

10. Філіппов М. М. Психофізіологія функціональних станів : навчальний посібник. Київ : Видавн. дім «Персонал». 2012. 240 с.

11. Філіппов М. М., Тимошкін В. М. Психофізіологічні уявлення про надійність у спорті. *Міжнародний медико-філософський журнал «Інтегративна антропологія»*. 2014. № 1 (23). С. 49–52.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-51>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Шевченко К. В.

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету спорту та фізичної культури*

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: Сундукова І. В.

кандидат психологічних наук, доцент

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

м. Кропивницький, Україна

У сучасному спортивному середовищі зростає потреба у вдосконаленні методів навчання рухових дій, зокрема у футболі, що зумовлюється посиленням інтересом до підвищення ефективності підготовки спортсменів. Футбол є одним з найпоширеніших видів спорту у світі, що активно розвивається не лише на професійному, а й на аматорському рівні.

Успішність виступів команд значною мірою залежить від рівня технічної та тактичної підготовки гравців, яка, у свою чергу, базується на якісному засвоєнні рухових дій. Останні десятиліття відзначаються активним розвитком жіночого футболу, що зумовлює потребу в науковому вивченні особливостей підготовки спортсменок.

У жіночому футболі спостерігається перевага комбінаційного стилю гри з акцентом на короткі передачі, точність прийому м'яча, узгодженість командних дій, тощо. Рухові дії у жіночому футболі визначаються системою координованих м'язових актів, спрямованих

на виконання ігрових завдань: пересування, ведення, передачі, ударів, відбору м'яча та маневрування на полі [2].

Формування рухових навичок у жіночому футболі не є спонтанним процесом, а вимагає наявності чіткої послідовності дій, побудованої відповідно до закономірностей моторного навчання. При цьому слід враховувати, що процес засвоєння рухових дій у футболі є циклічним, з періодами формування, стабілізації та автоматизації навичок [5]. Ефективна організація такого процесу дозволяє не лише оптимізувати навчальний час, але й сприяти збереженню мотивації до занять та підвищенню загального рівня підготовки.

Особливості побудови процесу навчання рухових дій у жіночому футболі визначаються низкою чинників, серед яких провідне місце посідають вікові та кваліфікаційні характеристики спортсменок. Розуміння цих параметрів дозволяє вибудувати навчальний процес відповідно до рівня розвитку нервової, м'язової, опорно-рухової системи, психоемоційного стану та попереднього досвіду особистості.

У дитячому віці навчання рухових дій спирається на природну рухову активність, ігрову мотивацію та здатність до швидкого наслідування. У цей період формуються елементарні координаційні структури, які надалі стають основою для складніших технічних прийомів. Діти 6–9 років виявляють високу здатність до засвоєння нових рухів через емоційне сприйняття, тому доцільно використовувати ігрові завдання, моделювання ситуацій та повторення в невимусненій формі. Навчальні вправи мають бути різноманітними, короткотривалими, із частою зміною завдань. На цій стадії рухові навички формуються у вигляді орієнтовних дій, які згодом потребуватимуть уточнення та стабілізації. Тренер повинен враховувати, що у цьому віці ще не сформована здатність до тривалого зосередження, тому необхідно варіювати форми подання навчального матеріалу, чергувати статичні й динамічні вправи, акцентуючи увагу на правильному виконанні без надмірного тиску на результат [3].

У віці 10–12 років спостерігається підвищення здатності до концентрації уваги, розвитку аналізу та самоконтролю. Зростає рівень координаційних можливостей, що відкриває ширші можливості для навчання спеціалізованим технічним діям: прийому м'яча, веденню, передачі, ударам. Рухові дії стають більш структурованими, набувають елементів автоматизації.

На цьому етапі доцільно впроваджувати індивідуалізовані коригувальні завдання, доповнюючи їх поясненням техніки та аналізом помилок. Діти здатні усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між рухом і його результатом, що слід використовувати під час навчання тактичних дій, пов'язаних із прийняттям рішень. У цей період

формуються навички взаємодії в команді, розвивається почуття партнерства, тому вправи з групової взаємодії сприяють не лише навчанню техніці, а й соціалізації особистості.

Підлітковий вік (13–15 років) характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, що відображається на швидкості, силі, витривалості та загальній працездатності. У структурі навчання в цей період зростає частка спеціалізованих вправ, спрямованих на вдосконалення технічних дій у змінених умовах, під тиском суперника, з обмеженням часу. Це сприяє розвитку здатності до прийняття оперативних рішень, підвищення надійності навички та її адаптації до ігрової ситуації. Підлітки прагнуть до самоствердження, тому ефективним буде включення до тренувального процесу елементів змагальної діяльності, самостійного аналізу, оцінки результатів. Особливе місце посідає робота над помилками, що має здійснюватися не через осуд, а через мотиваційний діалог між тренером і спортсменом [1].

У віці 16–18 років відбувається завершення формування основних соматичних і психофізіологічних систем, що дозволяє інтенсифікувати навчальний процес і переходити до ускладнених техніко-тактичних моделей. У цей період на перший план виходить вдосконалення технічної майстерності, підвищення стабільності виконання фізичних вправ в умовах зростаючого навантаження [1].

