МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ УДАРІВ У ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-22-1, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)
_____ Матьошко Данило Олексійович
(підпис)

Науковий керівник _____ Лаврентьєв О.М.. кандидат наук з фізичного виховання та
(підпис) спорту, доцент

Гарант освітньо-професійної програми _____ Крупеня С.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «19» 04 2024 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент
(підпис)

Реєстрація №3 29.01.2024
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 06.02.2024 19.01.24
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 80 (B) 4 06.02.24
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Г.П. Грибак
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис) М.М. Лавренькова
(ініціали, прізвище)

(підпис) Ю.П. Сергієнко
(ініціали, прізвище)

(підпис) Р.В. Головащенко
(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	20		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	40		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	–		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	40		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	80		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
80	B	4	06.02.24	Гребак Г.П. Лаврентьєв О.М. Сергієнко Ю.П. Головащенко Р.О. Стецура Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	D	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я
_____ О.М. Лаврентьєв
«30» 11 2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Матьошко Данило Олексійович
Тема кваліфікаційної роботи:
«МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ УДАРІВ У ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ»

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1.Строк здачі закінченої роботи ___15.01.2024 року_____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступають комплекс вправ для вдосконалення ударів по воротах футболістів 15-16 років із ігрових положень.
Об'єктом дослідження є техніко-тактичні характеристики футболістів при виконанні стандартних ударів.
Базою дослідження виступає відділ культури, молоді та спорту Гостомельської селищної ради Київська Область.
3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки_____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Підготовки футболістів у виконання технічних елементів
Удари по м'ячу ногою
Структура процесу навчання технічному прийому
Специфіка виконання ударів по воротах у футболі
Удари ногою через штрафний майдан
Методика вдосконалення техніки виконання штрафних ударів у футболі з урахуванням морфофункціональних і психологічних показників
Анатомо-фізіологічна характеристика футболістів 15-16
Психологічні навантаження футболіста
Ігрова діяльність гравців у цілорічному періоді підготовки у футболі
Навчально-тренувальна діяльність футболістів ФК «Сокіл» у експериментальній групі
Динаміка результатів підготовленості футболістів ФК «Сокіл» у виконанні стандартів

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів р	
		За планом	Фактич
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Листопад 2022	30.11.2
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2023	квітень 2
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2023	травень 2
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2023	04.09.2
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2023	30.11.2
6.	Формування загальних висновків	грудень 2023	13.12.2
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	19.01.2
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2024	28.01.2
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2024	02.02.2

7. Дата видачі завдання «30» листопада 2022 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **О.М. Лаврент**

9. Керівник освітньо-професійної програми **С.В. Крупеня**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **Д. В. Матьош**

ЗМІСТ

ВСТУП			3
РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ			6
	1.1.	Удари по м’ячу ногою	8
	1.2.	Структура процесу навчання технічному прийому	13
	1.3.	Специфіка виконання ударів по воротах у футболі	15
	1.4.	Удари ногою через штрафний майдан	
РОЗДІЛ ІІ.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			18
	2.1.	Методи дослідження	18
	2.2.	Організація дослідження	24
РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ УДАРІВ У ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ			25
	3.1.	Анатомо-фізіологічна характеристика футболістів 15-16	25
	3.1.1.	Психологічні навантаження футболіста	
	3.2.	Ігрова діяльність гравців у цілорічному періоді підготовки у футболі	31
	3.3	Навчально-тренувальна діяльність футболістів ФК «Сокіл» у експериментальній групі	34
	3.4.	Динаміка результатів підготовленості футболістів ФК «Сокіл» у виконанні стандартів	
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			45
ДОДАТКИ			51

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського футболу вимагає програмного вирішення низки комплексних проблем, які пов’язані з підвищенням якості гри та зростанням конкурентоспроможності українських команд на міжнародній арені. У

даному контексті суттєве значення має вирішення актуальних питань щодо збільшення точнисних ударів у площину воріт або взяття їх. Одним із таких елементів є виконання стандартних ударів.

Стандарт (стандартне положення) - введення м'яча в гру після призначення кутового, вільного або штрафного удару. При виконанні стандарту м'яч повинен бути нерухомий.

Кутовий удар призначається, якщо м'яч пішов за лицьову лінію (лінію воріт) від гравця команди, що захищається. По кутах поля відмічені сектори, з яких можна виконувати кутовий удар. М'яч можна просто розіграти або відправити в штрафний майданчик.

Штрафний або вільний удар призначається в разі, якщо рефері зупинив гру через порушення правил. Гол, забитий прямим ударом з вільного, не зараховується. Необхідно зробити хоча б одне торкання м'яча. Зі штрафного можна бити безпосередньо в створ воріт. Гравці команди, в бік якої призначений штрафний або вільний удар, повинні знаходитися на відстані мінімум 9,15 м від м'яча.

Стандарти - найважливіша складова футболу. Величезна кількість голів забивається саме після виконання стандартних положень.

Існує значна кількість робіт, які присвячені розвитку футболу в Україні та її межами. Науковці звертають на безліч проблем пов'язаних з футболом, а саме: особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді (Б.А. Балан), аналіз факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу юних футболістів (О. Мохунько, Н. Гаврилова), техніка ударних рухів (Ф.К. Абунін,), планування та контроль тренувального процесу в спортивних іграх (І.Г. Максименко) та багато інших.

У ході змагальних матчів виникають різні ігрові ситуації, але незважаючи на їх різноманіття існують деякі закономірності виконання доставки м'яча на ударну позицію і взяття воріт. Перемогу у футболі, як правило, дає не щасливий випадок. Перемагають найчастіше саме ті, хто краще за суперника робить

найбільш сприятливу ситуацію для завдання завершального удару по воротах, і взяття воріт.

Мета полягає у вивчення проблем щодо особливостей організації та виконання штрафних ударів у площину воріт.

Завданнями роботи є:

1. вивчити основні положення проведення навчально-тренувального процесу при вдосконаленні ігрових прийомів, пов'язаних із взяттям воріт з використанням стандартних положень.
2. Розробити та апробувати методику навчання ударам по воротах футболістів 15-16 років у ігрових положеннях.

Предметом дослідження виступає комплекс вправ для вдосконалення ударів по воротах футболістів 15-16 років із ігрових положень.

Об'єктом дослідження є техніко-тактичні характеристики футболістів при виконанні стандартних ударів.

Базою дослідження виступає відділ культури, молоді та спорту Гостомельської селищної ради Київська Область.

За результатами дослідження будуть вирішені питання в системі організації побудови тренувального навантаження у підготовці футболістів. Раціональне використання методів та засобів щодо вдосконалення виконання стандартів для завершального удару і взяття воріт суперника. Враховуючи аналіз і прогнозування реалізації стандартів, щодо діяльності тренерського штабу, щодо координації дій польового грака та воротаря. Вдосконалення фізичних якостей які б сприяли формуванню точнісних рухів (реалізація) та швидкісних можливостей (властивостей) заданих футболістом.

Одержані результати можуть бути направлені для організації, планування та координації спортивної майстерності футболістів. Їх морального, естетичного, інтелектуального виховання, що яскраво виражено в розвитку ігрової практики у футболі, а саме виконання штрафних або стандартних ударів. Матимуть вплив на психофізіологічні можливості, боротьба (між виконавцем та воротарем) щодо реалізації ударів направлених до взяття воріт суперника.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Кваліфікаційна робота містить 55 сторінок, 3 таблиць, малюнків 3, список використаних джерел з 40 найменувань, 2 додатки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2022 р.– січень 2024 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2024 р.

РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ

1.1. Удари по м'ячу ногою

Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Удар внутрішньою частиною стопи виконується з розбігу і без нього. Цей удар застосовується під час передач м'яча на короткі та середні відстані, а під час ударів з невеликої відстані по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м'яча торкається велика частина поверхні стопи, однак сила удару менше порівняно з іншими способами.

Розбіг виконується по прямій відносно до м'яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10-15см від м'яча збоку. Її носок повинен "вказувати" напрямок польоту м'яча. Нога, якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару [6,14,21,30].

В момент торкання стопою м'яча носок напружений, гомілкостоп закріплений, тулуб трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії виконує передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м'ячем (проводка). Це забезпечує влучний політ м'яча.

Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Цей удар застосовується переважно під час виконання середніх і довгих передач, ударів із стандартних положень, а також по воротах з різних відстаней.

Розгін виконується під кутом біля 45^0 щодо напрямку удару, останній крок значно подовжений. Опорна нога злегка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25-30 см. від м'яча збоку. Тулуб трохи нахилений в бік опорної ноги. Одночасно з останнім кроком нога, що завдає удару по м'ячу, згинається в колінному суглобі та відводиться назад. Далі вона енергійно розпрямляється і в момент торкання м'яча напружується в гомілковоступневому суглобі. Удар наноситься в середину м'яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії виконує передачу гравець.

Удар по м'ячу серединою підйому. Цим ударом користуються під час виконання середніх та довгих передач м'яча, атаки воріт суперника, вибивання м'яча воротарем.

Розгін, м'яч і ціль знаходиться приблизно на одній лінії. Опорна нога, трохи зігнута в коліні, ставиться на рівні з м'ячем за 10 – 15см. збоку. Під часударного руху відбувається перекочування з п'яти на носок. Умовна вісь стопи спрямована в напрямку удару. Нога, якою завдають удару, згинається в коліні й відводиться назад, після чого швидким рухом стегна вона виноситься вперед. Гомілка, яка відстає від стегна, отримує додаткове прискорення і швидко рухається до м'яча. В цей час носок сильно відтягується, гомілкостоп закріплюється, коліно знаходиться над м'ячем.

Удар наноситься в середину м'яча. Опорна нога піднімається на носок, а тулуб нахиляється уперед.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Цей удар ефективний під час виконання ударів зі стандартних положень, передача м'яча на середні та далекі відстані. Завдяки йому м'яч можна спрямувати по прямій і дугою.

Розгін прямий або під невеликим кутом. Останній крок збільшений. Плече, протилежне опорної ноги, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см. від м'яча збоку.

Нога, якою завдають удару, згинається в коліні, стопа розвернута носком всередину. Щоб надати м'ячу обертання і політ по дузі, удар завдається збоку, а щоб спрямувати його по прямій, удар завдається по центру. Тулуб нахилений в бік опорної ноги.

Удар по м'ячу носком. Застосовується тоді, коли необхідно зробити несподівано, без підготовки, удар по воротах. Крім того, цей удар застосовується при вибиванні м'яча у суперника в шпагаті або випаді. Виконується він з місця або розгону. Розгін, м'яч і ціль знаходиться на одній прямій. Опорна нога ставиться збоку, трохи позаду від м'яча. Нога, що завдає удару, зігнута в коліні (замах для удару дуже короткий). Ударний рух

виконується напруженою ногою. В момент удару носок дещо піднесений і спрямований в середину м'яча.

Через те, що ударна площа носка незначна, цей удар має меншу влучність,особливо при ударах по м'ячу що котиться.

Удар по м'ячу п'ятою. Під час застосування такого удару гравець має на маті дезорієнтувати суперника і виконати несподівану передачу назад. При виконані удару опорна нога ставиться збоку і трохи попереду м'яча. Нога, що завдає удару зробив замах, переноситься через м'яч. Потім енергійним рухом стегна і гомілки назад виконується удар п'ятою в середину м'яча. Під час удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі. Існує ще два способи виконання удару п'ятою по м'ячу, це схресно по відношенню до опорної ноги та опорною ногою [6,14,21,30].

1.2. Структура процесу навчання технічному прийому

При вивченні окремого технічного прийому виділяють наступні етапи: первинне навчання; поглиблене розучування; закріплення і вдосконалення техніки.

На всіх етапах підготовки футболістів використовуються наступні методи:

- метод вправ (цілісний або розчленований) дає можливість створення оптимальних умов для освоєння технічних прийомів і їх різновидів;
- ігровий метод відкриває перед тими, що займаються широкі перспективи проявляти самостійність, ініціативу, винахідливість, рішучість інаполегливість;
- метод змагання використовується в контрольних, товариських і календарних іграх [11,12,25,31].

Методи забезпечення наочності допомагають створенню у конкретних уявлень, що займаються, про рухи, що вивчаються. В процесі навчання знаходять вживання: показ вправ, демонстрація фотографій, малюнків схем і т.п., проглядання кінофільмів і відеозаписів.

