, але й розвиток швидкості, гнучкості та координації. Використання передових методів тренування дозволяє максимізувати фізичний потенціал гравців і зменшити ймовірність травм.

У футболі техніка гри є визначальним чинником успіху. Сучасний тренувальний процес фокусується на розвитку технічних навичок гравців, таких як дотримання м'яча, передачі, удари, фінти, та інші. Використання інноваційних тренувальних методів, таких як використання віртуальної реальності, сприяє покращенню технічного рівня гравців.

Психологічна підготовка стає все більш важливою у тренувальному процесі. Гравці повинні бути ментально стійкими, вміти керувати стресом та приймати рішення в критичних ситуаціях. Тренери співпрацюють із

психологами, щоб розвивати позитивні ментальні навички та підтримувати командний дух.

Сучасний тренувальний процес важко уявити без використання передових технологій. Від аналізу даних та використання GPS-трекінгу для вимірювання фізичної активності гравців до використання відеоаналізу для детального вивчення гри — технології стають важливим інструментом для тренерів.

Кожен гравець унікальний, і сучасний тренувальний процес враховує цю індивідуальність. Тренери вивчають сильні та слабкі сторони кожного гравця і розробляють індивідуальні програми тренувань для максимального розвитку потенціалу [20].

Здоров'я гравців є пріоритетом у сучасному футболі. Тренери працюють з медичним персоналом для розробки програм підтримки здоров'я, включаючи раціональне харчування, фізіотерапію та регулярні медичні огляди.

Тренерський штаб взаємодіє із агентами гравців для вивчення можливих трансферів, роботи над контрактами та забезпечення оптимальних умов для розвитку команди. Співпраця з футбольними агентами стала невід'ємною частиною тренувального процесу.

Багато клубів вкладають значні зусилля у розвиток молодіжних академій. Система тренувань спрямована на виявлення та розвиток молодих талантів, надаючи їм можливість вирости в справжніх професіоналів.

Сучасний тренувальний процес у футболі динамічний і постійно адаптується до нових тенденцій та викликів. Тренери вивчають інновації у галузі футбольної науки та швидко впроваджують їх для підвищення результативності команди.

Узагальнюючи, сучасний тренувальний процес у футболі — це комплексна система, що об'єднує тактичний розрахунок, фізичну підготовку, технічні навички, психологічну стійкість та використання передових технологій. Ці аспекти взаємодіють для досягнення високих результатів та забезпечення стійкого успіху команди.

## 1.2. Основні проблеми оцінки швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих футболістів

У спеціальній силовій підготовці, яка є важливою частиною функціональної підготовки, включають кількісну оцінку параметрів зусиль м'язових груп, що визначають результат рухового завдання в вивченому виді спорту [8, 14, 27].

Співвідношення рівня технічної та фізичної підготовленості не завжди є критерієм оцінки результату рухового завдання, оскільки на високому рівні спорту існують компенсаторні механізми, що дозволяють реалізувати завдання в зміненому режимі [74].

Таблиця 1.1

Показники фізичного розвитку футболістів на різних етапах спортивної підготовки [74]

Показники	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	Період спортивної форми	Кінець сезону	Початок підготовки до наступного сезону
Швидкість рухової реакції, с	0,17	0,15	0,12	0,14	0,16
Частота пульсу, 1 хв	60,1	56,2	54,0	56,0	58,1
Артеріальний тиск, мм рт. ст.	115/70	110/70	110/65	112/70	115/65
Маса тіла, кг	75,0	74,2	73,3	72,8	74,7
Станова сила, кг	150	165	180	170	160
Час затримки дихання на видиху, до та після, с	27,7/45,4	32/52	32/50	32/50	30/47

Спеціальна силова підготовка передбачає варіанти поліпшення кінцевого результату:

1. Розвиток спеціальної сили ведучих м'язових груп, що визначають результат в даному виді спорту;
2. Розвиток спеціальної сили відносно слабких м'язових груп, непрямо взаємодіючих у реалізації рухового завдання;
3. Кількісна оцінка тренувальних зрушень у різних тренувальних циклах [29].

Динаміку зростання фізичної та технічної підготовленості футболістів відображають зростаючі вимоги до гри від року до року (Табл.1.1) [69]. Вимоги до підготовленості футболістів зростають, і футболісти реагують на це відповідним підвищенням її рівня.

Зростання спортивної майстерності футболістів перебуває у прямій залежності від змісту тренування та його регулярності. Особливо велике значення у своїй має систематичне тренування з великими навантаженнями [74]. Дані показників фізичного розвитку висококваліфікованих футболістів наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Показники фізичного розвитку висококваліфікованих футболістів [74]

Показники	Вік футболістів, років			
	15	18	21	24
Довжина тіла, см	166,0	172,8	173,9	174,7
Маса тіла, кг	55,0	67,3	70,3	72,6
Окружність грудної клітки, см	85,2	89,8	92,7	94,3
Сила правої кисті, кг	41,6	48,5	53,7	55,9

Тренування та участь у змаганнях мають бути цілорічні. Участь у заняттях та змаганнях футболісти припиняють через необхідність, наприклад,

хвороби. Навіть у перехідний період вони продовжують заняття фізичними вправами [74].

Футбол характеризується комплексним проявом рухових дій та навичок різного обсягу та інтенсивності [72]. Дані про рівень інтенсивності рухової діяльності висококваліфікованих футболістів показані в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Ступінь інтенсивності рухової діяльності висококваліфікованих футболістів [72]

Ступінь інтенсивності	Тривалість, хв	% загального часу гри
Низька	40,4-64,2	45,0-71,3
Помірна	8,2-35,4	9,0-40,0
Середня	0,45-3,00	0,9-3,4
Велика	0,15-2,10	0,25-2,3
Максимальна	0,13-3,40	0,2-3,8

Під час гри футболіст покриває великі відстані: крайній захисник – 8700-9700 м, центральні захисники – 9000-9400 м, півзахисники – 9700-11 300 м, крайні нападаючі – 8900-10400 м, центральні нападаючі – 9700-м.

Як відомо, характер рухової діяльності змінюється залежно від ігрового амплуа. Так, футболісти виконують великий обсяг роботи, наприклад, роль півзахисника та нападаючого, мають суттєві відхилення в інтенсивності виконання рухових дій (табл. 1.4).

Протягом 90 хв гри футболіст втрачає у вазі від 2 до 5 кг. Тільки за одну половину гри футболіст витрачає 200 г вуглеводів, що містяться в організмі. Протягом усієї гри пульс футболіста тримається в межах 100-200 уд/хв.

Таблиця 1.4

Інтенсивність рухових дій футболістів, які виконують кілька ролей у процесі гри [61]

Інтенсивність	% до загального часу гри	
	Стоячи на місці	9,7
Низька	50,0	60,8
Помірна	36,4	18,7
Середня	2,7	2,2
Велика	0,2	1,0
Максимальна	1,0	0,7

За гру футболіст витрачає 1400-1500 ккал, варіативність показників серцево-судинної системи наведена у таблиці 5.

Таблиця 1.5

Співвідношення рухової діяльності футболістів (%) [51]

Без м'яча		З м'ячем	
Біг із максимальною швидкістю	0,5	Біг із максимальною швидкістю	0,5
Біг із помірною швидкістю	30,0	Біг із помірною швидкістю	3,0
Ходьба	55,0	-	-
Стоячи на місці	8,0	-	-

Примітка: Втрати часу під час перемикання на різні види діяльності становлять 3,0%.

З таблиць видно, що незважаючи на порівняно високі показники застосованих тестів, вони не повністю відображають рухове навантаження

футболіста, яке можна порівняти з найнапруженішими видами спорту. Тому проблема покращення функціонального рівня та рухового потенціалу є однією з головних проблем кваліфікованих футболістів. Оцінка показників розвитку сили також визначається за допомогою тестів, що побічно відбивають рівень розвитку досліджуваних сторін підготовленості футболістів.

### **1.3. Оцінка стану сучасної системи спеціальної силової підготовки у футболі**

Довготривала адаптація передбачає зміну функції органів і систем до зовнішніх умов, що змінюються, у тому числі до системи тренувальних навантажень, їх зменшення або збільшення. Тому система зміни навантажень повинна враховувати ступінь напруженості всіх органів та систем на основі кількісної оцінки параметрів цієї напруженості. Стандартні тренувальні навантаження, які, як правило, застосовуються у роботі з кваліфікованими футболістами, з часом знижують тренуючий вплив, що призводить до зменшення тренувальних зрушень та уповільнення зростання спортивної майстерності. Отже, одним із найважливіших факторів підвищення рівня цієї спортивної майстерності є послідовні збільшення або обсягу, або інтенсивності навантажень залежно від поставлених тренувальних завдань та рівня підготовленості контингенту [16].

Тому в ряді систем тренувань, особливо зарубіжних, застосовувалися методи, що ґрунтуються на стресових навантаженнях, які кардинально змінювали адаптаційні процеси та дозволяли отримувати великі тренувальні зрушення протягом різних тренувальних циклів. Це дозволило підвищити рівень навантажень та використати механізми компенсації та суперкомпенсації у системі зміни тренувальних навантажень в ігрових та міжігрових циклах з урахуванням фазності розвитку працездатності футболістів. Системи зміни навантаження, засновані на оцінці поточного

стану спортсмена та визначенні тренувальних зрушень, дозволили інтенсифікувати процес тренування та підвищити його ефективність [13].

Зміна рухового стереотипу, заснованого на механізмах адаптаційних процесів, має фазовий характер [66].

Перша фаза - зміна за рахунок нових варіантів навантаження в рухових стереотипах, що склалися, і навичок для підготовки функціональних систем організму до нових тренувальних впливів.

Друга фаза – формування нового співвідношення навантажувальних та реалізаційних компонентів рухової та функціональної систем. Створення передумов для мобілізації нових ресурсів організму, що призводять до великих тренувальних зрушень, що підвищує ефективність тренувального процесу та результатів діяльності змагання.

Третя фаза – фаза стабілізації вироблених реалізаційних компонентів, дозволяють проводити тренувальний процес із вищим рівнем інтенсивності. Цей рівень дозволяє підвищити варіативність тренувальних навантажень та покращити процеси відновлення за рахунок зміни тривалості окремих циклів тренувального процесу та інтервалів відпочинку.

Четверта фаза – відновна, що дозволяє використовувати режими перемикання як обсягу та інтенсивності навантаження, так і виду навантаження. У цій фазі широко використовується відновлювальні процедури на тлі знижених тренувальних навантажень.

Принцип доступності тренувальних навантажень у разі дозволяє поступове підвищення навантажень до максимального рівня і потребує як їх збільшення, а й контролю відновлювальних процесів спортсменів. Тому до тренера пред'являються високі вимоги, необхідний рівень теоретичної підготовленості, знання методик як тренувального процесу процесів відновлення, і основ лікарського контролю [59].