Загалом, рухові дії у жінок мають м'якший характер порівняно з чоловіками, що виявляється у плавних переходах між фазами руху, менша амплітуда махових і силових рухів. Саме через анатомічні відмінності жінок (вужчі плечі, ширший таз, нижчий центр ваги) спостерігається зміщення рівноваги тіла під час бігу, поворотів і стрибків. Також можна зазначити, що швидкість рухів та вибухова сила в жінок значно нижчі, ніж у чоловіків, тому компенсуються раціональністю рухів і точністю виконання.

Для спортсменів початківців необхідне поступове освоєння елементів техніки з використанням покрокових пояснень, чіткого зворотного зв'язку, варіативних підходів. Вони схильні до помилок, що обумовлено недостатнім рівнем сенсомоторної координації, нерозвиненістю уваги, страхом перед невдачею. У цьому разі навчання повинно ґрунтуватися на підтримці, створенні позитивного емоційного фону, залученні до колективної діяльності.

Середній рівень кваліфікації передбачає роботу над стабільністю рухової дії, переходом до узагальнення техніки, освоєння її варіантів залежно від ситуації. Тут важливо дотримуватися поступовості навантаження, адаптації вправ до умов реальної гри, формування особистісної відповідальності за результат. У спортсменів високого рівня навчання рухових дій тісно пов'язане з їх інтеграцією

в командну тактику, побудовою комбінацій, формуванням стратегічного мислення. Вони вже володіють широким репертуаром рухів, тому завдання полягає не в накопиченні, а в оптимізації, виборі найефективніших рішень, автоматизації ускладнених дій.

Значну роль відіграє самонавчання, участь у побудові тренувального процесу, аналіз власної гри за допомогою цифрових інструментів. Тренерський вплив трансформується у менторство, коучинг, фасилітацію. Навчання тут тісно поєднується з реабілітацією, профілактикою перенавантажень, управлінням енергетичними ресурсами спортсмена [5].

Техніко-рухові особливості жіночого футболу включає такі елементи:

- Біг і переміщення: у жіночому футболі переважають середні та короткі ривки з частими змінами напрямку; менша частота підкатів і жорстких зіткнень;

- Ведення м'яча: жіночі команди частіше використовують контроль м'яча на коротких дистанціях, що забезпечує точність у комбінаційній грі.

- Передачі: акцент робиться на точності і своєчасності, а не на силі; переважають короткі й середні передачі;

- Удар по м'ячу: жінки мають нижчу швидкість польоту м'яча, тому важливим є тактичний вибір моменту удару;

- Відбір м'яча: частіше застосовується позиційний відбір, ніж силова боротьба [4].

Залежність структури навчання від віку й кваліфікації потребує гнучкості у плануванні занять, індивідуального підходу, врахування не лише фізіологічних, а й психологічних характеристик спортсменів. Зазвичай емоційний стан істотно впливає на якість рухових дій: підвищене хвилювання може знижувати точність пасу чи удару. Жінки здатні демонструють вищу стійкість до монотонних навантажень, але потребують емоційної підтримки і позитивного мікроклімату. Психомоторна реакція вимагає спеціальної підготовки – тренування швидкості прийняття рішення і першого кроку до м'яча [2]. Так, побудова ефективного навчального процесу передбачає чітку діагностику початкового рівня, прогнозування темпів розвитку, варіативність засобів, поетапність ускладнення, можливість адаптації методів до конкретного гравця. Без урахування цих чинників виникає ризик демотивації, перевтоми, уповільнення формування навичок, зниження ігрової продуктивності.

З викладеного вище можна зазначити, що навчання руховим діям не є одномоментним актом, а складним багаторівневим процесом, що має поетапну побудову й базується на закономірностях моторного

навчання, адаптації, сенсомоторної інтеграції та психофізіологічного розвитку особистості спортсмена. Структура цього процесу охоплює орієнтаційний етап, первинне відпрацювання, уточнення техніки, автоматизацію, варіативне застосування і подальший контроль з корекцією.

Рухові дії у жіночому футболі мають свої характерні особливості, зумовлені анатомо-фізіологічними, психологічними та техніко-тактичними факторами. Гра жінок відзначається більшою плавністю, точністю, колективністю і стратегічною продуманістю. Ефективна підготовка жіночих команд потребує поєднання технічної майстерності, координаційної стабільності та розвинутого ігрового інтелекту.

Література

1. Бутіс М. А. Футбол: тактика і стратегія : навч. посіб. Київ : Знання, 2018. 256 с.
2. Коваленко О. В., Сидоренко І. П. Основи техніки та тактики футболу в жіночій команді : моногр. Харків : Вид-во «Спорт», 2020. 312 с.
3. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Антонов С. В. Вагомість тактичної підготовки на ранніх етапах підготовки в сучасному футболі. *Visnyk of zaporizhzhya national university physical education and sports*. 2021. № 1. С. 168–174.
4. Петрова Л. Ю. Рухові та технічні дії у жіночому футболі. Одеса : СП «Актив», 2019. 148 с.
5. Ярмошук О., Василюк В., Мельник О. Інноваційні підходи та перспективи аналізу тактичних стратегій у футболі. *Природнича освіта та наука*. 2024. № 6. С. 64–72.