Методи використовування слова дають можливість повідомляти певні

відомості, ставити задачі, аналізувати результати і т.д. В практиці застосовують розповідь (короткий і розгорнений), супровідне пояснення, вказівки і словесні оцінки, бесіди в різних формах.

Первинне навчання. Головна мета етапу - освоєння основ техніки прийому, що вивчається. Первинне вивчення прийомів починається зознайомлення (частіше всього за допомогою розповіді, показу і практичної вправи).

В розповіді дається точний опис прийому, повідомляються відомості про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Показ повинен бути зразковим не тільки формою, необхідне оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто показ поєднується з супровідним поясненням, яке усилює і заглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. При навчанні техніці футболу переважно використовують методи цілісної вправи, оскільки розчленовування прийомів часто приводить до різкого спотворення їх структури.

Спочатку технічним прийомам необхідно навчати через "ведучу" (по моториці) ногу і в зручну сторону. Новий матеріал вивчають на 3-5 подальших заняттях [11, 30].

Поглиблене розучування. Цей етап характеризується закріпленням основ техніки і поглибленим уточненням деталей у кожного руху, що вивчається. В успішному рішенні задач на цьому етапі велике значення придбаває здатність займаються свідомо і активно оцінювати рухове відчуття. Цьому сприяє вживання таких словесних методів, як розгорнена розповідь і бесіда, самоаналіз і т.д. Безпосередню демонстрацію доповнює широке використовування наочних допомог: плакатів, малюнків, схем.

На даному етапі використовують в основному метод цілісної вправи, що викликає зміну форми і характеру, а також просторових, тимчасових і силових характеристик рухів. Робляться спроби виконувати прийом, що вивчається, з швидкістю і зусиллями, близькими до максимальних. При цьому техніка

виконання прийому не повинна спотворюватися. Зразкове співвідношення стереотипних варіативних повторень - 30 і 70%.

На даному етапі широко використовують ігровою і змагання методи, які створюють особливий емоційний фон, усилюють дію вправ і активізує процес навчання [12,30,31,34].

Закріплення і вдосконалення техніки. Основні задачі цього етапу - закріпити освоєну техніку, довести спеціальні рухові навики до вищого ступеня автоматизму і пристосувати ці навики до умов гри.

На даному етапі знаходить вживання весь комплекс методів фізичного виховання. В теорії і практиці футболу виділяють три способи дії на систему рухів при її вдосконаленні:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен (проведення занять в залі, наполі з різним покриттям, у футбольних городках і т.д.);
- зміна функціонального стану самого спортсмена (виконання вправ встані стомлення або стану підвищеної емоційності);
- зміна задачі в ході виконання вправи: тобто полегшення (зменшувати відстані, швидкості і зусилля і ін.), виконувати вправи на оцінку і т.д [32,33,34].

1.3. Специфіка виконання ударів по воротах у футболі

Голи у футболі можуть забиватися різними по виконанню ударами: з місця та в русі, у стрибку та падінні, з різною швидкістю та різними траєкторіями посилала м’яча.

Специфіку техніки виконання ударів по воротах визначають такі фактори:

- особливості руху м’яча до футболіста, що завдає удару, та положення м’яча в момент завдання удару щодо гравця;
- відстань, з якої проводиться удар;
- положення гравця, який виконує удар щодо воріт (навпроти воріт або під кутом до них);
- різне за рівнем оперу суперника [2,10,13,30].

Специфічні особливості техніки виконання ударів по воротах пов’язані не

тільки з моторними, а й психомоторними діями футболістів. Тому з точки зору зв'язку власне рухів гравця, що завдає удару, і руху м'яча до моменту удару можна виділити дві категорії ударів по воротах:

- першим торканням м'яча (після передач партнерів, відскоків м'яча від гравців та на добивання);

- після обробки м'яча (після виконання одного або більше дотиків м'яча в ході ведення, прийому передачі партнера, відборі і перехоплення у суперника).

Удари ногою зі штрафної площі, що виконуються "ігри"

Понад 80% усіх голів у футболі забивається у штрафному майданчику. Проте з усіх ударів по воротах ногою з гри, нанесених зі штрафного майданчика, приблизно лише у половині випадків м'ячі потрапляють у ворота. Навіть футболісти найвищого класу у змагальних матчах іноді посилають м'ячі повз ворота з 2-3 м.

У міру наближення до воріт суперника протидія гравців, що обороняються, зростає і часу на підготовку до ударів і їх виконання у футболістів атакуючої команди стає менше.

Поблизу своїх воріт гравці команди, що обороняється, як правило, не дають атакуючим гравцям виконати за мах великої амплітуди для завдання сильного удару, встигаючи вибити м'яч або перекрити напрямок його руху. Тому у штрафній площі у багатьох випадках футболісти завдають ударів по воротах не з широким зама жом, на виконання якого потрібно відносно багато часу, а різким рухом гомілки. Співвідношення ударів, що виконуються в ході переміщень з м'ячем, після передач партнерів, відскоків м'яча та при добиванні [7]. Аналіз матчів найсильніших команд світу показав, що спостерігається наступне співвідношення ударів по воротах, що виконуються футболістами ногою "з гри у штрафному майданчику вході переміщень з м'ячем, після передач партнерів, відскоків м'яча від гравців та при добиванні:

- кожен четвертий удар наноситься в ході переміщень з м'ячем,
- - які можуть починатися як у штрафній площі, так і за її межами;
- від 35 до 40% ударів виконується після передач партнерів (як першим

дотиком, так і після обробки м’яча);

- від 35 до 40% ударів наноситься в ситуаціях, коли м’яч несподівано відскакує від атакуючих та оборонних гравців, воротаря стійок і перекладини воріт.

Удари з положення під кутом до воріт. Основна маса ударів по воротах ногою у штрафному майданчику наноситься з положень під кутом до воріт. Таких ударів більш ніж удвічі більше, ніж ударів, виконаних футболістами з положень навпроти воріт. З правого боку футболісти завдають ударів по воротах у штрафному майданчику дещо частіше, ніж з лівого, що, швидше за все, можна пояснити впливом латеральної переваги: гравців-лівшої менше, ніж правшої. Удари, які виконуються з положень навпроти воріт, більш ефективні (приблизно кожен третій такий удар закінчується голом), з цих місць гравці, що обороняються, не дають часто завдавати ударів. Ефективність ударів, що виконуються з положень під кутом до воріт, приблизно вдвічі менша: лише один із шести ударів призводить до взяття воріт. Голи частіше забиваються зі становища під кутом до воріт з тієї причини, що просто більше ударів проводиться з місця праворуч і ліворуч від воріт. Найменшу ефективність ударів, що завдаються з положень під кутом до воріт, можна пояснити кількома причинами. По-перше, зменшено сектор можливих напрямків посилання м’яча до влучення у площину воріт. Наприклад, при виконанні ударів з кута площі воріт він приблизно в півтора рази менше, ніж при ударах з 16 м із положення навпроти воріт.

По-друге, при виконанні ударів поворотам з положень під кутом до них, гравцям, як правило, доводиться прикривати м'яч корпусом і завдавати ударів далекою від суперника ногою, а також часто посилати м'яч у напрямку, що не збігається з напрямом їх переміщення. Це призводить до того, що і в постановці опорної ноги, і в рухах тулуба і ноги, що б'є, спостерігаються специфічні особливості [2, 4,5, 8].

Удари без замаху. Частина голів у штрафному майданчику забивається ударами без замаху, коли стопа ноги, що б’є, не відводиться попередньо назад вгору. а після відриву від опори одразу рухається до м’яча.

Гравці можуть просто підставляти ногу під м’яч, що котиться по поверхні поля, відскакує від поля або летить по невисокій траєкторії, і змінювати напрямок його по літа, не виконуючи як такого ударного руху, або проштовхувати м'яч виставленої вперед ногою, діючи на випередження.

Поблизу воріт потужний удар особливо і не потрібен, тому що навіть не дуже сильним ударом можна забити гол з близької відстані, якщо м’яч буде направлений повз воротаря.

У штрафній площі важливо виконати удар по воротах в першу чергу швидко і несподівано, і саме так у більшості випадків наносяться удари без замаху, які, однак, не відрізняються особливою красою з точки зору форми рухів гравця, що б’є [2, 4,5, 8].

Удари по м’ячу, що знаходиться на певній висоті над поверхнею поля. До 40% голів, що забиваються у штрафному майданчику Ногою “з гри”, забивається ударами по м’ячу, який знаходиться на певній висоті над поверхнею поля (що летить по різних траєкторіях або відскакує від поверхні поля). При виконанні ударів по м’ячу, що знаходиться на певній висоті над поверхнею поля, гравцям важче оцінювати рух м’яча та його положення в момент завдання удару в порівнянні з тими випадками, коли м’яч знаходиться на поверхні поля, тому що змінюються система орієнтирів та характер простежування м’яча.

Удари у незручних положень. Частину ударів по воротах ногою "з гри" у штрафному майданчику футболісти завдають у падінні, дістаючи м'яч, який знаходиться від них на деякій відстані, або втрачаючи стійке становище "під тиском" суперника. Такими ударами забивається п'ятий-шостий гол у штрафному майданчику "з гри".

Пенальті. Напрямок посилала м’яча у ворота та ймовірність відображення м'яча воротарем. Є області воріт, у яких воротарі приблизно третини випадків відображають м’ячі, надіслані з 11-метрової позначки, і області воріт, у яких їм лише в поодиноких випадках вдавалося перекрити шлях м’ячу. Найчастіше воротарі відбивають м’ячі в нижній половині воріт на відстані не далі приблизно 2,6-2,7 м від середини воріт. Області воріт, потрапляння в які практично завжди

призводить до голу (так звані мертві зони'), що знаходяться на відстані близько 1 м від бічних стійок, а також у середині над головою воротаря Прийнято вважати, що якщо м’яч з 11-метрової позначки посилається з достатньою силою у кут воріт, воротарі не можуть відбивати такі удари лише через особливості рухових реакцій: зорової реакції на політ м’яча та безпосереднього виконання руху до м’яча.

Пояснити існування “метрових зон” можна так. Простір, який можуть перекрити воротарі за рахунок стрибка, витягнутих рук та тулуба, становить близько трьох метрів. Таким чином, вони просто фізично не можуть перекрити області воріт шириною приблизно 0,7 м, що знаходяться у бокових стійок, тим більше якщо м'ячі прямують у верхні кути воріт. З цих позицій проблема реалізації пенальті полягає лише в точності посилення м'яча з достатньою швидкістю його польоту. Якщо говорити про «мертву зону», що знаходиться по центру воріт близько до перекладини, то в цьому труднощі відображення пенальті пояснюються принципово іншими причинами.

По-перше, воротарям потрібен певний час на те, щоб підняти руки вгору.

По-друге, якщо м'яч летить в область над головою, то оцінювати швидкість польоту м’яча та відстань до нього в окремі моменти часу воротарі змушені переважно за рахунок конвергентного варіанта простеження (за рахунок зближення зіниць очей), який є найскладнішим. При сильному ударі з 11м, коли швидкість руху м’яча становить приблизно 30 м/с, м'яч долітає до лінії воріт менш як за 0.4 с. У цих випадках час, який воротарі витрачають на конвергентне простеження польоту м'яча та рух руками, перевищує час польоту м'яча до воріт. Зауважимо, що і в інших видах спортивних ігор (гандболі, хокеї з м’ячем і з шайбою, водному поло) воротарі мають великі складності при відображенні м'ячів (шайб) посланих з коротких відстаней і пролітають близько від голови.

Ще однією причиною наявності ”мертвої зони”, що знаходиться по центру воріт близько до поперечини, є те, що воротарі у багатьох випадках заздалегідь налаштовуються на стрибок у той чи інший кут воріт і, природно, залишають середину воріт відчиненою [1, 15, 22].

Щоб забити гол із пенальті, направивши м’яч у “мертву зону” над головою

воротаря, необхідно витримати принаймні дві умови. Перше. Дуже висока точність удару, тому що область, в яку потрібно потрапити м'ячем, значно менше "мертвих зон", що знаходяться у бічних стійок воріт.

Друге. Велика сила удару, оскільки час польоту м’яча до воріт має бути менше, ніж час, який воротар витрачає на зорове сприйняття та оцінку параметрів польоту м’яча та виконання руху руками нагору [2,18].