У тренуванні футболістів, як і інших видах спорту, застосовуються різні системи зміни навантажень, залежні від етапу підготовки, рівня підготовленості контингенту. Як правило, мікроцикли «ударного» характеру



послідовно чергуються з відновними мікроциклами, їх кількість та обсяг визначаються можливостями футболістів та завданнями тренувального процесу на даному етапі підготовки [54].

У мікроциклах, мезоциклах і макроциклах завжди передбачається навантажувальна частина, що визначається обсягом та інтенсивністю навантаження, та відновна частина, тривалість якої визначається поточним станом спортсмена та обсягом виконаної роботи [61].

Звичайно, великі обсяги навантаження, як правило, виконуються в першій частині попереднього періоду. Збільшення інтенсивності занять в передзмажальний період супроводжується зниженням обсягу тренувальних навантажень у зв'язку з великою кількістю вправ, що використовуються, та їх елементів [58].

Таким чином, механізми адаптації спортсмена до великих тренувальних навантажень засновані на принципі циклічності тренувального процесу. Він виявляється у варіативності тренувальних навантажень, їх індивідуалізації, оцінці рівня відновлення футболістів. Зміна функціонального стану організму дозволяє вдосконалювати техніку рухових дій та вирішувати складніші рухові завдання на новому професійному рівні у футболі. Для реалізації складних рухових програм, характерних для футболу, необхідний спрямований розвиток сили окремих м'язових груп, які відповідають за реалізацію поставлених рухових завдань, на основі кількісної оцінки показників динаміки та кінематики тренувальних вправ.

#### **1.4. Проблеми підготовки кваліфікованих футболістів**

У зв'язку з тривалим періодом невдач юнацьких, юніорських та молодіжних збірних, малою кількістю молодих футболістів у командах прем'єр ліги актуальність проблеми підготовки резерву стає цілком очевидною.

До того ж, облік якості процесів навчання юних футболістів повинен ґрунтуватися на науковому обґрунтуванні системи спортивного резерву [63].

Підготовка кваліфікованих футболістів - це складний та багатогранний процес, який охоплює широкий спектр аспектів, починаючи від фізичної підготовки і закінчуючи тактичними та психологічними аспектами гри. У цьому тексті ми розглянемо ключові проблеми, які можуть виникати під час підготовки футбольних атлетів та спробуємо визначити шляхи їх вирішення.

Однією з головних проблем у підготовці футболістів є збалансована фізична підготовка. Ігровий процес у футболі вимагає від гравців великої фізичної витривалості, швидкості, гнучкості та сили. Тренерам доводиться працювати над удосконаленням цих аспектів, але при цьому важливо уникати перевантажень, оскільки неправильна фізична підготовка може призвести до травм.

Травматичність у футболі - серйозна проблема. Зламани кістки, розтягнуті зв'язки, травми голови - це лише кілька прикладів того, з чим можуть зіткнутися футбольні гравці. Потрібно розвивати програми попередження травм, вдосконалювати техніку гри та використовувати передові методи реабілітації для швидкого повернення гравців на поле після травм.

Психологічна підготовка гравців має велике значення у футболі. Стрес, психологічний тиск та недостатня концентрація можуть негативно позначитися на результативності команди. Футбольні тренери та психологи повинні співпрацювати для розвитку стратегій підготовки до важливих матчів, контролю над емоціями та вдосконалення психологічної стійкості.

Проблема також полягає в тому, що гравці можуть стикатися з великим тиском від тренерів, вболівальників та ЗМІ. Невдачі часто призводять до психологічного негативу, який може вплинути на довгострокову продуктивність [42].

Успішна команда повинна об'єднувати технічну вправність гравців та правильну тактичну гру. Часто може виникати проблема, коли команди недостатньо уваги приділяють або техніці, або тактиці. Недоліки в будь-якому з цих аспектів можуть призвести до неуспіху.

Тренерам слід вдосконалювати індивідуальні технічні навички гравців, одночасно працюючи над їхньою ігровою інтелігентністю. Важливо забезпечити збалансованість між технічністю та тактикою для досягнення успіху на полі.

Ефективна комунікація між тренером і гравцями є ключем до успіху. Проблеми можуть виникати, якщо тренер не може ефективно спілкуватися своїми вимогами та ідеями. Недорозуміння може впливати на роботу команди та її результативність [21].

Тренерам слід розвивати навички лідерства та комунікації, щоб створити сприятливе середовище для гравців. Взаєморозуміння та довіра у команді є важливими елементами успішної підготовки.

Бюджет та інфраструктура також можуть стати проблемою для клубів. Недостатнє фінансування може обмежити доступ до сучасного обладнання, висококваліфікованих тренерів та медичного забезпечення. Клуби з обмеженими ресурсами можуть зазнавати труднощів у конкурентному середовищі.

Розвиток футбольної інфраструктури, зокрема, створення сучасних тренувальних баз, лікувально-оздоровчих центрів та адекватне фінансове забезпечення, може допомогти піднятися рівню підготовки футбольних команд та сприяти їхньому успіху [43].

Узагальнюючи, підготовка кваліфікованих футболістів - це завдання, яке вимагає комплексного підходу. Розв'язання вищезазначених проблем потребує співпраці тренерського штабу, психологів, медичного персоналу та адміністраторів клубу. Тільки з інтегрованими зусиллями можна досягти високих результатів і забезпечити ефективну підготовку та розвиток футбольних атлетів.

Для оптимізації підготовки кваліфікованих футболістів необхідна розробка системи не лише тренувальних програм, а й систем контролю різних видів підготовленості з метою своєчасного коригування параметрів цієї підготовленості [58].

Особливо актуально це на етапах початкової спортивної спеціалізації, де закладаються основи техніки, визначається амплуа та перспективність юних футболістів.

Оцінка параметрів усіх видів підготовленості кваліфікованих футболістів, розробка методик спрямованого розвитку необхідних рухових якостей та функцій спортсменів є одним з найважливіших завдань системи підготовки у футболі.

Вивчення матеріалів із різних джерел дозволило виявити, що в теорії та методиці тренування у футболі розроблено численні методики навчання та вдосконалення техніки рухів спортсменів. У ряді робіт визначено послідовність навчання та вдосконалення тренувальних та змагальних техніко-тактичних варіантів дії футболістів на різних етапах спортивного вдосконалення. У ряді публікацій [12] наведено відомості про різні варіанти та методики корекції просторових параметрів руху футболістів. При цьому, як правило, не визначені параметри взаємозв'язку між величинами зусиль, що розвиваються, окремих м'язових груп і ступенем освоєння просторового поля. У цьому зв'язку зроблено спробу оцінки взаємозв'язку кількісних параметрів зусилля та технічною підготовленістю кваліфікованих футболістів.

Вважаємо за необхідне вивчення фронтального просторового поля як одного з критеріїв оцінки рівня підготовленості футболістів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених в магістерській роботі завдань, використовувався взаємопов'язаний та взаємодоповнюючий комплекс методів дослідження, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та документальних джерел, педагогічні спостереження, біомеханічний аналіз кінематики дій футболістів на основі відеоаналізу, акселерометрична методика визначення зусилля, що розвивається спортсменом на тренажері, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

#### **Теоретичний аналіз та узагальнення літературних та документальних джерел**

Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми дозволив визначити рівень розробленості досліджуваної проблеми. Виявлено, що кількісну оцінку ступеня освоєності просторового поля не визначено у доступних літературних джерелах. Оцінка рівнів технічної підготовленості зводиться до методичних рекомендацій і немає кількісної оцінки наведених параметрів. Взаємозв'язок рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки визначається набором стандартних тестів, які визначають вплив окремих компонентів підготовки до рівня технічної підготовленості.

Теоретичний аналіз є ключовим методом дослідження теми «Методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів та перевірка її ефективності». Цей підхід дозволяє систематизувати та розглядати наукові підходи, концепції та методи, що визначають якість технічної майстерності гравців у футболі.

Початковий етап теоретичного аналізу включав розгляд ключових теоретичних основ, що визначають техніку прийому і передачі м'яча в футболі.

Це включало аспекти біомеханіки, фізіології руху, психології гравців та стратегічного планування гри.

Теоретичний аналіз спрямований на визначення конкретних етапів методики оцінки техніки. Це включало етап підготовки, проведення констатувального експерименту, аналіз відеоматеріалів, тестування та наукове обґрунтування результатів.

Теоретичний аналіз дозволив детально вивчити технічні аспекти прийому і передачі м'яча. Включив аналіз рухових схем, використання різних частин тіла, техніку взаємодії з м'ячем та стратегічні вимоги гри.

Теоретичний аналіз спрямований на встановлення зв'язків між оцінкою техніки та загальними успіхами команди. Включав аналіз статистики гри, ефективності гравців у реальних матчах та визначення прямих кореляцій між виявленими недоліками та результатами команди.

Теоретичний аналіз є важливим інструментом для розуміння та розвитку методик оцінки технічних аспектів у футболі. Його результати становлять фундамент для подальших етапів дослідження, а також надають базу для практичних рекомендацій та вдосконалення тренувального процесу футбольних команд.

**Педагогічні спостереження.** Педагогічні спостереження є важливим методом дослідження теми «Методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів та перевірка її ефективності». Цей метод забезпечує можливість отримати вичерпні дані про процеси тренування та використання методики у реальних умовах. Початковий етап включає підготовку та проведення педагогічних спостережень за тренуваннями футбольних команд. Дослідження охоплювало різні аспекти, такі як технічні навички, взаємодія гравців під час передачі м'яча та їхня адаптація до використання нової методики.

Педагогічні спостереження дозволяють докладно вивчити поведінку гравців та тренерів під час впровадження методики. Включало в себе

взаємодію, рівень зосередженості, реакцію на нові елементи та ефективність комунікації між учасниками тренувального процесу.

Під час педагогічних спостережень важливо фіксувати результати, що охоплюють зміни в техніці прийому і передачі м'яча. Це може бути виміряно конкретними числовими показниками, такими як точність передач, частота помилок чи швидкість виконання.

Педагогічні спостереження дозволяють оцінити динаміку розвитку гравців під впливом нової методики. Це включає в себе визначення змін у їх технічних навичках, адаптації до нових вимог та можливих труднощів, що виникають в процесі тренувань.

Педагогічні спостереження розкривають взаємодію між тренерами та гравцями, оцінюються методи комунікації, ефективність пояснень та реакція на корекції. Це важливий аспект для визначення успішності впровадження методики.

Педагогічні спостереження, як метод дослідження, дозволяють отримати глибокий інсайт у вплив нової методики на розвиток технічних навичок у футбольних гравців та ефективність її впровадження в тренувальний процес.

