УДК 796.015:796.332

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка Іван, Гарлінська Алла, Твардовський Віктор, Злов Олександр
Житомирський державний університет імені Івана Франка
muchkaiv@gmail.com, allagarlinska@gmail.com

Анотація. Актуальність теми дослідження. Футбол має особливе значення в житті сучасної молоді, адже він сприяє вихованню та зміцненню здоров'я. Заняття футболом активно формують здоровий спосіб життя, спонукають молодь до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Під час тренувань у футболі молоді спортсмени постійно адаптуються до змін ігрових ситуацій, ведуть активну боротьбу за м’яч, а також використовують різноманітні рухові й тактико-технічні прийоми. Побудова ефективного навчально-тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки має вирішальне значення для майбутніх результатів юних футболістів, оскільки саме від якості базового навчання залежить їхній подальший спортивний успіх. **Мета дослідження** – впровадження в навчально-тренувальний процес програми спрямовану на покращення техніки гри футболістів віком 10-11 років. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати роботи та ключові висновки.** Результати дослідження вказують, що по всіх тестових вправах експериментальна група показала кращі результати, ніж контрольна. Це може свідчити про ефективність програми підготовки, спрямованої на розвиток швидкості, точності, сили та координації, яка використовувались у експериментальній групі. Перевага експериментальної групи за всіма показниками є результатом більш інтенсивних тренувань, які дозволили покращити їхні технічні навички та фізичні можливості.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, техніка гри, футбол, програма, тестування.

Abstract. Relevance of the research topic. Football is of special importance in the life of modern youth, because it contributes to education and strengthening of health. Football lessons actively form a healthy lifestyle, encourage young people to regularly engage in physical education and sports. During football training, young athletes constantly adapt to changing game situations, actively fight for the ball, and use various movement and tactical techniques. The construction of an effective educational and training process at the initial stages of sports training is of crucial importance for the future results of young football players, since their further sports success depends on the quality of basic training. **The purpose of the research** is to introduce into the educational and training process a program aimed at improving the playing technique of football players aged 10-11 years. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results and key conclusions.** The results of the study indicate that in all test exercises the experimental group showed better results than the control group. This may indicate the effectiveness of a training program aimed at developing speed, accuracy, strength and coordination, which was used in the experimental group. The advantage of the experimental group in all indicators is the result of more intensive training, which allowed to improve their technical skills and physical capabilities.

Keywords: educational and training process, game technique, football, program, testing.

Постановка проблеми. Сучасна система юнацького спорту не забезпечує в повній мірі необхідних умов для підтримки належного рівня здоров'я молоді. Методи та засоби, що традиційно використовуються під час навчально-тренувальних занять, не відповідають актуальним вимогам, тому потребують значного оновлення та модернізації для більш ефективного розвитку фізичних і оздоровчих показників.

Розв’язання цієї проблеми потребує інноваційного підходу, що поєднує роботу не тільки над фізичною підготовкою, але й над психофізіологічними аспектами розвитку юного спортсмена. Футбол, як командний вид спорту,

ідеально підходить для всебічного розвитку, адже гра з її постійно змінюваними ситуаціями та боротьбою за м’яч стимулює юних спортсменів до використання різноманітних техніко-тактичних дій і рухових навичок. Сучасний футбол вимагає від гравців високого рівня майстерності, швидкості реакцій і здатності миттєво адаптуватися до умов гри, що сприяє комплексному фізичному та психологічному зростанню [9–11].

Суттєве значення має індивідуальний підхід, спрямований на розвиток фізичних якостей футболістів, який вимагає регулярного спостереження та контролю з боку фахівців, що займаються підготовкою початківців. Оскільки критерії фізичної підготовленості юних футболістів постійно підвищуються, виникає потреба в удосконаленні системи тренувань, щоб забезпечити всебічний розвиток і вдосконалення фізичних якостей спортсменів на початковому етапі підготовки [1–4, 5, 7–9, 12, 13].

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Одним із важливих напрямів досліджень є вивчення різних аспектів розвитку футболу. Зокрема, розглядаються проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу та можливі шляхи їх вирішення (О. Мозговий, 2009). Також аналізуються загальні тенденції розвитку футболу як виду спорту (В. Ніколаєнко, 2012), а також специфіка системи підготовки футболістів різних вікових категорій та побудови навчально-тренувального процесу (В. О. Мойсеєнко, В. Л. Волков, 2018; В. Ніколаєнко, О. Байрачний, 2014; В. Білецька, О. Мардак, О. Антоненко, Ю. Лень, 2023). Огляд науково-методичних робіт показує, що більшість дослідників зосереджують свою увагу на вивченні структури футбольної гри, зокрема її складових елементів (Ю. Іллічов, 2009; М. Осадець, М. Байдюк, 2021 та ін.). Інші праці аналізують ефективність техніко-тактичних дій футболістів на різних рівнях їх виконання: індивідуальному, груповому та командному, а також динаміку змін цих дій під час матчів (А. Абрамян, 2003; М. Годик, 2005; Я. Крайник, В. Мулик, С. Коваль , Т. Федорина, 2019; М. Осадець, М. Байдюк, 2021).