Сила удару безпосередньо пов’язана з манерою виконання пенальті. Коли гравці прагнуть реалізувати пенальті прямолінійним ударом не беручи до уваги дій воротаря, то частіше використовують удари середньої сили, рідше - максимальної і лише іноді слабкі 10 силі удари. Ефективність реалізації пенальті найвища при ударах середньої сили, менша - при ударах максимальної сили та найнижча при слабких по силі ударах.

Футболістам, які намагаються реалізувати 11-метрові удари за рахунок обіграшу воротаря, щоб оцінити його дії та послати м’яч у незахищену частину воріт, необхідно відносно багато часу. Деяка затримка моменту завдання удару по м’ячу для того, щоб направити м’яч саме тоді, коли воротар опиняється в явно невигідному для відображення пенальті положенні, призводить до зниження сили удару. Однак у випадках є всі передумови досягнення максимальної ефективності, оскільки сильний удар у принципі не потрібен, а область воріт, не захищена воротарем значна [2,8].

Кількість кроків під час розбігу можуть бути: дуже короткий (до двох кроків) і дуже довгий (десять-одинадцять кроків) розбіг при пробитті пенальті спостерігається рідко. Найчастіше (майже у 50% випадків) перед завданням 11-метрового удару гравці виконують п’ять-шість кроків. Між кількістю кроків при розбігу та ефективністю реалізації пенальті простежується взаємозв'язок: зі збільшенням кількості кроків зростає та ефективність у удару. Динаміка ефективності реалізації пенальті при розбігах з різною кількістю кроків певною мірою представляється несподіваною. Швидше за все зростання ефективності пов'язане не з кількістю кроків як такою, а згодом від початку переміщення гравця до м'яча до моменту завдання удару. Підставою при цьому служить те, що високий

рівень концентрації уваги може утримуватися воротарем обмежений час. Напрямок розбігу та напрямок посилання м'яча у ворота. Напрямок розбігу гравця, що виконує пенальті, та напрямок посилання м’яча щодо розбігу мають принципове значення з точки зору організації рухів.

Якщо розглядати різні поєднання варіантів розбігу та посилання м'яча у ворота, то можливі три види технічного виконання пенальті:

- м’яч посилається у ворота у тому напрямку, у якому виконувався розбіг;
- найбільш природний удар, коли м’яч прямує у ворота під деяким кутом щодо напрямку розбігу у бік опорної ноги;
- дуже складний удар, коли м’яч посилається під деяким кутом щодо напрямку розбігу у бік, протилежний до місця розташування опорної ноги.

У переважній більшості випадків гравці використовують перші два види виконання пенальті, причому частіше (приблизно в 60% випадків) посилають м'ячі під кутом щодо напрямку розбігу у бік опорної ноги. Об’єм та ефективність пенальті, що виконуються правою та лівою ногами. Більш ніж у 70% випадків футболісти виконують 11-метрові удари правою ногою, що пояснюється наявністю природної латеральної переваги.

Гравці, які пробивають пенальті лівою ногою, показують більш високу ефективність при реалізації 11-метрових ударів (приблизно 90%) у порівнянні з футболістами, що виконують пенальті правою ногою. Це можна пояснити тим, що воротарям складніше протидіяти таким футболістам. Мабуть, це пов'язано з тим, що шульги у футболі менше, і тому воротарі мають менший досвід відбиття м’ячів після 11 - метрових ударів, виконаних лівою ногою.

1.4. Удари ногою через штрафний майдан

Абсолютна більшість ударів по воротах ногою з гри через штрафну площу виконується з області, ширина якої приблизно дорівнює ширині штрафної площі, пояснюється тим, що можливість направити м’яч у ворота воріт з цих місць вища.

Зважаючи на те, що серед футболістів набагато більше правши, приблизно третина всіх ударів «з гри» через штрафну площу наноситься з відносно невеликої

ділянки поля, що знаходиться кілька зліва від воріт, звідки зручніше виконувати удари правою ногою. Якщо розглядати ті удари "з гри" через штрафну площу, після яких м'ячі все-таки потрапили в ворота, виявляється, що тільки один з восьми таких ударів завершується голом.

При виконанні ударів по воротах з відстані 23-25 м ймовірність забити гол вже повністю визначається діями воротаря, так як у цих випадках ймовірність попадання м'яча у площину воріт фактично ймовірності парування м'ячів воротарями. Область, умови та способи виконання ударів безпосередньо зі штрафних ударів.

Удари, які виконуються з положень навпроти воріт, більш ефективні (приблизно кожен третій такий удар закінчується голом), з цих місць гравці, що обороняються, не дають часто завдавати ударів.

Незважаючи на те, що удари по воротах безпосередньо зі штрафних ударів виконуються в комфортних умовах (по нерухомому м'ячу фактично без перешкод суперника обраним способом при достатньому часі на підготовку), їхня ефективність невисока (голом закінчуються лише три удари з кожних ста) і порівнянна з ефективністю ударів , що наносяться через штрафну площу з гри. Пояснити це можна в такий спосіб. Перше. У більшості випадків при виконанні ударів по воротах безпосередньо зі штрафних ударів гравці, що обороняються, вибудовують стінку, закриваючи певну область воріт, що збільшує вимоги до точності посилення м'яча.

Крім того, виконання удару утруднюється тим, що футболісту, який виконує штрафний удар, необхідно простежувати і область воріт, в яку посилається м'яч, і розташування гравців, що обороняються, утворили "стінку".

Друге. Відстань, з якої завдаються удари по воротах безпосередньо зі штрафних ударів, велика чи дуже велика. Тому гравці змушені завдавати ударів з великою силою, тому що при ударах середньої сили воротар може відбивати м'ячі, надіслані з дальніх дистанцій, навіть якщо потрібно переміститися на кілька метрів.

З точки зору техніки удари по воротах безпосередньо зі штрафних ударів,

як правило, виконуються двома способами:

✓ максимально сильний удар з посилом м’яча без обертання повз “стінку” оборонних гравців у розрахунку на помилку воротаря, на рикошет м’яча від стінки гравців, що обороняються, і від атакуючих і оборонних гравців, що розташовуються на шляху руху м’яча;

✓ з обертанням м’яча (з бічним або з поєднанням бічного і верхнього обертань) з посиланням його по дугоподібній траєкторії в область воріт, не захищену воротарем у вихідному положенні, або в ту область, яку воротар у вихідному положенні перекриває, але залишає незахищеною, оскільки до завдання удару по м’ячу починає переміщатися в протилежну частину воріт [2,18,19].

. В (табл. 1) наведені характеристики про виконання видів ударів у площину воріт як виконання стандартних ударів ігрових ситуацій.

Таблиця 1.

Характеристика видів ураження воріт суперника

№ п/п	Види ударів	Характеристика удару	Реалізація	Дії командні /особисті
1.	Удари з положення під кутом до воріт	Основна маса ударів по воротах ногою у штрафному майданчику наноситься з положень під кутом до воріт. Таких ударів більш ніж удвічі більше, ніж ударів, виконаних футболістами з положень навпроти воріт. З правого боку футболісти завдають ударів по воротах у штрафному майданчику дещо частіше, ніж з лівого, що, швидше за все, можна пояснити впливом латеральної переваги: гравців-лівши менше, ніж правши.	Один із шести ударів призводить до взяття воріт.	По-перше, зменшено сектор можливих напрямків посилання м'яча до влучення у площину воріт. По-друге, при виконанні ударів поворотам з положень під кутом до них, гравцям, як правило, доводиться прикривати м'яч корпусом і завдавати ударів далекою від суперника ногою, а також часто посилати м’яч у напрямку, що не збігається з напрямом їх переміщення. Це призводить до того, що і в постановці опорної ноги, і в рухах тулуба і ноги, що б’є, спостерігаються специфічні особливості
2.	Удари без замаху	Поблизу воріт потужний удар особливо і не потрібен, тому що навіть не дуже сильним ударом можна забити гол з близької відстані, якщо м’яч буде направлений повз воротаря. Гравці можуть просто	Частина голів у штрафному майданчику забивається ударами без замаху, коли стопа ноги, що б’є, не	При виконанні ударів по м’ячу, що знаходиться на певній висоті над поверхнею поля, гравцям важче оцінювати рух м’яча та його положення в момент завдання удару в порівнянні з тими випадками, коли м'яч знаходиться на поверхні поля,

		підставляти ногу під м’яч, що котиться по поверхні поля, відскакує від поля або летить по невисокій траєкторії, і змінювати напрямок його по літа, не виконуючи як такого ударного руху, або проштовхувати м’яч виставленої вперед ногою, діючи на випередження. У штрафній площі важливо виконати удар по воротах в першу чергу швидко і несподівано, і саме так у більшості випадків наносяться удари без замаху, які, однак, не відрізняються особливою красою з точки зору форми рухів гравця, що б’є. Удари по м’ячу, що знаходиться на певній висоті над поверхнею поля.	відводиться попередньо назад вгору. а після відриву від опори одразу рухається до м’яча	тому що змінюються система орієнтирів і характер простежування м’яча. До 40% голів, що забиваються у штрафному майданчику - уогою “з гри”, забивається ударами по м’ячу, який знаходиться на деякій висоті над поверхнею поля (що летить по різних траєкторіях або відскакує від поверхні поля).
3.	Удари у незручних положеннях	Частину ударів по воротах ногою "з гри" у штрафному майданчику футболісти завдають у падінні, дістаючи м’яч, який знаходиться від них на деякій відстані, або втрачаючи стійке становище "під тиском" суперника.	П’ятий-шостий гол у штрафному майданчику "з гри".	
4.	Пенальті	Розбіг короткий (до двох кроків) і дуже довгий (десять-одинадцять кроків) розбіг при пробитті пенальті спостерігається рідко. Найчастіше (майже у 50% випадків) перед завданням 11-метрового удару гравці виконують п’ять-шість кроків. Між кількістю кроків при розбігу та ефективністю реалізації пенальті простежується взаємозв’язок: зі збільшенням кількості кроків зростає ефективність удару. Динаміка ефективності реалізації пенальті при розбігах з різною кількістю кроків певною мірою видається несподіваною.	М’яч посилається у ворота у тому напрямку, у якому виконувався розбіг. Найбільш природний удар, коли м'яч прямує у ворота під деяким кутом щодо напрямку розбігу у бік опорної ноги. Дуже складний удар, коли м'яч посилається під деяким	Прийнято вважати, що якщо м’яч з 11-метрової позначки посилається з достатньою силою у кут воріт, воротарі не можуть відбивати такі удари лише через особливості рухових реакцій: зорової реакції на політ м'яча та безпосереднього виконання руху до м’яча. Простір, який можуть перекрити воротарі за рахунок стрибка, витягнутих рук та тулуба, становить близько трьох метрів. Таким чином, вони просто фізично не можуть перекрити області воріт завширшки приблизно 0,7 м, що знаходяться біля бічних стійок, тим більше якщо м’ячі прямують у верхні кути воріт. Найчастіше воротарі відбивають м'ячі в нижній половині воріт на

			кутом щодо напрямку розбігу у бік, протилежний до Місця розташування опорної ноги. Гравці, які пробивають пенальті лівою ногою, показують більш високу ефективність при реалізації 11-метрових ударів (приблизно 90%) у порівнянні з футболістами, що виконують пенальті правою ногою.	відстані не далі приблизно 2,6-2,7 м від середини воріт.
5.	Удари ногою через штрафний майдан.	Виконуючи удари ногою через штрафну площу, гравці можуть направляти м'ячі у ворота з різними траєкторіями: близькими до прямолінійної, навісними без обертання м'яча, дугоподібними з обертанням м'яча. Технічно всі ці удари виконуються по-різному. Приблизно 90-95% ударів по воротах "з гри" через штрафну площу наноситься з області у вигляді півкола, діаметр якого фактично дорівнює ширині штрафної площі, на відстані не далі приблизно 33 м від лінії воріт команди, що обороняється.		Імовірність влучення м'яча у ворота і ймовірність забити гол після ударів через штрафну площу визначаються багатьма факторами, у тому числі й місцем, звідки виконуються удари.
6.	Виконання сильних прямих ударів	Такі удари наносяться, як правило, за рахунок створення великої ударної маси або хлестом, оскільки ігрові умови надають футболістам необхідний час на підготовку до виконання. Удари зі створенням великої ударної маси виконуються з далеких	Надіслати м'яч з високою поступальною швидкістю так, щоб він не обертався, виключно важко, і тому такі удари	М'яч може летіти постійно з високою швидкістю, не встигаючи втрачати її через виникнення турбулентних потоків. М'яч може різко втратити швидкість руху на невеликій відстані від воротаря у зв'язку з виникненням турбулентних потоків. По ходу польоту м'яча

		дистанцій.	виконуються досить рідко, але саме у зв'язку з тим, що вони рідко зустрічаються у футболі, їх підступність настільки велика.	його рух поступово уповільнюється під впливом опору повітря, але падіння швидкості відбувається по-різному: коли м’яч обтікають ламінарні потоки швидкість руху м’яча знижується негаразд швидко, як із виникненні турбулентних потоків.
7.				