Педагогічне спостереження здійснювалося на початковому етапі дослідження. Аналізувалися футбольні матчі, які проводили команди, до складу яких входили досліджувані спортсмени. Реєструвалася кількість та оцінювалася якість техніко-тактичних дій, що виконуються гравцями. Під час експерименту фіксувалися та піддавалися аналізу показники спеціальної фізичної підготовки, які використовуються тренерами досліджуваних спортсменів, контрольної та експериментальної груп. Отримані дані педагогічних спостережень заносилися до протоколів.

**Біомеханічний аналіз кінематики дій футболістів на основі відеоаналізу.** Для вирішення завдання виявлення найскладніших техніко-тактичних дій на полі використовувався відеоаналіз. Проводились відеозаписи

футбольних матчів, тренувальних занять техніко-тактичної спрямованості, у яких брали участь досліджувані спортсмени. Окремий блок відеоаналізу в рамках даного дослідження був спрямований на вивчення особливостей техніко-тактичних дій кожного випробуваного контрольної та експериментальної груп. На початку та наприкінці експерименту оцінювалася кількість результативних техніко-тактичних дій у рамках стандартно організованих ситуацій. Це пов'язано з тим, що під час матчу ситуаційні позиції спортсменів мають високу варіативність і немає можливості об'єктивної порівняльної оцінки досліджуваних компонентів. Відеоаналіз у дослідженні був проведений за допомогою фото-відеокамери марки Canon 1D Mark III, з можливістю відеозапису FHD, частотою 60 кадрів в секунду. Методика дозволила виявити основні особливості прийому та передачі м'яча у дотик, зупинки та напрямку м'яча у потрібному напрямку.

**Акселерометрична методика визначення зусилля, що розвивається спортсменом на тренажері.** У цьому дослідженні застосована апробована раніше у низці наукових праць методика, що дозволяє зареєструвати та провести аналіз особливостей розвитку зусилля м'язами нижніх кінцівок (.

Ця інструментальна методика включала датчик - акселерометр, що дозволяє реєструвати прискорення, що переміщається зовнішнього обтяження на тренажері, яке визначалося кількістю навантажувальних дисків в стеку. Телеметрична система дозволяє передавати сигнал на приймальну частину комп'ютера. Пакет спеціального програмного забезпечення дозволяє перетворити величину прискорення та величину зовнішнього обтяження на параметри зусилля. Методика дозволяє оцінити значення максимального зусилля у кожній спробі, час прояву цього зусилля, час досягнення максимального зусилля та розрахувати коефіцієнт швидкості розвитку зусилля.



**Розрахунок максимального значення зусилля.** Завданням дослідження була розробка та обґрунтування методики застосування локальних вправ на тренажерах у тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. У попередніх досліджень визначався характер зміни величин максимального зусилля зі зміною зовнішнього обтяження. Завданням будь-якої швидкісно-силової вправи є розвиток максимальної швидкості у потрібній фазі руху. Кінцева швидкість руху визначається імпульсом сили, отже площею кривої розвитку зусилля. Величину зусилля, що розвивається, визначає величина зовнішнього обтяження і прискорення, що розвивається. У роботі використовувалася методика акселерометрії, що дозволяє оцінювати величину зусилля та час її розвитку. Датчик - акселерометр встановлювався в рухомій частині тренажера і реєстрував величину прискорення, яке розвивається спортсменом. Зовнішнє обтяження (переміщувана маса) складалося з ваги спортсмена або ланки, що рухається, рухомої частини тренажера (постійний компонент зовнішнього навантаження) і ваги навантажувальних дисків, передбачених конструкцією тренажера (змінний компонент зовнішнього навантаження). Було визначено, що в зоні малих зовнішніх обтяжень зі зростанням величини змінного компонента величина максимального зусилля зростала пропорційно збільшенню маси, що переміщується. Подальше збільшення зовнішнього обтяження призводило до збільшення часу досягнення максимального зусилля та зниження його величини. Таким чином, можна визначати навантаження, при якому максимальне зусилля починає зменшуватися, а час розвитку збільшуватися. Це навантаження є граничним у розвиток швидкісно-силових якостей. Дослідження спортсменів у різних видах спорту виявило характерні відмінності кривих розвитку максимального зусилля зі зростанням обтяження. Ці відмінності визначалися величиною максимального зусилля у точці переходу із зони в зону та величиною змінного компонента обтяження у цій точці.

**Педагогічний експеримент.** Мета експерименту – виявити у досліджуваних спортсменів проблемних зон при зупинці м'яча або прийомі та передачі його у потрібному напрямку. Розроблено оригінальну методику оцінки володіння просторовим полем. Наведене поняття використовувалося нами на основі його визначення Н. А. Бернштейна в класичному дослідженні «Про побудову рухів». По Н. А. Бернштейну «Воно включає в себе точну і вимогливу оцінку тривалості, розмірів і форм, що входять як суттєві ознаки також і в рухи, що виконуються на цьому рівні: це – область точності та влучності. Цими властивостями просторового поля як провідної аферентації визначаються й основні характеристики керованих ним рухів. Рухи, що самостійно ведуться на рівні просторового поля, утворюють у людини вже надзвичайно багатий клас, який різко відрізняється за своїм багатством і розмаїттям від більш ніж мізерного асортименту, виявленого нами на рівні синергії.

Просторове поле, у нашому розумінні, це зона, у якій гравець здатний здійснювати результативні техніко-тактичні дії. Реалізаційні компоненти просторового поля визначаються просторовими характеристиками рухів (амплітуда переміщення, траєкторія). У нашому дослідженні наведені параметри фронтального просторового поля реєструвалися за допомогою спеціального стенду, побудованого на базі стандартних воріт міні футболу. Цей стенд був розділений на 9 квадратів однакового розміру. На відстані 5 метрів, симетрично щодо центру стенду, знаходилися 3 квадрати зони подачі, розміром 2x2 метри. Відстань між зонами подачі становила 40 см. (Рис. 2.1). Розроблений стенд дозволяє задавати переміщення, амплітуду та траєкторію рухів футболістів відповідно до заданої зони або рівня прийому та передачі м'яча.

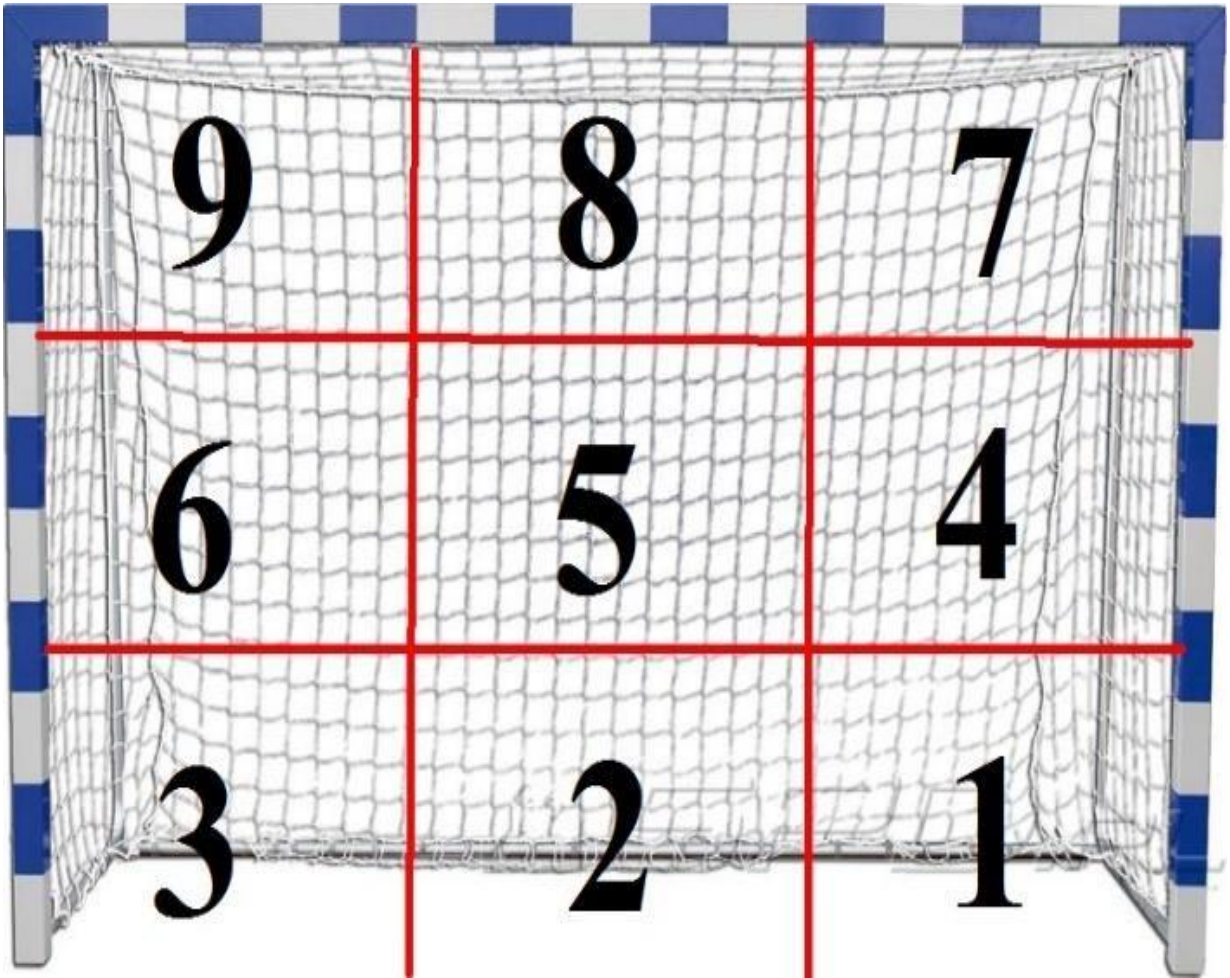


Рис2.1. Стенд оцінки володіння просторовим полем

На рисунках 2.2 та 2.3 наведено схематичний поділ просторового поля на горизонтальні та вертикальні рівні.



Рис. 2.2. Розподіл горизонтальних рівнів на стенді оцінки володіння просторовим полем

Тому зона 1-2-3, що відображається поверхні визначалася, як 1 горизонтальний рівень, зона 4-5-6 другий горизонтальний рівень, зона 7-8-9 – третій горизонтальний рівень (Рис. 2.2). Вертикальні рівні відповідно визначалися, як 1-4-7 – перший вертикальний рівень, другий вертикальний рівень – 2-5-8 та третій вертикальний рівень 3-6-9 (рис. 2.3).