Для психологічної підготовки дуже важливий характер завдань, що поставлені перед командою. Не слід допускати, щоб ці завдання були непосильними. Тобто ці завдання повинні відповідати можливостям команди на сьогоднішній день із перспективою на завтра.

Характеризуючи суперника дійсно сильного, слід докладніше зупинитися на його слабкостях і менше говорити про переваги. Навпаки, слабкого доцільно уявити сильнішим, ніж він є насправді, щоб не викликати у підопічних надмірного збудження, а сильніше уявити слабшим [2,18,19].

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов’язаної з вдосконаленням техніки виконання штрафних ударів у футболі з урахуванням морфофункціональних і психологічних показників. У роботі використовуються такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.

Під час виконання роботи було вивчено спеціальну літературу, ми розглядали такі питання: ігрову діяльність футболістів у цілорічному періоді підготовки у футболі, техніку володіння м'ячем у футболі, специфіку виконання ударів по воротах у футболі, а також фізіологічне обґрунтування принципів навчання спортивній техніці.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях. Для проведення експериментального дослідження була взята група футболістів віку 15-16 років, які займаються футболом з 8-10 років і тренуються разом 3-4 роки.

Експеримент проходив на базі футбольного клубу «Сокіл» смт. Клавдієве, Бучанського району, Київської області. На початковому етапі роботи ми провели тестування по технічному елементу удару по воротах після чого були складені експериментальна та контрольна групи по (n=6) осіб у кожній.

Дві групи гравців вишиковуються на відстані 6-8 м. одна від одної та 10-16

м. від воріт, що захищаються воротарем. Тренер стоїть з м’ячами в центрі і накочує їх під удар гравцям однієї групи по черзі, а гравці іншої групи (по черзі, звичайно) переслідує того, хто б’є, намагаючись перешкодити удару. Через деякий час вони змінюються ролями. Тренер повинен простежити, щоб вправу виконали абсолютно всі гравці та обов’язково з обох ніг. У всіх вправах в контрольній групі, удари виконуються як з лівої ноги так і з правої.

Контрольна група займалась за стандартної навчально-тренувальною діяльністю ФК «Сокіл».

2.1.3. Педагогічне тестування

Удари по воротах із завданням. Удари пробиваються у відповідні для потрапляння місця. Ці місця пофарбовані у відповідні кольори, картки, кольори яких мають тренер. При розгоні тренер показує картку кольору місця, в яке необхідно надіслати м’яч. Кожен виконує по 5 ударів правою та лівою ногою у задані частини воріт. За середньо статистичними результатами ударів правою та лівою ногою визначається точність влучення в кожну з п’яти цілей, яка виражається у кількості влучень. Після пробивання футболістами ударів їх статистичні дані заносяться до спеціальних таблиць.

2.1.4. Методи математичної статистики

Вираховували середньоарифметичне, стандартне відхилення.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2022р. – грудень 2022 р.) визначений об’єкт проходження практики, обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, встановлені об’єкт, мета, завдання та предмет дослідження.

- *другий етап (січень 2023 р. – вересень 2023 р.)* був проведений аналіз науково-методичних джерел з проблем щодо вдосконаленням техніки виконання

штрафних (стандартних) ударів у футболі. За результатами вивчення науково-методичної літератури написано І розділ кваліфікаційної роботи, сформовані групи для організації і проведення педагогічного спостереження та визначенні контрольні вправи, що розкривали можливості футболістів з використанням розробленої методики, яка детально розписана в (Р.ІІІ, п.3) та використовувалась у тренувальному процесі ФК «Сокіл».

Для вирішення завдань дослідження ми розглядали наступні удари у футболі:

1). Удар із точки виконання штрафного удару.

2). Удар при якому м'яч посилається верхи у ворота.

3). Удар зльоту (м'яч накидає партнер руками).

4). Удар у площину воріт з 10 метрів.

5). Удар по воротах, після обведення фішок.

6). Удар по воротах у лівий нижній, правий нижній кут, при цьому на воротах стоїть воротар.

7). Удар по воротах по м'ячу, що котиться.

третій етап (вересень 2023р. - грудень 2024 р.) здійснювалось педагогічний експеримент. Проводився опис отриманих результатів, що проводились протягом з 11 вересня по 17 листопада 2023 року на базі відділ культури, молоді та спорту Гостомельської селищної ради Київська Область, а саме у футбольному клубі «Сокіл» смт. Клавдієве.

В під час написання кваліфікаційної роботи та апробація результатів її дослідження було висвітлено у 2 наукових статтях.

ІІІ. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ УДАРІВ У ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ

3.1 Анатомо-фізіологічна характеристика футболістів 15-16

Сучасний спорт відрізняється найгострішою боротьбою, високим рівнем спортивних досягнень, небаченим зростанням фізичних здібностей людини. Високий рівень спортивних досягнень ставить особливі вимоги до якості підготовки спортсмена. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у суворому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для окремих етапів розвитку дітей та підлітків.

З закінченням періоду другого дитинства, розгортанням перехідного періоду і настанням юнацького віку в організмі, що росте, відбуваються значні зміни в довжині, масі, складі і пропорціях тіла, у функціонуванні різних органів і систем. Одним з основних критеріїв біологічного віку вважається скелетна зрілість, або "кістковий" вік. У старшому шкільному віці спостерігається значне посилення зростання хребта, що триває до повного розвитку. Найшвидше відділів хребта розвивається поперековий, а повільніше – шийний. Остаточну висоту хребет досягає до 25 років. Зростання хребта порівняно із зростанням тіла відстає. Це тим, що кінцівки ростуть швидше хребта. У 15-16 років починається окостеніння верхніх та нижніх поверхонь хребта, грудини та зрощення її з ребрами. Хребетний стовп стає міцнішим, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися, вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження [16,17].

У кістковій тканині триває процес окостеніння, який переважно завершується у юнацькому віці. До 15 років завершується огородження п’ястних і

зап’ястних відділів рук, потім фаланг пальців ніг. Незавершений процес окостеніння хребта може призвести у підлітків та юнаків до різних ушкоджень при великих навантаженнях. Остаточно процес окостеніння скелета завершується до 25-річного віку.

Особливо помітним є "пубертатний стрибок зростання" - різке збільшення довжини тіла, в основному за рахунок швидкого зростання трубчастих кісток. У хлопчиків – у 15 років, становлячи до 10 см на рік. При цьому у підлітка незвично витягуються кінцівки, але відстає зростання грудної клітки. Тимчасово порушуються звичні пропорції тіла та координація рухів. Виявляються надмірність чи дефіцит маси тіла. У юнацькому віці збільшуються поперечні розміри тіла, встановлюються індивідуальні його особливості, досягаються гармонійні пропорції. Гармонійний розвиток відзначається у 80-90% школярів.

Поступове та поетапне зміцнення кісток, зв’язкового апарату та м’язової маси у підліткам робить необхідним постійно стежити за формуванням його правильної постави та розвитком м’язового корсету, уникати тривалого використання асиметричних поз та односторонніх вправ, надмірних обтяжень. Неправильне співвідношення тонусу симетричних м’язів призводить до асиметрії плечей і лопаток, сутулості та ін. функціональним порушенням постави. У середньому шкільному віці порушення постави зустрічаються у 20-30% випадків, викривлення

хребта – у 1-10% випадків. У дівчат постава у віці є більш прямою, ніж постава хлопчиків та юнаків.

Дозрівання опорно-рухового апарату та центральних регуляторних механізмів забезпечує розвиток найважливіших якісних характеристик рухової діяльності. На старший шкільний вік припадають сенситивні періоди розвитку сили, швидкості, спритності та витривалості.

У юнацькому віці в результаті дозрівання опорно-рухового апарату та завершення розвитку фізичних якостей досягається висока досконалість рухів. Створюється основа формування найскладніших їх форм, чіткої орієнтації в часі та просторі, з максимальною вираженістю різних проявів сили, спритності та

швидкості. Хоча методика проведення фізичної підготовки з футболістами 15-річного віку поступово наближається до методики роботи з дорослими футболістами, і кістково-м’язова система у підлітків у 15-16 років досить зміцніла для того, щоб витримувати інтенсивні та тривалі фізичні навантаження, проте дуже важливо у межах розумного урізноманітнити умови, засоби та методи тренувань, щоб організм молодого футболіста навчився диференціювати (розрізняти) найменші зміни умов та відповідати на них найтоншим пристосуванням. У заняттях з підлітками слід дуже обережно застосовувати вправи, що вимагають високих фізичних навантажень (особливо вправи у розвиток витривалості). Необхідно поступово збільшувати навантаження і суворо послідовно розташовувати навчальний матеріал з його труднощі. До вправ футболістів-підлітків обов’язково треба включати елементи гри.

Маса тіла до 14 років змінюється повільно. З 14-15 років починається її бурхливе збільшення, яке супроводжується швидким приростом маси серця. Вага м’зової маси досягає до 15 років 32% ваги тіла, а до 17-18 років – дорослого рівня (44%) [29].

У віці 8-18 років значно змінюється довжина та товщина м’язових волокон. Відбувається дозрівання швидких втомлюваних гліколітичних м’язових волокон (II-б типу) із закінченням перехідного періоду встановлюється індивідуальний тип співвідношення повільних та швидких волокон у скелетних м'язах [9]. Рухові навички починають автоматизуватися, що дуже важливо для вивчення техніки та тактики гри, оскільки свідомість граючих звільняється від постійного контролю за виконанням прийомів та перемикається на вирішення тактичних завдань. Є сприятлива можливість удосконалення рухових здібностей, які у період розвиваються найінтенсивніше. Статеве дозрівання підлітків починається у хлопчиків у 12-14 років і триває 2-3 року. У 15-16 років відбувається посилений розвиток ендокринної системи, що впливає на функції головного мозку. Посилюється й діяльність статевих залоз, і навіть щитовидної залози, гормони якої є чинником зростання.

Фізичне розвиток у період статевого дозрівання значно змінюється. З 13-14 років відбувається активне зростання завдовжки. Річні збільшення росту досягають 8 см, а в окремих випадках 12-15 см. Вага також збільшується (до 14-15 років на 1-2 кг, а потім до 18 років на 8 кг і більше на рік). З віком збільшується кількість міофібрил, що становлять м'язи. У новонароджених у кожному м'язовому волокні міститься 50-120 міофібрил. До 7 років їх кількість зростає у 15-20 разів. Бурхливо зростає м'язова маса між 15 і 17 роками - більше, ніж на 10%. М'язи подовжуються і товщають одночасно в основному за рахунок збільшення діаметра існуючих волокон - гіпертрофії (90%) та утворення нових - гіперплазії (10%). Надалі м'язи збільшуються залежно від інтенсивності та обсягу рухової активності. У підлітків нерідко відбуваються порушення діяльності серцево-судинної системи. Такі порушення можуть бути викликані невідповідністю між масою тіла, довжиною кровоносних судин та розмірами серця. Порушення ці нерідко обумовлюються високою рухливістю та швидкою стомлюваністю центральної нервової системи підлітків. Нестійкість серцево-судинної системи підлітків та різні функціональні порушення у діяльності серця вимагають обережного підходу до вибору вправ та величини навантаження під час навчально-тренувального процесу.

Склад крові у підлітків інший, ніж у дорослих: менше гемоглобіну (73-84%), більше лейкоцитів та лімфоцитів. ЧД у підлітків становить у середньому 19–20 за хвилину. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) наростає з 1900 см3 в 12 років до 2700 см3 в 15 років. У підлітків бувають різні відхилення від нормального розвитку, які обов'язково слід враховувати у заняттях. Особливу увагу необхідно приділяти вихованню ініціативи та самостійності. Оскільки юнакам вже самим доводиться вирішувати різноманітні питання колективної тактики у складній обстановці змагальної боротьби. Від гравців вимагається більша активність, самостійність, більш висока відповідальність за виконання завдань тренера, за підвищення результативності самого тренування. Велика міжіндивідуальна варіабельність тривалості перебігу [9,17].