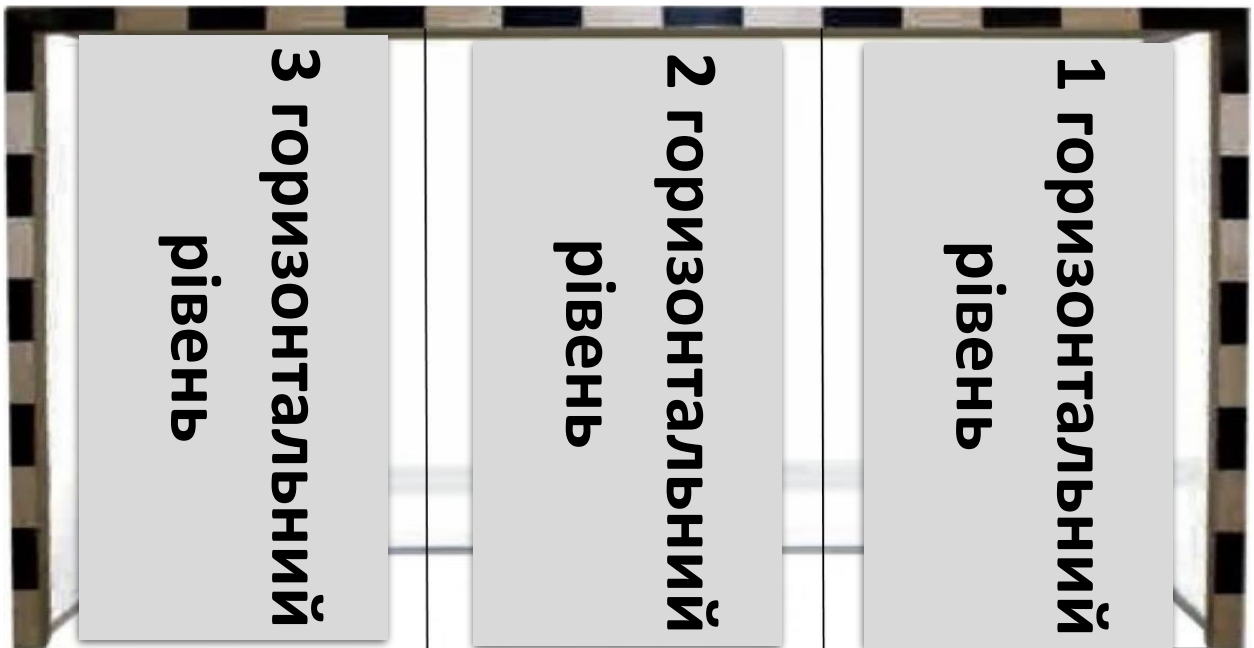


Рис2.3. Розподіл вертикальних рівнів на стенді оцінки володіння просторовим полем

**Педагогічний експеримент.** Основним завданням педагогічного експерименту стала перевірка гіпотези даного дослідження, яка полягала в тому, що зміна рівня спеціальної силової підготовленості провідних м'язових груп ніг має змінити характер освоєння просторового поля при прийомі та передачі м'яча в дотик.

Для педагогічного експерименту було сформовано 2 групи – контрольна та експериментальна по 10 осіб, до кожної групи увійшли кваліфіковані футболісти.

**Методи математичної статистики.** Обробка та статистичний аналіз даних, отриманих у дослідженні, проводився з використанням комп'ютерних програм, таких як «Stat graphics Centurion» та Microsoft office 2017. У процесі досліджень визначалися такі параметри:

- середнє, помилка середнього арифметичного;
- коефіцієнт кореляції;
- Стандартне відхилення.

Для перевірки статистичних гіпотез застосовувалися критерії Стьюдента та Вілкоксона.

## **2.2. Організація дослідження**

Педагогічний експеримент у рамках цього дослідження проводився з вересня 2022 року до грудня 2023 року.

Опис процедури дослідження у хронологічному порядку:

1. Відеоаналіз;
2. Анкетування тренерів;
3. Первинне тестування досліджуваного контингенту за показниками спеціальних тестів та рівня володіння просторовим полем;
4. Розподіл за групами, контрольною та експериментальною.

Дослідження, спрямоване визначення граничного значення обтяження всім випробуваних.

1. Педагогічний експеримент.
2. Математико-статистична обробка отриманих даних.

Усі етапи нашого дослідження були виконані послідовно та системно. Початковий етап передбачав підготовку та структурування дослідження, включаючи ретельний аналіз літератури, формулювання завдань, визначення об'єкта та предмета дослідження, а також розробку програми роботи. Під час цього етапу було вивчено 75 джерел та проведено педагогічні спостереження за тренуваннями футбольної команди.

Другий етап включав проведення констатувального експерименту, відеоаналізу, тестування учасників за спеціальними тестами та визначенням рівня володіння просторовим полем. Тренери були опитані за анкетами, а результати були піддані аналітичній обробці.

Третій етап передбачав наукове обґрунтування, розробку та експериментальну апробацію методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча серед кваліфікованих футболістів. На цьому етапі також визначалася ефективність розробленої методики.

Четвертий етап включав у себе формулювання основних висновків, підготовку практичних рекомендацій та підготовку кваліфікаційної роботи для подальшого захисту. Усього в дослідженні взяли участь 38 кваліфікованих футболістів та 12 тренерів, які добровільно погодилися на участь та публікацію результатів дослідження. Їхні особисті дані були використані в звітах та дослідженнях відповідно до письмової згоди, наданої ними.

### РОЗДІЛ 3

## ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ТЕХНІКИ ПРИЙОМУ І ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ТА ПЕРВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

### 3.1. Обґрунтування методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику у кваліфікованих футболістів

Методика оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику у кваліфікованих футболістів покликана систематично визначати та поліпшувати рівень їхніх навичок у цих ключових аспектах гри. Перший крок у цьому процесі - визначення основних критеріїв, які включають в себе точність прийому м'яча, контроль над ним під час руху та стоячи на місці, швидкість та точність передачі, а також креативність і нестандартність у використанні технік гри.

Далі, розробляють рейтингову шкалу, де кожен критерій отримує числову оцінку на основі деякої шкали, наприклад, від 1 до 10, де 1 - найнижчий рівень, 10 - високий. Це дозволяє стандартизувати процес оцінки і забезпечити об'єктивність результатів.

Далі слід визначити конкретні тестові завдання для оцінки кожного критерію. Наприклад, для точності прийому м'яча гравці можуть виконувати вправи, де їм потрібно точно контролювати м'яч під час різних рухів. Для передачі - завдання на визначену відстань з урахуванням швидкості та точності.

Навчання оцінювачів є також важливим етапом, оскільки вони повинні розуміти та застосовувати критерії однаково. Після цього методика проходить пілотне тестування, де вона застосовується до кваліфікованих гравців, і результати аналізуються для виявлення ефективності та можливих корекцій.



Ключовим елементом є документування та застосування методики в тренувальному процесі. Вона має бути гнучкою та адаптивною, здатною враховувати індивідуальні особливості гравців та зміни в грі.

Такий підхід до оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику враховує не лише технічні аспекти гри, але і контекст та умови високорівневого футболу, сприяючи систематичному покращенню навичок гравців.

Основні цілі методики включають (рис.3.1):



3.1. Цілі методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику у кваліфікованих футболістів

- Оцінку індивідуальних навичок – через визначення сильних та слабких сторін кожного гравця в техніці прийому і передачі м'яча та встановлення базового рівня вмій для кожного гравця.
- Оцінку групових динамік – передбачало визначення взаємодії між гравцями при передачі м'яча та їхньої здатності спільно працювати на полі та аналіз взаємодії гравців під час гри та тренувань.
- Ідентифікація потенційних точок покращення, що проявлялося у виявленні конкретних аспектів техніки, які потребують покращення для

кожного гравця й аналіз частоти виникнення помилок та прогресу у подоланні них.

- Оптимізація тренувального процесу – це розробка індивідуальних та групових тренувальних програм для покращення техніки прийому і передачі м'яча, а також, визначення оптимальних методів тренування для досягнення максимальної ефективності.
- Стимулювання змагальної динаміки, це в першу чергу, поширення здорової змагальної атмосфери, сприяння внутрішньокомандній конкуренції для стимулювання покращень у техніці гри та відстеження прогресу гравців в часі та заохочення до досягнення нових висот.
- Забезпечення високого рівня гри, через підвищення загального рівня технічних навичок команди, а особливо, підготовка гравців до високого рівня змагальності та високотемпової гри.

Саме такі цілі спрямовані на створення систематичного та ефективного підходу до розвитку технічних аспектів гри у кваліфікованих футболістів.

Розробка методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотуку у кваліфікованих футболістів базується на кількох принципах, які допомагають забезпечити об'єктивність, надійність та репрезентативність оцінок. Нижче подано деякі ключові принципи (рис.3.2):

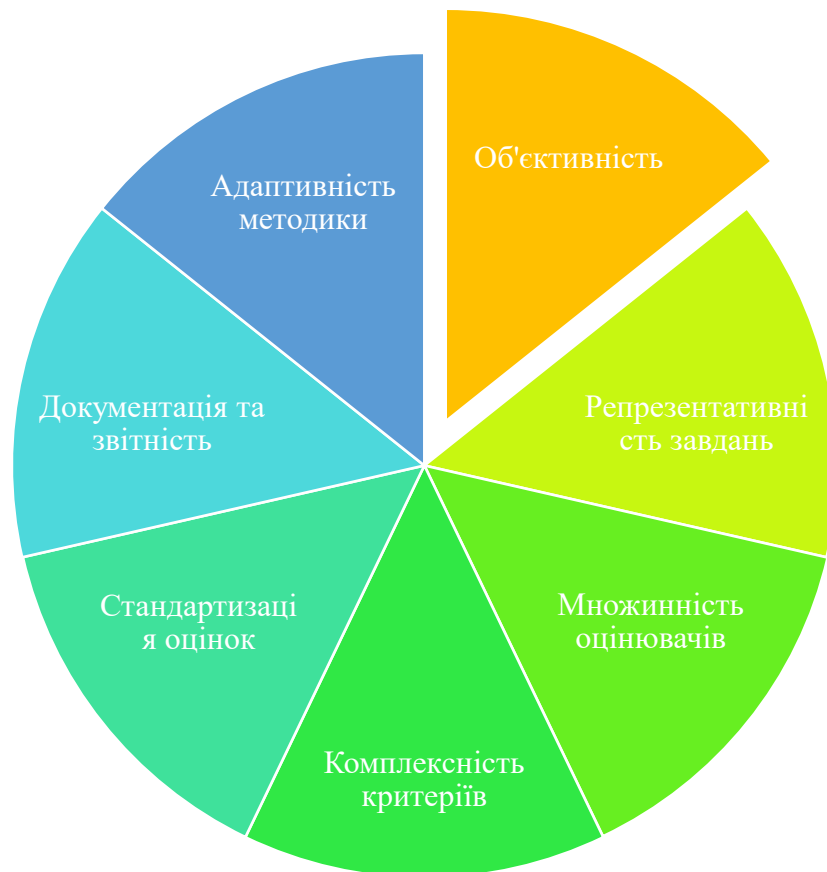


Рис. 3.2. Принципи методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику у кваліфікованих футболістів

1. Об'єктивність:

- Оцінка повинна бути об'єктивною і не залежати від особистих симпатій або антипатій оцінювача.
- Використання конкретних критеріїв та числових шкал для зменшення суб'єктивності.