Координація рухів у підлітків часто буває недосконалою. Важливе завдання навчання та тренування юних футболістів– розвинути їх рухові здібності, покращити координацію рухів. Підготовча частина заняття повинна містити велику кількість вправ (на ходу та на місці), що розвивають координацію спеціальних рухів.

У нервовій системі молодого спортсмена відбуваються значні зрушення. Ускладняється внутрішня будова мозку. Відбувається енергійне структурне формування нервових клітин кори, розвиток асоціативних волокон, які здійснюють зв'язок окремих областей кори між собою. Дедалі більше удосконалюється перебіг основних нервових процесів. Посилюється внутрішнє гальмування, контроль за емоціями, але збудження продовжує залишатися домінуючим. Відбувається розвиток та ускладнення другої сигнальної системи. Виявляється прагнення складних видів праці.

Центральна нервова система за механізмом екстраполяції здатна одночасно програмувати нові за своїм характером рухові акти, але лише щодо обмежених межах. Коли вправа, що розучується, недостатньо пов'язана з раніше набутим досвідом, для вироблення програм у ряді випадків необхідне надходження до ЦНС із зворотних зв'язків спеціальної інформації. Без попередньої підготовки людина не може правильно програмувати складні взаємини в діяльності м'язів, які здійснюють цей руховий акт. Але якщо таку вправу виконати кілька разів за допомогою тренера, ЦНС завдяки зворотним зв'язкам отримає інформацію про динаміку послідовних змін у положенні ланок тіла та у роботі відповідних м'язів. Це дозволить сформувати у нервових центрах таку програму їхньої діяльності, яка надалі буде використана спортсменом для самостійного виконання руху.

Фізіологічне обґрунтування принципів навчання спортивної техніки. Ефективність навчання спортивної техніки тісно пов'язана з низкою педагогічних принципів навчання, дотримання яких можливе лише за умови врахування фізіологічних закономірностей функціонування організму особливо тих, які пов'язані з діяльністю нервової та м'язової систем.

Принцип поступового ускладнення техніки рухів. При здійсненні спортивних рухів функціонують дуже складні тимчасові зв'язки, що керують одночасною діяльністю багатьох м’язів. Такі зв'язки утворюються поступово, з широкого використання раніше утворених рухових рефлексів. Істотна при цьому роль підготовчих вправ, що дозволяють засвоїти окремі фрагменти руху і потім включити їх у цілісну систему складного рухового акту, що розучується.

Принцип багаторазового систематичного повторення вправ. Тимчасові зв’язки, що є основою рухових навичок, формуються та вдосконалюються за обов’язкового повторення вправи. Важливе значення при цьому мають число повторень та інтервали як між повтореннями, і між тренувальними заняттями. Не лише недостатня, а й надмірна кількість повторень (з ним пов’язаний розвиток втоми) ускладнює формування навички. Те саме слід зазначити і щодо інтервалів між тренувальними заняттями. У міру зростання тренованості кількість повторень вправи на одному занятті та частоту занять можна збільшити.

Принцип різнобічної технічної підготовки. Тимчасові зв’язки, що утворюються у процесі формування рухової навички, при багаторазовому стереотипному виконанні рухів можуть сприяти звуженню екстраполяції. Це звуження, що виникає при односторонньому тренуванні, обмежує можливість змінювати характер рухів адекватно змінам ситуацій. Тим часом зміна зовнішньої обстановки (особливості траси або снаряда, виникнення перешкод тощо) та стану спортсмена (емоційне перезбудження, втома, травма та ін.) можуть викликати невідповідність стереотипної програми виконання руху нової ситуації. Внаслідок цього руховий акт може бути неповноцінним.

Навчання стереотипного виконання лише обмеженого числа фізичних вправ гальмує також і розвиток тренованості. Принцип індивідуалізації навчання. Генетичні особливості, які детермінують здатність швидко навчатися новим складним рухам, у різних спортсменів можуть значно відрізнятися. Дуже різним у них може бути і фонд раніше набутих навичок. Обидва ці чинники визначають необхідність індивідуального підходу як із спортивному відборі, і під час навчання техніці спортивних рухів [16,26,30].

3.1.1. Психологічні навантаження футболіста

В процесі тренування у футболістів створюється щільна єдність між функціональним та психічним навантаженням, що забезпечує високий рівень виконання рухових та ігрових дій в матчі.

Зміст психологічної підготовки футболістів базується на знанні: регуляторних механізмів; (передстартових, стартових та після стартових станів); адаптаційних процесів; взаємозалежності між нервовими та стресовими реакціями на навантаження; психогігієни; структури особистості футболіста та тренера; соціальної психології та загальних проблем виховання.

На психіку футболістів впливає і поступовий розвиток рухових якостей та техніко - тактичних дій. Варіабельність і пристосованість психічних процесів гравців також сприяє покращенню виконавчої майстерності, якщо в тренуваннях застосовувати відповідні засоби, методи та принципи. Однак, можливість розвитку рухових здібностей залишається невичерпною. Гравець, під тиском краще підготовленого суперника виходить після гри повністю виснаженим фізично та психічно, особливо після гри з незручним опонентом.

Надмірний тиск на психіку футболіста, і зокрема на сенсомоторику, чинять стресові фактори, які і призводять до невпевнених дій під час гри, оскільки негативно впливають на рівень уваги, її гостроту, відчутність (чутливість), швидкість реагування, простір, час, швидкість передбачення, просторову орієнтацію, концентрацію уваги, інтенсивність та рухову активність, а в подальшому і на характер вольових проявів та інших складових. Мова йде про колись не здолану перешкоду, яка і стала причиною прострукції (незадоволення від не досягнення мети). При повторенні подібної ситуації створюється стан напруження, нервозності, виникають захисні реакції аж до психічного стресу. Такий стан негативно впливає на виконання футболістом одержаних завдань, що призводить до вичерпаності фізичних сил, що змушує тренера надавати відпочинок, а інколи і скеровувати гравця на лікування [30, с.15-17].

Досягненню найвищої майстерності сприяє концентрація та розподіл уваги, використання авторегуляції та знання психогігієни, які виконують задачу виховання та самовиховання. Футболіст повинен знати самого себе і на підставі проведення самоспостережень, критики власних помилок та недоліків стати висококваліфікованим гравцем. Не слід забувати і про те, що надмірне піклування гравця може призвести до нервового вичерпання, тобто до стану перетренованості, втоми, стресу, небажання тренуватись. Це може призвести до появи неврозів, в результаті виникає необ'єктивна критика гравця в колективі, негативна оцінка його дій в матчі та в пресі. Для подолання невдач, що призвели до погіршення стану гравця важливо з'ясувати, чому саме так сталось.

Психічне здоров'я не виникає на фундаменті фізичного. Його підтримують біологічні засоби, тобто короткі інтервали, мікропаузи для відпочинку, що виникають в процесі гри. Для м'язевого розслаблення наші гравці користуються глибокими видихами та ін. Такими засобами під час гри э удари від воріт, вільні, та штрафні удари, введення м'яча в гру вкидування із за бічної лінії, під час надання допомоги травмованому гравцю та ін. Застосовується також і аутогенне тренування для зниження, як психічного так і фізичного виконання ігрових завдань. В таких випадках доцільно застосовувати розслаблення, тобто звільнитись від участі в ігрових діях.

Різниця між психічним напруженням у тренуванні і матчі полягає в глибині комплексної і командної співпраці гравців, тренерів, функціонерів, лікарів та масажистів!

Високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця.

Дисгармонія між тренуванням і матчем полягає в наступному:

1. У відсутності достатніх знань, тобто в питанні: чого може досягти футболіст у тренуванні, щоб в ігрових та рухових діях довести кількість помилок до мінімуму. Слід підкреслити, що теоретична підготовка до тренувань завжди буває мінімальною, самостійною або проводиться рідко. Тому гравцеві не вдається знайти тісного зв'язку з вимогами до виконавчої діяльності. В такому

випадку необхідно чітко визначати конкретні задачі, нормативи і засоби контролю, який би забезпечував досягнення поставленої мети.

2. В недостатній кількості повторень, як індивідуальних так і колективних дій, які є вирішальними в досягненні успіху, оскільки саме тут, в рухових структурах, відображається якість і точність виконання дій.

Важливо щоб після досягнення необхідного рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки гравці в кожному тренуванні без роздумів вдосконалювали, з мінімальною кількістю помилок ті ігрові дії, які є найбільш ефективними в подоланні опору суперника та у створені ігрових моментів на максимальній швидкості.

3. У недостатній кількості моделей тренувань, які найбільше наближені до умов самої гри. В кожне тренування необхідно включати гру із заздалегідь змодельованим завданням.

4. Між тренуваннями та іграми немає гармонії і тому, у більшості випадків, тренування проводяться безпланово, стихійно, без зміни інтенсивності та передбачення умов, що можуть виникнути в процесі гри.

Тому перед матчем намагаємося ознайомити гравців з теорією тактичної підготовки. Недоцільно вести розмову з гравцями про те, чого вони навіть не випробували в тренуванні і ставити перед ними завдання, якими вони ще не оволоділи.

5. Після переможного матчу гравці відчувають натхнення, радість, а після поразки депресію, яка негативно впливає на виконання ігрових дій, які доводиться подолати ще до наступного матчу [30, с.18-20].

Коли психічний опір футболіста покращується, його можна підводити до найвищого виконавчого рівня. Поставленої мети можна досягти, якщо у тренувальний процес включати необхідні задачі, методи, принципи та засоби.

Задачі:

а) *індивідуально спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності з виконанням одержаних від тренера вказівок;*

б) *в колективних задачах йдеться про виконання обов'язків загальної*

командної тактики.

Обидві ці задачі спрямовані на виконання ігрової та психологічної сторони визначених задач, але для цього необхідно бути позитивно мотивованим.

Методи:

а) *бездоганне дотримування психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі*;

б) *тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією*;

в) *застосування методів стимуляції психічної підготовки футболістів*.

Засоби:

а) *біологічні*. Ними користуються для регулювання фізичного стану. Це: сон, харчування, вдихання кисневих коктейлів, сонячні ванни, водні процедури та ін. Йдеться про оптимальний режим дня футболіста.

б) *фізичні*. Корекція стану ЦНС (центральна нервова система). Це: ранкова зарядка, дихальна гімнастика, загартовування, масаж, баня та ін.

в) *психологічні*. Це друга сигнальна система яка керує мовою, мисленням футболіста. Використовуються засоби словесного впливу (бесіди, накази, аналізи діяльності гравця з метою виявлення помилок у діях, поведінці та ін.). Для привернення підвищеної уваги рекомендується застосовувати методи заохочення, не сконцентровуючи увагу на проведеному або наступному матчі, відвернення від нав'язливої думки і, таким чином, заповнити вакуум, що виник. Це дозволяє призупинити надлишкову витрату психічних зусиль гравця. В цьому випадку дієвим засобом є активний відпочинок, читання книжок, відвідування театру, перегляд телевізійних програм та різноманітна діяльність.

Принципи:

а) *принцип закономірності утворення рухових структур*;

б) *принцип поступової зміни навантажень та інтенсивності тренувальних занять*, що створює основу (підґрунтя) для розвитку вольових якостей;

в) *принцип регуляції та релаксації*; відіграє важливу роль для мотивації та релаксації у скорочених інтервалах гри або тренувальних вправ;

г) *принцип моделювання ігрової діяльності* - передбачає досягнення впевненості у в різних ігрових ситуаціях [30, с. 17].

3.2. Ігрова діяльність гравців у річному періоді підготовки у футболі

Сучасний футбол - це гра, що вимагає високої рухової активності гравців та великої інтенсивності м'язової роботи динамічного характеру. Сучасний футбол відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень, аритмічним чергуванням роботи та відпочинку.

Ігрова діяльність футболістів під час гри охоплює велику кількість різних за структурою та ступенем складності рухових актів, що повторюються в різних варіантах. Характер дій з м'ячем під час матчу визначається насамперед ігровим амплуа футболіста. На кількість певних дій, що характеризують активність футболіста, впливають і низка інших факторів погодні умови, стан поля, темп гри, співвідношення сил та можливостей гравців суперників, ступінь підготовленості кожного спортсмена.

Футбол – гра надзвичайно складна. Як у полі постійно зіштовхуються різні тактичні системи, і серед тренерів відбувається постійно зіткнення поглядів. Але саме ці зіткнення часом протилежних ідей і рухають футбол уперед. Чим більше фахівців бере участь в обговоренні проблем подальшого розвитку гри, тим більше шансів досягти успіху [7,9,35].