2. Репрезентативність завдань:

- Завдання для оцінки повинні відображати реальні умови гри та технічні вимоги, які ставляться перед гравцем на полі.

3. Множинність оцінювачів:

- Використання кількох незалежних оцінювачів для зменшення впливу індивідуальних упереджень.

- Навчання оцінювачів для узгодження їхніх оцінок та застосування стандартів.
4. Комплексність критеріїв:
- Визначення комплексу критеріїв оцінки, враховуючи різні аспекти техніки прийому і передачі м'яча, такі як точність, швидкість, контроль, креативність.
5. Стандартизація оцінок:
- Застосування чітких і стандартизованих критеріїв та шкал для оцінювання кожного аспекту техніки.
  - Використання тренувань для узгодження оцінювачів та підвищення їхньої компетентності.
6. Документація та звітність:
- Фіксація результатів оцінки та документація виявлених сильних та слабких сторін гравців.
  - Регулярне звітування про прогрес гравців із зазначенням конкретних аспектів, які потребують покращення.
7. Адаптивність методики:
- Здатність методики адаптуватися до змін у грі, тренуваннях та стратегії команди.
  - Постійне вдосконалення методики на основі отриманих результатів та фідбеку.

Ці принципи допомагають забезпечити високу якість та ефективність методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча в дотику у кваліфікованих футболістів.

Порівняльний аналіз рухів, що виконуються з різною швидкістю, дає можливість оцінити рівень кваліфікації спортсменів та ступінь освоєння основних елементів техніки. У нашій роботі оцінка володіння просторовим полем проводилася за низької та високої швидкості подачі м'яча. Як у першому, так і в другому випадку на ворота стендового майданчика вставав випробуваний, перед яким ставилося завдання відбити м'яч, що посилається із

зони подачі до випадкової зони стенду. У зоні подачі, у центрах квадратів, стояли подачі, які по черзі кидали у різні зони воріт м'ячі. Кидки здійснювалися руками, у першому випадку, для реалізації низької швидкості м'яча, від пояса параболічної траєкторії.

Таблиця 3.1

Розподіл кількості відбитих м'ячів по зонах, при високій швидкості подачі за результатами попереднього експерименту

Зони	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кількість відбитих м'ячів (n=20)	120	106	106	106	86	100	56	48	24

Таблиця 3.2

Розподіл кількості відбитих м'ячів по зонах, при низькій швидкості подачі за результатами попереднього експерименту

Зони	11	22	33	44	55	66	77	88	99
Кількість відбитих м'ячів (n=20)	140	119	118	111	115	91	67	50	48

У другому випадку м'яч подавався з-за голови, з великою швидкістю і рухався прямою. Піддослідні відбивали по двадцять ударів у кожен сектор. М'яч відбивався в дотик, тобто без додаткової обробки, з метою мінімізації часу виконання поставленого рухового завдання (футболіст торкався м'яча лише 1 раз). Результати попереднього експерименту першого та другого випадку наведено у таблиці 3.1-3.2.

Дані таблиці характеризуються меншою варіативністю досліджуваної ознаки. Низька швидкість польоту м'яча дозволила покращити результати прийому та передачі м'яча у дотик у третій горизонтальній зоні. Збільшення числа відбитих м'ячів у першій та другій горизонтальних зонах пояснюється

тим, що на прийняття рішення та реакцію на м'яч у випробуваних було більше часу.

Кількість відбитих м'ячів більше значення у першій горизонтальній зоні, третя горизонтальна зона характеризується найменшою кількістю відбитих кидків. Ця зона (3) є найбільш складною в плані управління просторовим полем, так як в цьому випадку є одноланковий контакт спортсмена і м'яча (або головою, або верхньою частиною тулуба), на відміну від першої та другої горизонтальних зон, де відбувається дволанкова взаємодія лівої або правою ногою. Результати розподілу кількості відбитих м'ячів за рівнями з різною швидкістю подачі наведено у таблиці 3.3-3.4.

Таблиця 3.3

Розподіл кількості відбитих м'ячів за горизонтальними рівнями залежно від швидкості подачі

Рівні	Висока швидкість подачі			Низька швидкість подачі		
	1	2	3	1	2	3
Кількість відбитих м'ячів	332	292	128	377	317	165

n – сумарна кількість виконаних кидків кожному рівні, воно складається з кількості кидків у кожен зону при високій і низькій швидкості різних рівнях.

Таблиця 3.4

Розподіл кількості відбитих м'ячів за вертикальними рівнями залежно від швидкості подачі

Рівні	Висока швидкість подачі			Низька швидкість подачі		
	1	2	3	1	2	3
Кількість відбитих м'ячів	282	240	230	318	284	257

Вертикальні рівні поля характеризуються великою кількістю відбитих м'ячів у першій (правій) вертикалі.

Діаграма розподілу у відсотках за окремими квадратами показує схожі результати, при цьому найбільше відбитих м'ячів у зоні 1 пояснюється тим, що всі випробувані футболісти були правші (рис. 3.3).

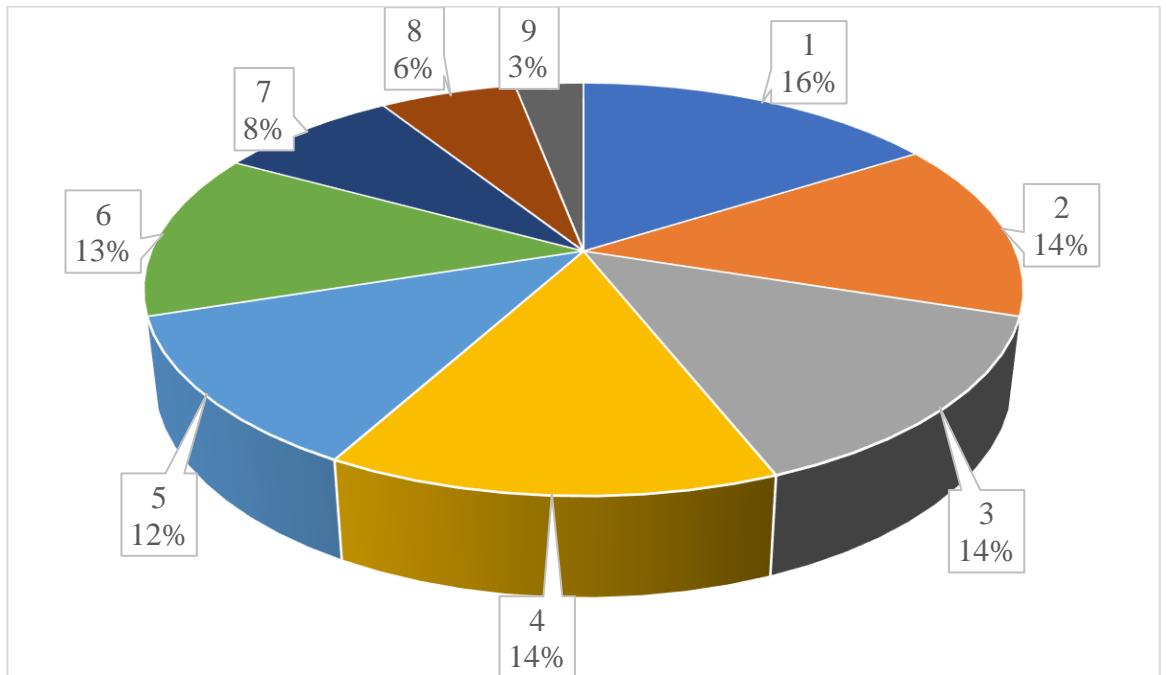


Рис.3.3. Розподіл кількості відбитих м'ячів по зонах, за високої швидкості подачі за результатами попереднього експерименту

Відсоткове співвідношення відбутих м'ячів по квадратах показує зниження варіативності ознаки між першою та другою зонами, при цьому найбільша кількість відбитих м'ячів притаманна другій зоні (рис. 3.4).

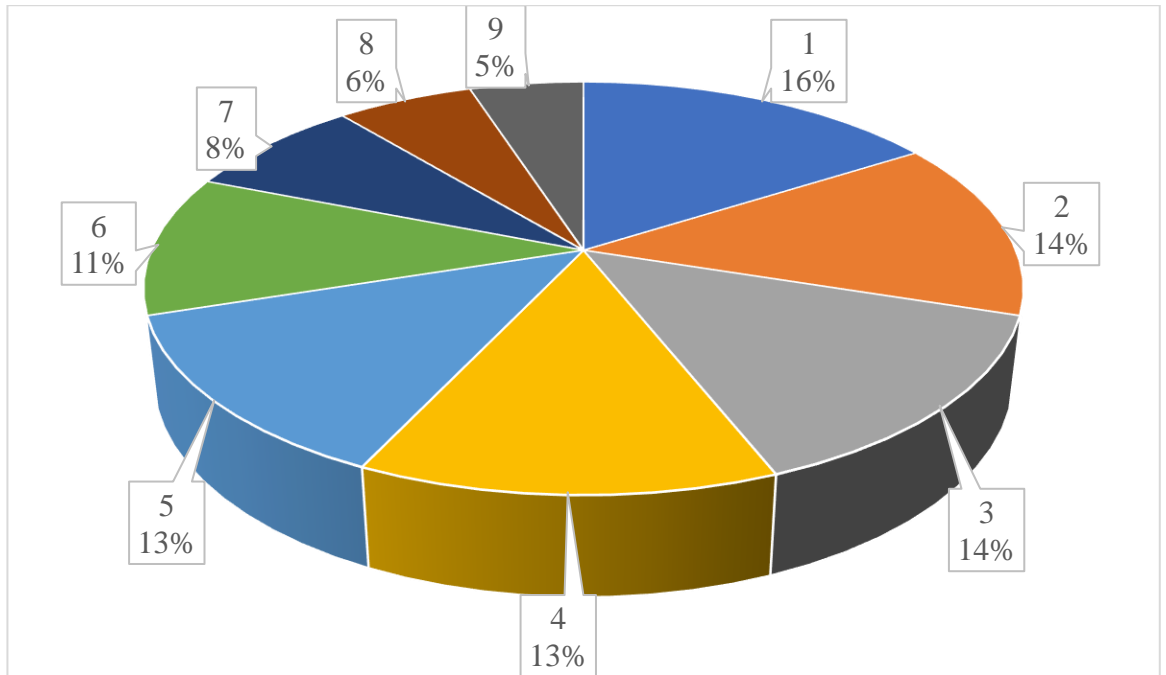


Рисунок 3.4. Розподіл кількості відбитих м'ячів по зонах, при низькій швидкості подачі за результатами попереднього експерименту

Аналізуючи загальну кількість відбитих м'ячів у дотик під час попереднього експерименту, слід зазначити, що перший горизонтальний рівень характеризується великою кількістю відбитих м'ячів, як із високій швидкості руху м'яча, і за низької. Прийом та передача м'яча на третьому горизонтальному рівні викликає найбільшу скруту у випробуваного контингенту. Це наочно відбивається на діаграмах (рис. 3.5), причому перший рівень за різної швидкості характеризується однаковою кількістю відбитих ударів. Серйозних відмінностей другого та третього рівня з різною швидкістю у відсотковому співвідношенні не виявлено. Мабуть, це характеризує ступінь освоєності просторового поля під час попереднього експерименту.