Навчання та спортивне тренування футболістів складає єдиний педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, високого рівня техніко-тактичної та психологічної підготовленості, помітних спортивних результатів та підготовку до суспільно корисної праці. Навчання та тренування умовно поділяються на три етапи:

- перший – початкове навчання (7-12 років),
- другий – початкове спортивне тренування (13-15 років),
- третій – підготовка до вищих досягнень (16-18 років).

У разі діяльності шкільної секції може повністю здійснюватися перший і другий і частково третій етапи. На етапі початкового навчання школярам

прищеплюють уміння правильно виконувати технічні та тактичні прийоми гри, забезпечується різнобічна фізична підготовка, повідомляють елементарні теоретичні відомості про футбол.

У процесі початкового спортивного тренування відбувається розширення кола техніко-тактичних прийомів, що вивчаються, формування вміння виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, розвиток фізичних якостей з урахуванням специфічних вимог футболу. Значно розширюється обсяг теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість. Технічна та тактична підготовка ставлять своїм завданням відпрацювання швидкості та точності виконання прийомів, подальше поглиблення занять та умінь, розширення ігрових функцій, що займаються, освоєння різноманіття варіантів тактичних прийомів. Таким чином, у процесі багаторічної підготовки юних футболістів у секції як навчання, так і тренування можуть мати свої певні завдання, що, однак, не означає, що ці два поняття протистоять одне одному. Навпаки, навчання та тренування органічно пов’язані між собою.

Для підвищення спортивних досягнень навчально-тренувальну роботу з футболу необхідно проводити протягом усього року. Річне тренування дозволяє з настанням сезону швидко відновити та підвищити спортивну форму гравців. Крім того, цілорічне тренування забезпечує стабільність складу команд, сприяє зміцненню дружби, товариства, моральних та вольових якостей футболістів, покращенню стану здоров’я [14, 39].

Річне тренування поділяється на три періоди:

- Підготовчий період, що охоплює зимову підготовку та перші виходи на поле.
- Основний період, тобто період систематичних змагань.
- Перехідний період, що настає восени, після закінчення змагань і триває до початку зими.

До викладу методики навчально-тренувальної роботи у підготовчому періоді необхідно зауважити, що характер, зміст та форма занять у цьому періоді багато в чому залежать від того, як футболістами було проведено перехідний період.

У командах, де перехідному періоду не надається належного значення, після закінчення сезону десятимісячна тренувальна робота, пов’язана з великою витратою сил гравців, що стала звичною, різко припиняється або проводяться дві-три легені за навантаженням гри, після яких настає повна бездіяльність футболістів.

Однак організм гравця, всі його органи та системи пристосувалися до посиленої діяльності - нести велике навантаження. Такий режим став для гравця звичним. Тому різке повне припинення роботи неминуче вимагає перебудови, пристосування всіх органів прокуратури та систем гравця до іншого характеру та образу дій, іншим умовам довкілля.

Ця перебудова відбувається не відразу, а деякий час і відбувається не безслідно для здоров’я гравця. Приблизно протягом місяця-півтора бездіяльності у його організмі виникають серйозні зміни. Значно знижується спортивна працездатність, спеціальні уміння (техніко-тактична та фізична підготовленість).

Особливо схильні до змін під впливом різних умов морально - вольова та фізична підготовленість. Порушення моральної стійкості команд їхньої психологічної врівноваженості спостерігається навіть протягом гри. Коливання фізичної працездатності теж дуже часті. Більш стійкі технічна та тактична підготовки. Головне завдання тренера в цьому періоді — підвести команду до змагань.

Для забезпечення виконання зазначених вимог річного тренування в різних компонентах підготовки необхідно у навчально-тренувальному процесі дотримуватися таких рекомендацій:

Розрахунок часу на всі види практичних занять, включаючи змагання, для юнацьких команд – 500 – 600 годин. Команди, що тренуються обсягом цієї кількості годин, повинні підвищити інтенсивність, якість, культуру тренувального процесу. Інтенсивність виконуваної роботи у тренувальному процесі має бути адекватною інтенсивності у матчі. Так, наприклад, футболіст у змаганні діє із субмаксимальною інтенсивністю в межах 8-10 хвилин, отже, для того, щоб організм міг успішно впоратися з таким навантаженням у грі, необхідно в

тренувальному занятті виконувати інтенсивну роботу мінімум на 25-30% довше, ніж у грі.

Спостерігаються такі факти, коли деякі тренери розвивають та вдосконалюють фізичні якості без урахування техніки гри. Це призводить до неузгодженості фізичної підготовки з технікою гри.

У тренувальному процесі необхідно суворо враховувати специфіку рухової діяльності футболістів, яка характеризується:

- ✓ великою варіативністю в характері та ступені нервово-м'язового зусилля;
- ✓ комплексним проявом рухових якостей у дуже короткі проміжки часу;
- ✓ безперервною зміною робочих режимів;
- ✓ високою інтенсивністю зусиль у вирішальні ігрові моменти;
- ✓ високі вимоги як до рухових, так і до вегетативних функцій організму;
- ✓ багатосторонньою психічною діяльністю на тлі високої емоційної збудженості

Ці особливості рухової діяльності у футболі зумовлюють дуже нестійкий зв’язок між руховими якостями та навичками, що призводить до різких коливань у специфічній працездатності гравців.

3.3. Навчально-тренувальна діяльність футболістів ФК «Сокіл» у експериментальній групі

Заняття в експериментальній групі проходили за розробленою нами методикою:

1). Відпрацювання удару по нерухомому м’ячу по секторах (удари правою та лівою ногою):

- ➢ сектор 1: удар із точки виконання штрафного удару.
- ➢ сектор 2: удар при якому траєкторія польоту м’яча поверх фішок.
- ➢ сектор 3: удар зльоту – півльоту (м’яч накидає партнер руками).

2). Ворота захищає воротар. За забитий м’яч гравець отримує 1 бал. Гравець 1 вибігає, ведучи м’яч, у напрямку «стінки» з фішок, добігаючи до фішки розташованої за 2 метри від «стінки», виконує різке прискорення для обходу

«стінки» і негайно б’є по воротах.

3). На відстані 1-2м. один від одного та 8-14м. від воріт, що захищаються воротарем, встановлюються шість – вісім м’ячів. Позаду м’ячів вишиковується шеренга гравців, крайній праворуч стартує і завдає удару по крайньому правому м’ячу з правої тут же, на швидкості, мчить до крайнього зліва і б’є лівою. І так продовжує рухатися як маятник – праворуч – ліворуч, доки не проб’є у ворота всі м'ячі.

4). Чотири гравці, кожен із трьома м’ячами, розташовуються в кутах квадрата 12-16м. П’ятий – у центрі обличчям до воріт, що захищаються воротарем. По черзі з кожного кута йде передача центральному під удар. Він повинен зупинити м’яч і швидко завдати удару у ворота. Після того, як усі 12 м’ячів будуть подані. Гравці змінюються позиціями і місце у центрі займає інший гравець.

5). Дві групи гравців вишиковуються один проти одного в 9 м. у бік від воріт і з відривом 13-15 між собою. Ті, хто ближче до воріт – захисники, далі – нападники. Тренер розташовується перед воротами на одній лінії з нападаючими. Усі м’ячі – у нього. Він стоїть обличчям до нападників та спрямовує м’ячі по черзі. Гравець зупиняє м’яч і робить ривок у напрямку тренера, огинає його і якнайшвидше завдає удару у ворота. Захисник же, як тільки тренер дає пас нападнику, спрямовується на лінію воріт, виконуючи роль воротаря, і відразу виходить, скорочуючи кут. Потім обидва повертаються до кінця своїх груп.

6). Дві групи гравців вишиковуються паралельно один одному на відстані 15-19 м. від воріт. Просто перед ними за кілька метрів встановлюються конуси. Гравці у кожного з яких по м’ячу, по черзі біжать на швидкості вперед, огинають конус повністю, після чого з поворотом у бік воріт, не припиняючи руху, завдає удару. Самі підбирають пробиті м’ячі і повертаються назад, а наступні повторюють маневр.

7). На майданчику встановлюються 6-8 м’ячів за метр один від одного під кутом до воріт і на відстані від 8 до 14м. від них. За найдальшим від воріт м’ячем вишиковується колона гравців. Кожен гравець з ходу завдає удару по кожному

м’ячу, починаючи або з ближнього, або з далекого.

Залежно від вказівки тренера. Удари повинні завдаватися ритмічно і швидко. Тренер може обмежити час, протягом якого кожен гравець повинен виконати всі удари. Удари можна наносити різними способами, такими як підкрутка всередину або назовні.

Навчально-тренувальна робота в експериментальній групі включала елементи вдосконалення техніки володіння м'ячем, при цьому ігрові вправи будувалися з урахуванням наступних параметрів:

– 35-40% ударів виконується після передач партнерів (як першим дотиком, так і після обробки м’яча);

– 35-40% ударів наноситься в ситуаціях, коли м’яч несподівано відскакує від гравців, що атакують і обороняються, воротаря, стійок воріт

Як супутній експеримент була проведена серія ігор між контрольною та експериментальною групою. З 6 матчів 2 група виграла 4 матчі та 2 завершила внічию. Після дослідження буде проведена така сама серія, що складається з 6 матчів.

3.4. Динаміка результатів підготовленості футболістів ФК «Сокіл» у виконанні стандартів

Визначення вихідного рівня технічної підготовленості та кінцеві його дані були визначені в період переддипломної практики 11 вересня по 17 листопада 2023 року. Експеримент проходив на базі футбольного клубу «Сокіл» смт. Клавдієве, Бучанського району, Київської області. На початковому етапі роботи ми провели тестування по технічному елементу удару по воротах після чого були складені експериментальна та контрольна групи по (n=6) осіб у кожній. було проведено вихідне тестування за десятьма показниками, яке дозволило виявити наступні результати. В (табл.2,3) відображені результати педагогічного тестування.

Таблиця 2

Результати проведеного початкового тестування пробивання ударів по воротах контрольної та експериментальної групи до проведення експерименту

Технічні прийоми та способи виконання	Експеримена група	Контрольна контрольна	Рівень значимості різниць, р
Правий вверх, права нога	6,6	6,8	р>0,05
Лівий вверх, права нога	6	6,1	р>0,05
Правий вниз, права нога	7,5	8,1	р>0,05
Лівий вниз, права нога	8	7,6	р>0,05
Цент, права нога	6	5,8	р >0,05

У всіх тестах контрольна та експериментальна групи показали приблизно однакові результати, це пояснюється тим, що групи однорідні за своїм укомплектуванням.

Таблиця 3

Результати проведеного кінцевого тестування пробивання ударів по воротах контрольної та експериментальної групи після проведення експерименту

Технічні прийоми та способи виконання	Експеримена група	Контрольна контрольна	Рівень значимості різниць, р
Правий вверх, права нога	**7,8**	**7,4**	р>0,05
Лівий вверх, права нога	**6,9**	**6,6**	р>0,05
Правий вниз, права нога	**7,9**	**7,6**	р>0,05
Лівий вниз, права нога	**7,8**	**6,8**	р>0,05
Цент, права нога	**6,9**	**5,3**	р >0,05

Після закінчення експерименту нами були проаналізовані результати досліджень в експериментальній та контрольній групі.

Аналізуючи дані таблиці можна сказати таке, що в таких тестах, як удар по центру воріт правою та лівою ногою по воротах ЕГ. перевищує КГ табл. при рівні значимості 0,05. У зв’язку з цим ми можемо говорити, що зміни в експериментальній групі мають більш виражений характер, ніж у контрольній групі.

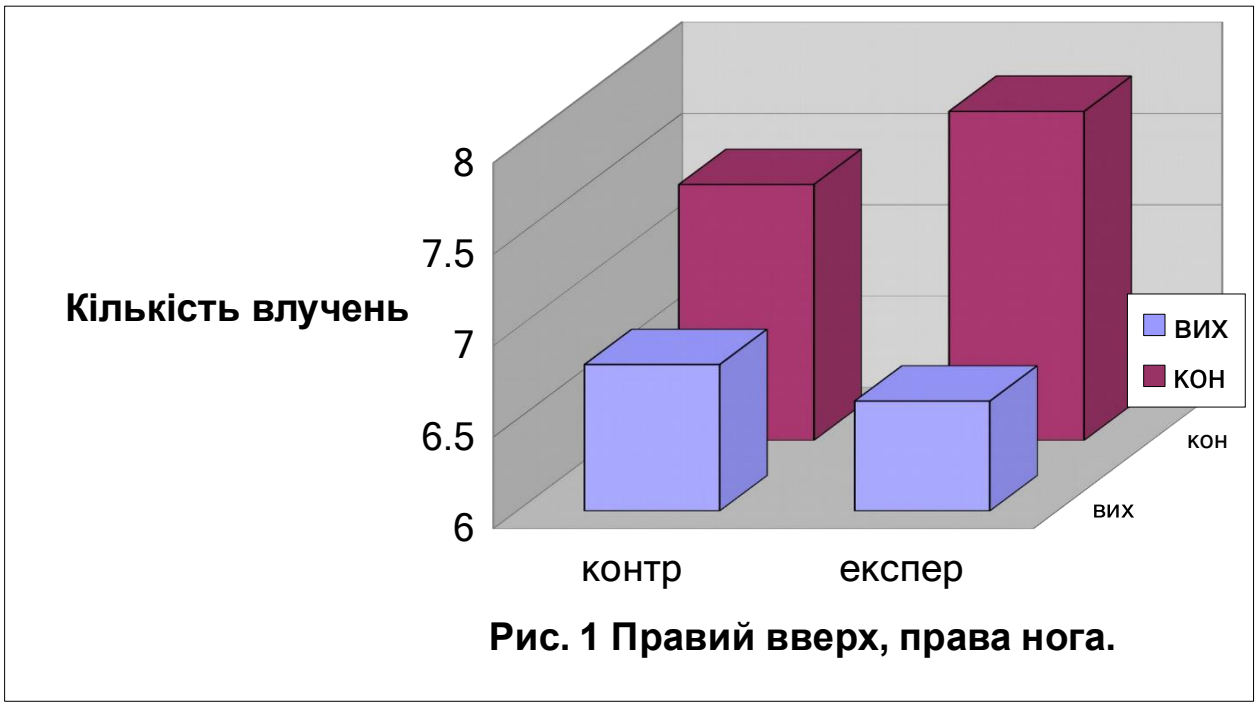

Рис. 1 Правий вверх, права нога.

Зміна результату в даному тесті незначні

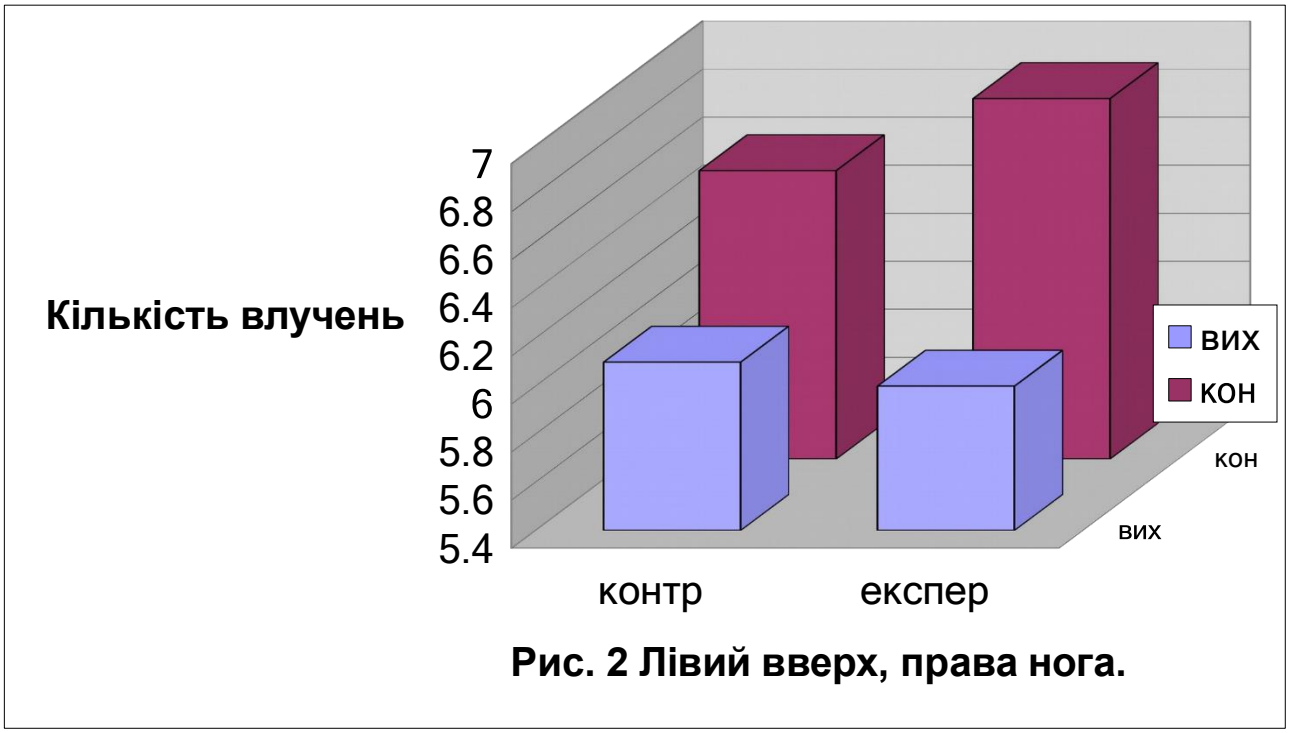

Рис. 2 Лівий вверх, права нога.

Зміна результату в даному тесті незначні

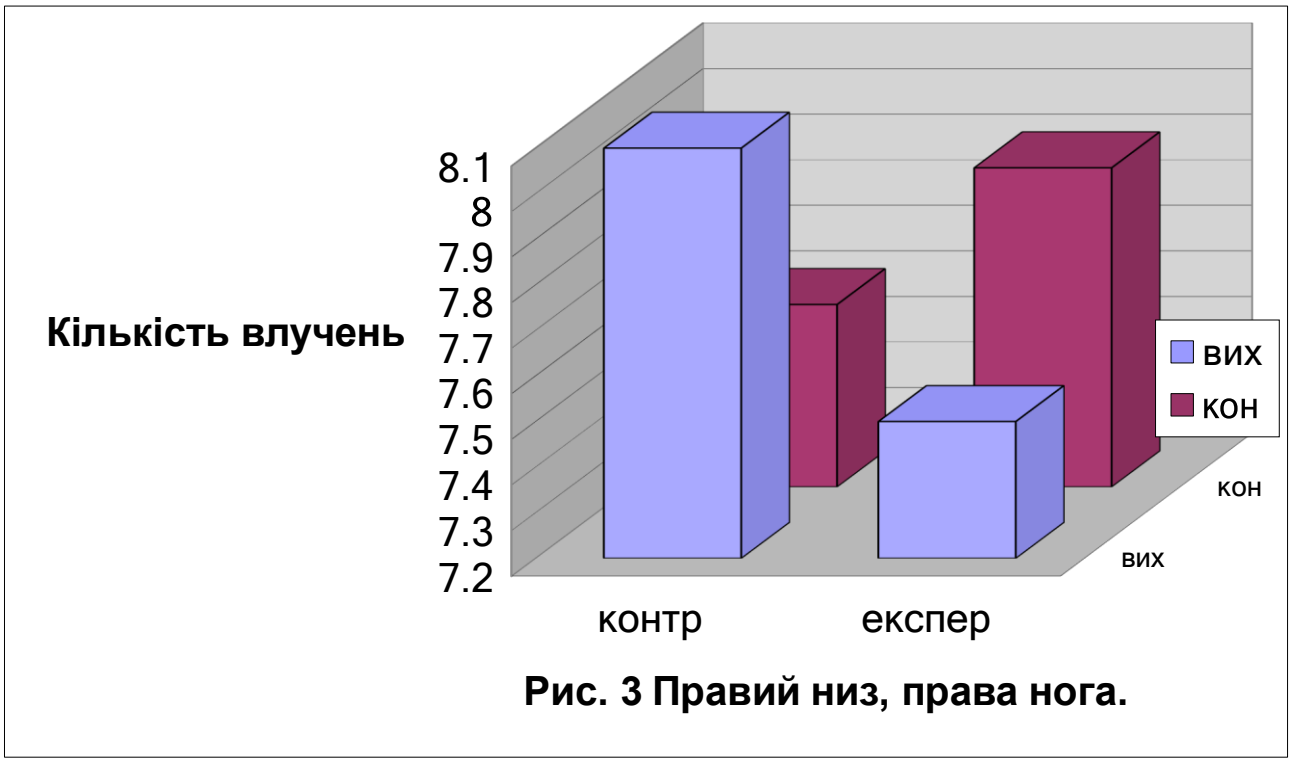

Рис. 3 Правий низ, права нога.