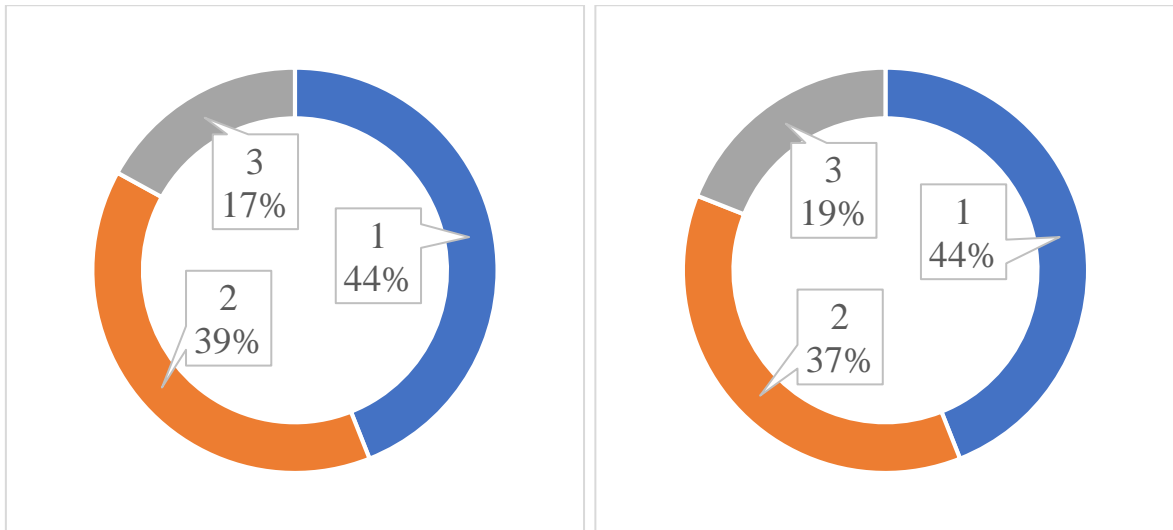


Рис. 3.5. Розподіл кількості відбитих м'ячів за горизонтальними рівнями залежно від швидкості подачі

Відсоткове співвідношення відбитих м'ячів на різних вертикальних рівнях при високій та низькій швидкості приблизно однаково (Рис. 3.6), що характеризує рівень технічної підготовленості піддослідних під час прийому та передачі м'яча в дотик.

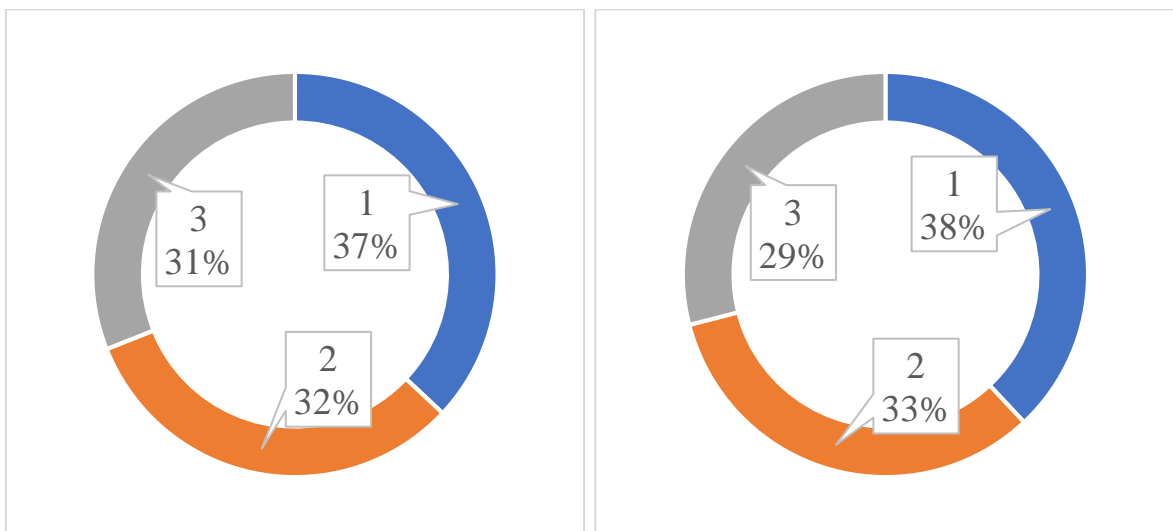


Рис. 3.6. Розподіл кількості відбитих м'ячів за вертикальними рівнями залежно від швидкості подачі

Виявлено, що збільшення швидкості руху м'яча у стандартних вправах щодо відображення м'яча в дотик по потрібній траєкторії призводить до істотного зниження точності ударів зі зростанням швидкості.

Логічно припустити, що підвищення рівня спеціальної сили локомоторних ланок призведе до покращення рівня володіння просторовим полем. Реалізація просторового поля завжди пов'язана з рівнем спеціальної сили підготовленості м'язів, які відповідають за реалізацію просторових переміщень, тобто рівень D дає можливість функціонування переміщень на рівні C. Тобто переміщення у тому чи іншому просторовому полі обумовлено силами, які діють на спортсмена. У тих реалізаціях цього становища в тренувальний процес було включено спеціальні силові вправи на тренажерах локальної спрямованості у розвиток сили провідних м'язових груп, визначальних результативність при фронтальних переміщеннях. В основу методики покладено оцінку співвідношення моделюваних і реалізаційних компонентів рухових дій, що виконуються в структурі тренувального процесу кваліфікованих футболістів. Методика полягала у спрямованому силовому впливі на провідні м'язові групи, відповідальні фронтальні переміщення, і навіть на м'язові групи, які забезпечують інші типи переміщень і необхідну жорсткість у суглобах з допомогою спрямованих включень м'язів антагоністів. Експериментальна група виконувала локальні вправи на тренажерах на такі групи м'язів:

1. М'язи стегна, що приводять; мета цієї вправи – збільшити швидкість фронтальних переміщень та амплітуду цих переміщень.

2. М'язи стегна, що відводять; мета цієї вправи – збільшити швидкість фронтальних переміщень та амплітуду цих переміщень.

3. Чотириголовий м'яз стегна; мета цієї вправи – збільшити вибухову силу чотириголового м'яза стегна при відштовхуваннях у стрибках, у бігу та при ударі по м'ячу. Крім цього, ця м'язова група разом з двоголовим м'язом стегна забезпечує необхідну жорсткість в колінному суглобі при опорних взаємодіях.

4. Сідничні м'язи, мета цієї вправи – забезпечують необхідну потужність при вертикальних переміщеннях та беруть участь у відведенні стегна.

5. Литковий м'яз. Мета цієї вправи – бере активну участь у вертикальних переміщеннях у бігу та стрибках і забезпечує швидкі згинання стопи при опорних взаємодіях.

Вибір м'язів визначався тим, що вони забезпечують основний обсяг переміщень у просторовому досліджуваному полі. Суть методики полягала в тому, що спортсмени експериментальної групи використовували величини обтяжень, що дозволяють розвивати максимальні зусилля в діапазоні зовнішніх обтяжень, що досліджується. Розвиток максимального зусилля в тренувальних вправах дозволяє підвищувати ефективність тренувального впливу і, як показало дослідження, отримувати вищі тренувальні зрушення за показниками спеціальної силової підготовленості. Тренажерні тренування проводилися двічі на тиждень, їх завданням було покращити спеціальну силову підготовленість досліджуваних груп м'язів. Тривалість експерименту визначалася завданнями та тривалістю підготовчого періоду з метою виявлення параметрів спеціальної силової підготовленості у великому тренувальному циклі (макроциклі). Спрямованість силових впливів на м'язи, що забезпечують фронтальні переміщення, передбачало поліпшення цих переміщень у тренувальних та ігрових ситуаціях.

Тестові вправи з оцінки освоєності просторового поля на спеціалізованому стенді дозволили виявити відносно слабкі зони прийому та передачі м'яча та горизонтальні та вертикальні рівні при прийомі та передачі м'яча у дотик. Ефективність спрямованої спеціальної підготовки оцінювалася зі зміни тестових показників освоєності просторового поля, що дозволяло оцінити взаємозв'язок кінематичних та динамічних параметрів рухів футболістів контингенту, що досліджується. Зміна рівня технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної групи оцінювалася за якістю виконання стандартних ігрових ситуацій у тренувальному процесі, оскільки порівняльний аналіз ігрових ситуацій під час матчу практично неможливий через їх різноманітність. Стандартні

тренувальні ситуації дозволяють оцінити зміну рівня володіння технічним арсеналом футболіста в компонентах, що коректно порівнюються.

Таким чином, моделюваний компонент тренувального процесу полягав у спеціальних силових вправах з використанням локальних вправ на тренажерах. Рівень спеціальної силової підготовленості досліджуваних м'язових груп визначався конкретними кількісними характеристиками та отримані зсуви тренування наведені в матеріалах роботи.

При вдосконаленні навички володіння просторовим полем на ворота стендового майданчика вставляв піддослідний, перед яким ставилося завдання відбити м'яч, що посилається із зони подачі до випадкової зони стенду. У зоні подачі, у центрах квадратів стояли подачі, які по черзі кидали у різні зони воріт м'ячі. У першому випадку кидки здійснювалися руками для реалізації низької швидкості м'яча від пояса по параболічній траєкторії. У другому випадку м'яч подавався з-за голови з великою швидкістю і рухався прямою. Досліджувані відбивали по двадцять ударів у кожен сектор, реєструвалася кількість помилок – не відбитих у дотик м'ячів.