Зміна результату в даному тесті незначні

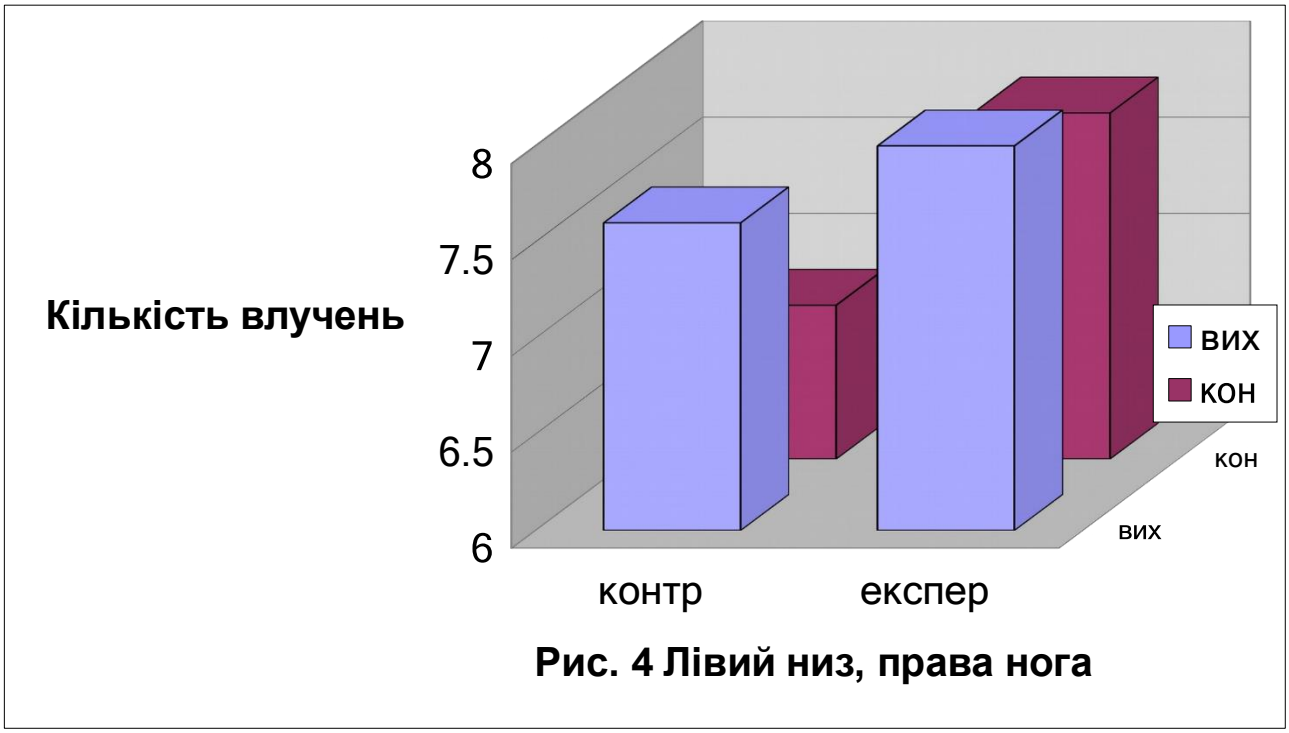

Рис. 4 Лівий низ, права нога

Зміна результату в даному тесті незначні

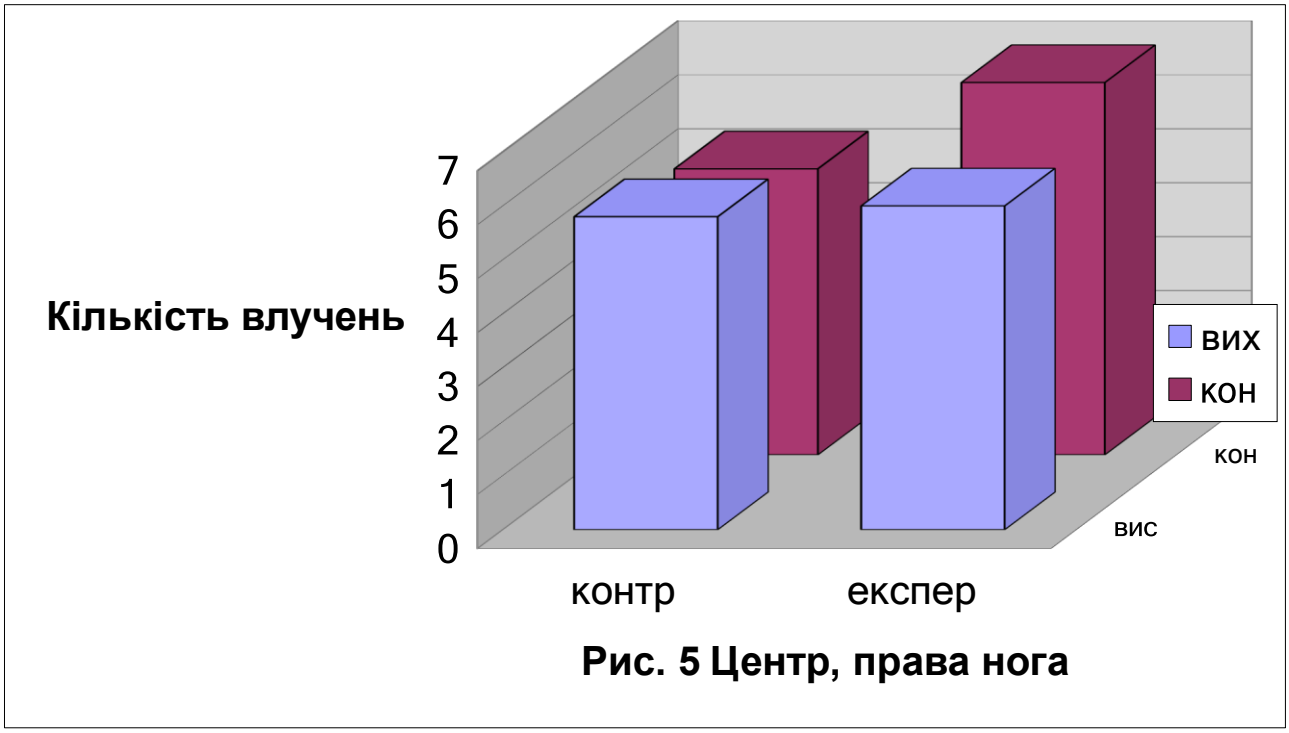

Рис. 5 Центр, права нога

Зміна результату в даному тесті незначні

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження та результати основного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблемою ефективності реалізації ударів у футболі приділяється достатня увага у тренувальному процесі футболістів. Позитивні зрушення в точності положення ударів можна домогтися, коли умови виконання дії з м'ячем у тестових завданнях, збігалися з умовами вправ, які раніше використовувалися в тренуваннях. Як з погляду фізіологічного впливу на організм, так і з точки зору характеру виконуваних рухових дій.

2. Розроблена нами методика формування ударів по воротах для футболістів 15-16 років, який проходив на базі футбольного клубу «Сокіл» смт. Клавдієве, Бучанського району, Київської області де під час експериментальної перевірки показала недостатню ефективність. Достовірність ми спостерігаємо по 2 тестах: удар по центру воріт правою та лівою ногою, по решті 8 тестів достовірність відмінностей ми не спостерігаємо.

Для підвищення ефективності реалізації штрафних ударів ми запропунували виконувати наступні вправи:

1. Вправи потрібно повторювати кілька разів. Вони можуть бути різними характером виконання, але спрямовані на взяття воріт у певній зоні.

2. Тренування повинне проходити не менше 3х разів на тиждень, щоб досягти бажаного результату.

3. Тренувальні вправи повинні відповідати рівню технічної підготовленості тих, хто займається.

4. У тренувальному процесі необхідно застосовувати завдання на «інтерес» для того, щоб займатися не було нудно вражати ворота.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич О.П. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие / О.П. Базилевич. –К.: Український письменник, 2011. –71 с.

2. Байрачний О.В., Зора К.П., Іванов П.П. Організація та проведення настанови у футбольних командах різної кваліфікації: психологічний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018 –Випуск 12(106)18. – С. 14-18.

3. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Тези доповідей. Київ, 5-8 жовтня 2010. – С.178.

4. Балан Б.А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культра і спорт. –Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, Випуск 5(125)20. С. 18-21.

5. Балан Б. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. –Випуск 6(126) 20. – С.16-20.

6. Бондар А. А. Особливості просторової організації тіла у спортсменів різної кваліфікації при ударі по м’ячу в футбол. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. –Випуск 6(126) 20. – С. 20-23.

7. Гринь А.Р., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/Серія №15 Випуск 1(27)13. С. 14-18.

8. Дембіцька О.О., Пивоваров А. А., Янченко І. М., Чайченко Н. Л. Аналіз результатів виступу футбольної команди «Меркурій» у сучасних умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. С. – 67-71.

9. Дулібський А. В. Особливості організації спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8(168) 23. С. – 56-62.

10. Красножан Ю.А. Чирва Б.Г. Футбол. Разбор игры с футболистами профессиональной команды. – М.: ТВД Дивизион, 2013. – 72с.

11. Кокарева С.М. Інноваційний підхід до підготовки футболістів збірник команд ЗВО технічного профілю. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє. Тези доповідей інтернет -конференція, Запоріжжя 3-4 жовтня 2019 р. / Редкол.: В. В. Наумик (від. ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. –С. 23-25

12. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. –683 с.

13. Кошельская Е.В. Биомеханические и физиологические факторы обеспечения техники целевых ударных действий в футболе. / Е.В. Кошельская, В.Н. Баженов,

О.И. Буравель, Л.В. Капилевич, В.И. Андреев// Бюллетень сибирской медицины (Томск).–2009. –С. 53-57.

14. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола./ Г.С. Лалаков, В.В. Козин, В.А. Блинов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Омск. – 26 мая 2015 г.–С. 21-24.

15. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов : монография / Г.А. Лисенчук. - К. : Олимп. лит. – 2003. – 271 с.

16. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография/ И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. –258 с.

17. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. –Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. –73 с.

18. Матьошко Д.О. Методологічні аспекти виконання штрафних ударів у футболі. /Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : збірник матеріалів Міжнародної наукової практичної конференції, м. Ірпінь, 26 травня 2023 р. С. 44-48. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/1rQtRyIPazAV0pY0EfgaTjpFiCjURmuc0/view-

19. Матьошко Д.О. Специфіка виконання ударів по воротах у футболі. /Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірник матеріалів Науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 44-48. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/1rQtRyIPazAV0pY0EfgaTjpFiCjURmuc0/view-

20. Мітова О.О., Малойван Я.В., Ханюкова О.В., Івченко О.М., Раковська І.А. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх.Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. С. – 122-128.

21. Нагорнов М.С. Биомеханические особенности локомоций при выполнении удара по мячу у футболистов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

/М.С. Нагорнов, К.В. Давлетьярова, Л.В. Капилевич//Вестник Томского государственного университета. –2015. –№ 397. –С. 228–232.

22. Ніколаєнко В. В. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2012. – № 10. – С. 45-49.

23. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. –Вип. 13. – С. 59–63.

24. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В.В. Николаенко. – К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с.

25. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб. -метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. –К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с: ил.

26. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. –К.: Олимп. лит., 2013. –624 с.

27. Поляничко О.М.,Лахтадир О.В., Еретик А.А., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Вплив мотивації футболістів аматорів на змагальну діяльність. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 8(139) 21. – С.70-75.

28. Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С. С. Васькевич // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).–2019. –№ 6(114)19. – С. 51-54.

29. Самоленко Т.В., Янченко І.М., Бражник В.М. Використання інноваційних технологій в умовах дистанційного навчання студентів. Науковий часопис НПУ

імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективі. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. – Випуск 80. Том 2.–Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 121-124.

30. Соломонко В.В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. –3-тє вид., перероб. і допов. – К.: НУФВСУ, вид-во “Олімп. л-ра”, 2014. – 304с.:іл.

31. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. Олімпійська література. – Київ 2005. - 295с.

32. Соколов А.А. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" в футбол. /Соколов А. А. // Наука через призму времени. –2019. –Вип. 1 (22). –С. 141-143.

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

34. Шамардин В.Н. Футбол: учеб. пособие для студ., преподавателей спец. учеб. заведений, а также тренеров / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. - Днепропетровск: Пороги, 1997. -238 с.

35. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. –К.: Олимп. л-ра, 2011. - 360 с

36. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Особенности педагогического контроля функционального состояния юных футболистов 8-10 лет. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018 – Випуск 12(106)18. – С. 122-127.

37. Черняев А.А. Теоретические и методические основы совершенствования методики обучения студентов технике футбола. / А.А. Черняев, Н.Х. Кудяшев// Теория и практика физической культуры, Москва. –2009. –С. 87-89.

38. Змагання в футболі. URL:http://um.co.ua/10/10-6/10-6950.html.

39. Розвиток спорту в умовах пандемії (на прикладі футболу). URL:https://reposit. unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3023/СтолярЕдуард_магістерська.pdf?.

ДОДАТКИ

Додаток 1

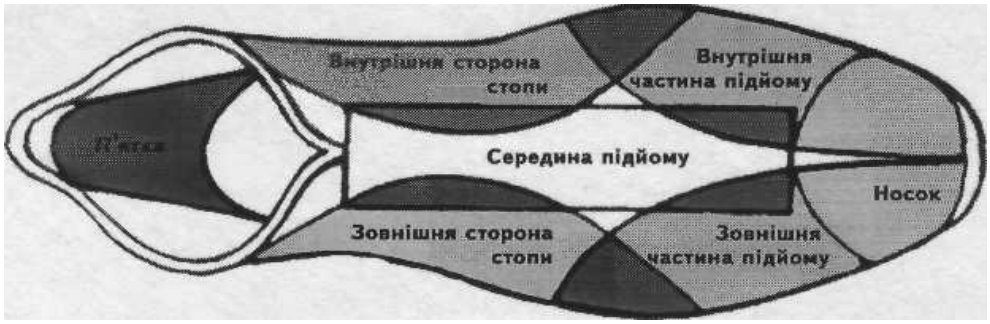

Рис. Стопа

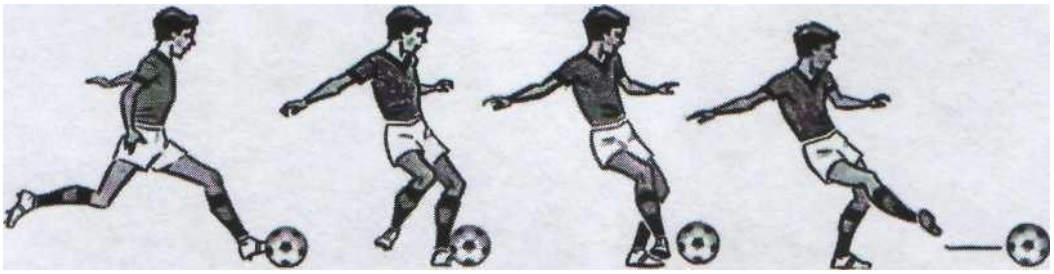

Рис. Удар внутрішньою стороною стопи

Рис. Удар внутрішньою частиною підйому

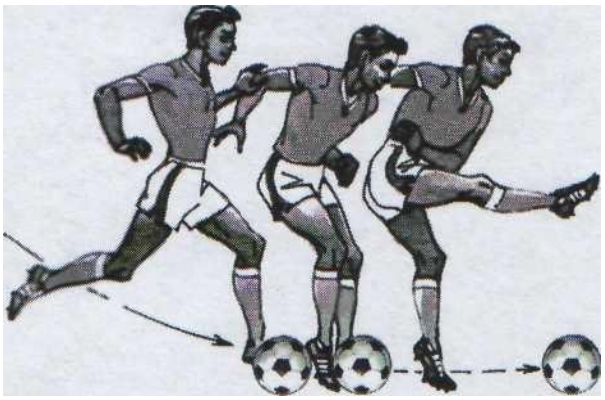

Рис. Удар середньою частиною підйому

Рис. Удар зовнішньою частиною підйому