Реалізаційний компонент програми виявлявся у зміні параметрів освоєння просторового поля на спеціалізованому стенді. Таким чином, запропонована робота дає можливість кількісно оцінити взаємозв'язок технічних та динамічних показників підготовленості футболістів. Наведені в роботі залежності різних сторін підготовленості дозволяють виявити індивідуальні та групові особливості технічної підготовленості досліджуваного контингенту та виявити проблемні зони переміщень у межах досліджуваного просторового поля та розробити методику корекції технічної підготовки футболістів. Контрольна група в ході експерименту використовувала локальні вправи на тренажерах в тих же обсягах, але на відміну від експериментальної, там використовувалися стандартні значення обтяжень без урахування величини максимального зусилля в досліджуваному діапазоні зовнішніх обтяжень, що знижувало ефективність тренувальних впливів в ході тренувального макроциклу, і як показують результати

дослідження, що знижувало можливість ефективної корекції параметрів досліджуваного просторового поля.

### **3.2 Оцінка ефективності методики**

У системі оцінки технічної підготовленості спортсменів у різних видах спорту, у тому числі і у футболі, виділяють, як правило, три основні завдання:

1. Стабільне володіння елементами техніки;
2. Вміння поєднувати різновиди техніки обробки м'яча у різних варіантах рухових завдань;
3. Ефективне використання технічних прийомів у різних ігрових ситуаціях.

На етапі підготовки кваліфікованих футболістів вони сформували досить повний арсенал технічних прийомів. Водночас, ефективно виконують технічні елементи футболісти цього рівня найчастіше лише у стандартних ситуаціях. Тому існує необхідність формування варіативних методик освоєння техніки володіння м'ячем в освоєному просторовому полі, що ми спробували зробити в нашому експерименті.

Результати дослідження просторового поля показують, що на момент початку експерименту достовірних відмінностей у рівні освоєння просторового поля був (Таблиці 3.5-3.7). Як у загальній оцінці, і у горизонтальних і вертикальних площинах просторового поля. Показники загальної оцінки просторового поля до експерименту з низькою швидкістю у всіх зонах і з високою швидкістю не показують достовірних відмінностей.

У горизонтальних рівнях просторового поля не зареєстровано достовірних відмінностей у першому та третьому рівнях.

При поділі просторового поля на горизонтальні та вертикальні рівні виявлено, що в ході експерименту не визначено достовірних відмінностей у вертикальних рівнях просторового поля (Таблиця 3.5).

Під впливом запропонованої методики спрямованого розвитку спеціальної сили в провідних м'язових групах ніг рівень освоєння

просторового поля у фронтальній площині достовірно покращився ( $p \leq 0,05$ ) в експериментальній групі. У контрольній групі ці зміни мали достовірного характеру. При цьому визначено, що суттєвою ознакою визначення відмінностей у володінні просторовим полем є швидкість руху м'яча, який слід відобразити. Окрема оцінка відбитих м'ячів з низькою та високою швидкістю показує достовірний взаємозв'язок із рівнем розвитку спеціальної сили м'язів, які відповідають за фронтальні переміщення та точність прийому та передачі м'яча. Узагальнена оцінка цього взаємозв'язку не виявила достовірних відмінностей досліджуваних ознак.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз кількості помилок з прийомом та передачею м'яча в дотик по заданій траєкторії з низькою швидкістю до та після експерименту, (n=20)

	До		Після	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	61	59	52	48
2	60	62	40	41
3	61	73	55	47
4	58	50	36	35
5	53	42	47	40
6	56	46	44	32
7	56	42	54	40
8	56	47	41	35
9	53	54	44	42
10	45	49	40	38
Сума	559	524	453	398
M±m	55,9±1,5	52,4±3,1	45,3±2,1	39,8±1,6
p-value	p>0,05		p≤0,05	

Варто звернути увагу на те, що при низькій швидкості м'яча експериментальна група показала достовірно більш високий результат у кількості відбитих м'ячів ( $p \leq 0,05$ ), у той час як при високій швидкості подачі

м'яча після експерименту не було виявлено достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною. групами.

У таблиці 3.6 представлений порівняльний аналіз кількості помилок з відбиванням заданої траєкторії з високою швидкістю в ході експерименту

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз кількості помилок з відбиванням заданої траєкторії з високою швидкістю в ході експерименту, (n=20)

	До		Після	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	57	64	46	46
2	67	68	43	47
3	69	76	49	51
4	56	62	43	43
5	60	61	45	45
6	61	61	41	42
7	58	63	39	39
8	64	64	36	37
9	64	64	46	50
10	63	64	40	41
Сума	619	647	428	441
M±m	61,9±1,4	64,7±1,4	42,8±1,2	44,1±1,4
p-value	p>0,05		p>0,05	

У таблиці 3.7 представлений порівняльний аналіз рівня володіння просторовим полем горизонтальними рівнями після експерименту.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз рівня володіння просторовим полем по горизонтальним і вертикальним рівням після експерименту, (n=20), M±m, (у м'ячів)

	КГ	ЕГ	p-value
Горизонтальні рівні			
Перший	27,3±1,5	23,5±1,4	<b>p≤0,05</b>
Другий	19,2±1,0	18,0±1,3	P<0,05

Третій	41,6±1,7	40,8±1,4	p>0,05
Вертикальні рівні			
Перший	40,0±1,5	30,6±0,9	<b>p≤0,001</b>
Другий	28,7±1,4	27,7±1,5	p>0,05
Третій	28,2±1,0	25,6±1,3	p>0,05

У першому горизонтальному рівні не виявлено достовірних відмінностей у кількості допущених помилок наприкінці експерименту між групами. Другий горизонтальний рівень характеризується більшим достовірним зменшенням кількості помилок в експериментальній групі (табл. 3.7).

Верхній рівень тренувального стенду характеризується зонами 7-8-9. Ці зони є найбільш складними як у тренуванні, так і в грі, оскільки тут потрібно вміння грати головою. На цьому рівні просторового поля зафіксовано більшу кількість помилок та не отримано достовірних відмінностей у результатах тестування на стенді наприкінці експерименту (табл. 3.7).

Наведені в таблиці 3.7 дані другого горизонтального рівня показують, що рівень освоєння просторового поля в ході експерименту на другому горизонтальному рівні достовірно покращився в експериментальній групі. У контрольній групі достовірних змін не було зареєстровано.



## ВИСНОВКИ

Розробка методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів є ключовим етапом в тренувальному процесі та вдосконаленні їх технічної майстерності. Цей процес включає в себе не лише визначення технічних аспектів гри, але й розробку ефективної системи оцінки, яка дозволяє тренерам та гравцям об'єктивно визначити рівень навичок та вдосконалити їх для досягнення вищого результату на полі.

Роль розробки методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча полягає в покращенні тренувального процесу та досягненні максимального потенціалу гравців. Це важливий компонент успіху команди, оскільки технічна майстерність має прямий вплив на результативність гри та досягнення стратегічних цілей.

Розробка методики починається з чіткого визначення цілей та завдань. Тренерський штаб визначає, які конкретні аспекти техніки є вирішальними для успішної гри, і які показники слід враховувати під час оцінки.

Розробка методики базується на аналізі сучасних тенденцій у футболі. Враховуючи інновації в грі та тренувальних підходах, методика має відповідати вимогам сучасного футболу та враховувати його динаміку.

Визначення ключових параметрів для оцінки техніки є важливим етапом. Це може включати точність передач, час реакції, використання різних частин тіла, а також техніку взаємодії з м'ячем. Обрані параметри повинні бути репрезентативними та відображати загальний рівень майстерності гравця.

Для ефективної оцінки необхідно розробити тестові завдання, які відповідають визначеним параметрам. Це може бути серія тренувальних вправ, ситуаційних відтворень гри або відеоаналіз реальних ситуацій на полі.

Після розробки методики важливо провести пілотне тестування на реальних тренуваннях чи матчах. Отримані результати слід аналізувати, і методику слід вдосконалювати відповідно до отриманих даних.

Після успішного вдосконалення методики та підтвердження її ефективності, вона впроваджується в тренувальний процес команди. Тренери та гравці отримують інструкції з її використання та оцінки результатів.

Розробка методики не є завершеним процесом. Постійне вдосконалення на основі результатів та врахування змін у грі дозволяє тримати її актуальною та ефективною.

Роль розробки методики оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів полягає в створенні інструменту для системної оцінки та вдосконалення технічних навичок. Цей процес взаємодії тренерського штабу та гравців сприяє підняттю рівня футбольної майстерності та досягненню високих спортивних результатів.

Узагальнююче вищезначене нами визначено:

1. Існуючі сучасні методики оцінки окремих сторін підготовленості футболістів не дозволяють повною мірою виявити кількісні значення компонентів підготовленості та їх впливу на якість гри з відповідними техніко-тактичними діями. У цьому контексті важливою є кількісна оцінка взаємозв'язку окремих сторін технічної та фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів.

2. Проведене дослідження показало, що шляхи вдосконалення технічної підготовленості кваліфікованих футболістів пов'язані з кількісною оцінкою рівня спеціальної силової підготовленості провідних груп м'язів нижніх кінцівок. Рівень спеціальної силової підготовленості м'язів, які відповідають за фронтальні переміщення при прийомі та передачі м'яча в дотик, є одним із головних критеріїв оцінки підготовленості кваліфікованих футболістів.

3. Спеціальна силова підготовленість провідних м'язових груп нижніх кінцівок, що забезпечують фронтальні переміщення футболістів, зумовлює ефективність прийому та передачі м'яча у дотик. Реалізація взаємозв'язку параметрів спеціальної силової підготовленості, одержаної у локальних вправах на тренажерах, що характеризуються граничним значенням обтяження, максимальним зусиллям, часом досягнення максимального

зусилля та рівня технічної підготовленості, дозволило підвищити якість виконання заданої рухової дії у кваліфікованих футболістів.

4. Оцінка технічної підготовленості футболістів при прийомі та передачі м'яча в дотик із використанням спеціалізованого стенду, розділеного на зони та рівні, дозволила кількісно оцінити рівень технічної підготовленості гравців, а також ефективно скоригувати освоєння заданого просторового поля. Це сприяло індивідуалізації процесу технічної підготовки та цілеспрямованого коригування тренувального процесу.

5. Приріст сили окремих м'язових груп у локальних вправах на тренажерах пов'язані з якістю освоєння просторового поля другою горизонтальному рівні. Це характеризується максимальними амплітудами переміщень. Зміна величин максимальних зусиль м'язів, що відводять і приводять, а також часу досягнення максимального зусилля, визначає ефективність реалізації технічного потенціалу футболістів.

6. Дослідження показали, що кількість відбитих м'ячів на другому горизонтальному рівні у четвертій та шостій зонах покращилася відповідно на 10 та 12 %. При цьому величина максимального зусилля в ході дослідження в експериментальній групі збільшилася для м'язів стегна на 148 Н ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі достовірних змін виявлено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності /В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико. – К. : 2003. – 105 с.
2. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис... к.н.ф.вих. / А.Г. Васильчук. – ЛДУФК, м. Львів. 2007. – 19 с
3. ВАСИЛЬЧУК, А. Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу. *Physical Education Theory and Methodology*, 2003, 3: 5-11.
4. Васьков, Ю. В., & Пашков, І. М. (2002). Урок з футболу в початковій школі. *Physical Education Theory and Methodology*, (2), 17-20.
5. Вихров К. Л. Футбол в школі / К. Л. Вихров. – К.: Вища школа, 1990. – 188 с
6. ВОЙТЕНКО, С. М., et al. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури. 2013.
7. Гакман А. В. Роль фізичної підготовки в процесі навчання молодших школярів / Гакман А. В. // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : мат. наук,- практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.). - Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. - С. 5-6.
8. Гакман А. Особливості мотивації підлітків 11-14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять / Гакман Анна // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання”, 12-13 квітня 2012 року. - Дніпропетровськ, 2012 - С. 43—49.
9. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі //

Гакман А., Байдюк. М. // Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 листопада 2015. - Чернівці : Технодрук, 2015. - С .201-204.

10. ГРИНЬ, Андрій Романович, et al. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. 2013.

11. Джус О.М. [та ін.]. К.: Республ. наук.-метод. кабінет держ. комітету України з питань фіз. культ. і спорту, 2003. 114 с.

12. ДОРОШЕНКО, Е. Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів/Дорошенко Е. Ю. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту.*—Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.—Чернігів, 2009, 263-268.

13. Дулібський А. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : посібник / А. Дулібський.— Київ, 1988.— 252 с. 4. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. — Київ : ФФУ, 2001. — 59 с.

14. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: Методичний посібник. К. : Федерація футболу України, Науково-методичний комітет. 2001. 130 с.

15. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К.: Наук.-метод. (техніч.) комітет Федерац. футболу України, 2001. 61 с.

16. ЖУРІД, Сергій Миколайович. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань. 2007.

17. ЖУРІД, Сергій Миколайович; КОВАЛЬ, Св'тослав Св'ятославович; ЛЕБЕДЄВ, Сергій Ігорович. Технічна та тактична підготовка футболістів. 2020.

18. Зорій Я. Б. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління / Я. Б. Зорій, А. В. Гакман // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 4. - С.

33-35.

19. КАРПА, І.; ЛАПИЧАК, І.; КОГУТ, Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2014, 118 (4): 65-69.

20. КАРПА, Ігор. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2018, 5: 215-221.

21. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.-Л; 1993.-269с

22. КЛИМОК, Сергій Дмитрович. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. 2021.

23. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. / В. М. Костюкевич. – Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С. 138- 142.

24. Костюкевич В.М. Футбол: навч. посіб. для студ. фак-в фізичн. вихован. Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. 260 с.

25. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник / за заг. ред. В.М.Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 310 с.

26. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

27. ЛІСЕНЧУК, Геннадій; ПОПОВ, Олексій; ХОМЕНКО, Олександр. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2013, 3: 21-23.

28. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних

компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія / Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. – Ужгород: Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

29. Медвідь А. М. Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу у футзалі / А. М. Медвідь // Молодий вчений. - 2017. - № 3. - С. 206-209.

30. Медвідь М. М. Оцінка ігрового епізоду арбітром у фут залі / Медвідь М. М. // Матеріали міжнародної наук.-практ.конференції “Фізична культура і спорт: досвід та перспективи”, 6-7 квітня 2017 р. - Чернівці, 2017. - С. 26-27.

31. МЕДВІДЬ, Анжела Миколаївна; МЕДВІДЬ, Микита. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. 2017.

32. Мосейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): метод. рокомендації. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2010. 60 с.

33. НАКОНЕЧНИЙ, Роман; ХІМЕНЕС, Христина; КОТОВ, Сергій. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2022, 1 (7).

34. Наскрізна програма практик студентів в системі підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту: Навчальний посібник /Укладачі: В.А.Товт, І.І.Маріонда, Е.И.Сивохоп, С.О.Михайлович. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2019. – 157 с.

35. Наумчук В. 1. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів / В. І. Наумчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - Луцьк : Вежа, 2008. - № 3. - С. 264-268.

36. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія та методика фізичного виховання та спорту – 2013 - № 1 – с. 16 – 20.

37. ОСТРОВСЬКИЙ, В. В.; ГРИБАН, Г. П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. *Студентська спортивна наука-2014*, 2014, 4: 111-113.

38. Перепелиця, М. О.; Медяна, І. П. Основи техніки і тактики гри у футбол Методичні рекомендації для практичних та самостійних занять студентів всіх спеціальностей.

39. ПЕРЕПЕЛИЦЯ, М. О.; МЕДЯНА, І. П. Основи техніки і тактики гри у футбол Методичні рекомендації для практичних та самостійних занять студентів всіх спеціальностей.

40. Перцухов А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко – тактичних дій футболістів різної кваліфікації / А. Перцухов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2009. – Вип. 13., Т.1. – С. 226 – 231.

41. Пилипенко В.М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях [Текст] / В.М. Пилипенко, Філоненко О.А. // «Збірник «Науковий часопис» Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова». Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3 К (84) 17. – К: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 358-362.

42. ПИЛИПЕНКО, В. М.; ТИМЧИК, М. В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. 2018.

43. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Мар'ян Пітин, Назарій Артим'юк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. - Л., 2010. - Вип. 14, т. 1. - С. 215-219.

44. Сивохоп, Е. М., Особливості структури та змісту дисципліни «Теорія та методика викладання футболу» / Сивохоп Едуард // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія – 2013. – Вип192. – С. 141-147

45. СИВОХОП, Едуард Миколайович; МАРІОНДА, Іван Іванович; ШКІРТА, Михайло Іванович. Футбол і мета викладання. 2023.



46. Сіренко Р.Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерац. футболу України: ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

47. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання в спорті. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 286 с.

48. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко – К.: Олімпійська література, 1997 – 287 с.

49. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорті. – К.: Олімпійська література. 1997. -288с.

50. Соломонко В.В., Соломонко А.В. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ, 2005. 40 с.

51. Спортивний відбір у футболі: наук.–метод. посіб. / укл. А.В. Дулібський. К.: Федерац. футболу України. 2003. 136 с.

52. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

53. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів]. Переяслав Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 220 с.

54. СУРОВОВ, Олексій; СИЧОВ, Дмитро; АКСЬОНОВ, Дмитро. Фізична культура: основи техніки і тактики гри у футбол. 2018.

55. Теорія і методика викладання футболу: методична розробка / Е.М.Сивохоп, І.І.Маріонда, М.І.Шкірта. – Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2013. – 52 с.

56. ТЕРЕЩЕНКО, В. І.; БОЙЧЕНКО, С. В.; ЗАЛОЙЛО, В. В. Засоби спортивної підготовки-основа розвитку спеціальних рухових якостей футболіста. 2019.

57. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.

58. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

59. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науковопрактичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

60. Товт В.А. Методика підготовки контрольних робіт (для студентів заочного відділення) / Товт В.А., Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Сусла В.Я. – Ужгород: «Говерла», 2015. - 47с.5.

61. 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.

62. 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.

63. Футбол: навч. програма для дитячо-юн. спорт. шкіл, спеціалізов. дитячо-юн. шкіл олімпійс. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І.,

64. Хоркавий Б. Організація навчально-тренувального процесу та методика підготовки воротарів високої кваліфікації. Практикум з футболу: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Відділ науково-методичного забезпечення, Центр ліцензування Федерації футболу України. Київ, 2009. С.40–46.

65. Чорнобай І.В., Колобич О.В., Борейко В.І., Довгий В.В.. Контроль і облік в тренуванні висококваліфікованих футболістів. Буковинський науковий спортивний вісник. Чернівці: Чернівецький торгово-економічний інститут. 2004. С. 99–103.

66. ШАЛЕНКО, В. В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*//зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова СС-Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006, 1: 119-122.

67. Bekh I. D. Vychovanniaosobystosti : pidruchnyk / I. D. Bekh. – К. : Lybid, 2008. – 848 s.

68. Demel M. Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Warszawa : «Sport i Turystyka», 1973. 9. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.

69. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health, 1997. № 6. P. 202–219.

70. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – Scholastic Coach, 1992, March.

71. Khalajtsan A.P. Culture of health of a person as a part of physical culture. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 2014, vol.3, pp. 79-84. doi:10.6084/m9.figshare.938185.

72. Pylypenko V. M. Fizyczne vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy sportyvno-ihrovoi diialnosti / V. M. Pylypenko // *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova Seriiia №15 Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 4 (98) 2018 127 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport): zbirnyk naukovy khprats [zared. O.V. Tymoshenka]. – К. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 3 K(97)18. – S. 404– 408.*

73. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // *Acta Med Scand Suppl.* – 1985. – 711. – P. 11 – 24

74. Shylko V. H. Modernyzatsiia systemy fizychesko hovo spytan yia student ovnaosnove lychnostno-oryent yrovannnoho soderz hanyia fyzkulturno-sportyvnoi deiatelnosti: dyss. ...dokt. ped. nauk: 13.00.04 / V. H. Shylko . – Tomsk, 2003. – 488 s.

75. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF. 2000. s. 37–41.

76. Tumarov K. B. Soderzhanye y orhanyzatsiia lychno stnooryentyrovannoh of yzycheskohovo spytanyia student ovnaosnove myny-futbola: dyss. ...kand. ped. nauk: 13.00.04 / K. B. Tumarov. – NaberezhnyeChelny, 2012. – 202 s.

77. Volkov L.V. Fyzyche skoevo spytany euchash chykhisia: uchebno-metody cheskoe posobyie [Tekst] / L.V. Volkov. – K. : Rad. shkola, 1988. – 184 s.

78. Weber M. Differenzielles Lernen im Fussball / M. Weber – Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2010 – 92 p. 6. Beek P., Peper C., Stegeman B Dynamical models of movement coordination // Human Movement Science. – 1995, № 14 – P. 573 – 608.

79. Wenta K. Podmiotowość w dydaktyce akademickiej – oczekiwania i zagrożenia. *Pedagogika Szkoły Wyższej*. 1996. Nr 4. s .43–58.

80. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. *The Social Science Journal*. 2013. Vol.50(4). pp. 461–470. doi:10.1016/j. soscij.2013.09.007.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

---

**(підпис)**

Віктор МАСІКЕВИЧ