Мета дослідження. Мета дослідження – впровадження в навчально-тренувальний процес програми спрямовану на покращення техніки гри футболістів віком 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Олімпієць». Для участі в педагогічному експерименті було сформовано дві групи, контрольну і експериментальну. У контрольній і експериментальній групах займалось по 10 юних футболістів. Під час дослідження застосовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Здійснено попередній аналіз результатів тестування, яке проводилось серед учасників експериментальної та контрольної груп, з метою оцінки рівня їх технічної підготовленості. Для того, щоб підтвердити, що ці групи мають подібні характеристики на початку експерименту, ми провели детальний порівняльний аналіз їхніх показників. Це дозволило оцінити рівень однорідності груп і впевнитися в тому, що їхні початкові дані достатньо схожі, що є важливим для коректності подальших порівнянь результатів експерименту (рис. 1).

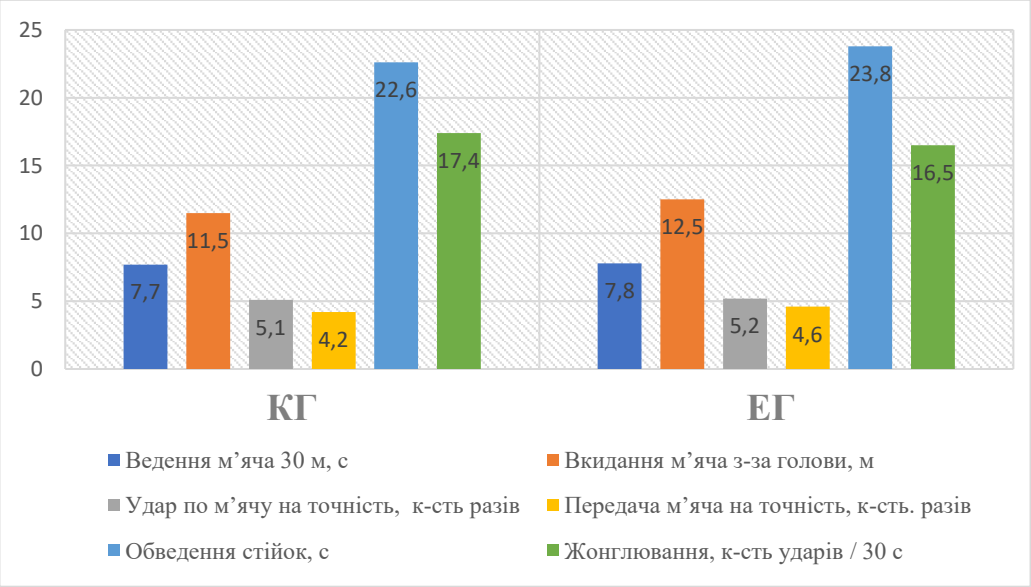

Рис. 1. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту.

Статистичне порівняння результатів груп, які тестувалися, показало, що достовірних відмінностей між показниками не виявлено. За результатами технічної підготовленості видно, що технічні якості юних футболістів перебувають на задовільному рівні

Вправи охоплювали різні технічні та фізичні аспекти роботи з м'ячем: швидкість, точність, силу та контроль. Перший показник – ведення м'яча на 30 м/с – демонструє майже однакові результати в обох груп: контрольна група виконала вправу за 7,7 секунди, тоді як експериментальна за 7,8 секунди. Ця мінімальна різниця свідчить про подібний рівень підготовленості обох груп у швидкісному веденні м'яча.

Другий тест – вкидання м'яча з-за голови – показує дещо кращий результат в експериментальній групі 12,5 метрів проти 11,5 метрів у контрольній групі. Це може вказувати на перевагу в силі або техніці виконання кидка учасників експериментальної групи. Наступний показник – удари по м'ячу на точність – в обох групах майже однаковий: учасники кожної з них виконали по 5 (5,2 учасники експериментальної групи і 5,1 контрольної групи) точних ударів. Цей результат демонструє стабільність у точності ударів.

Четвертий тест оцінює точність передачі м'яча, де експериментальна група показала трохи кращий результат – 4,6 точних передач порівняно з 4,2 передачами у контрольній групі. Це може свідчити про перевагу експериментальної групи у техніці передач або концентрації. П'ятий тест – обведення стійок – вказує на спритність і швидкість контролю м'яча. Тут контрольна група виконала вправу швидше – 22,6 секунди, ніж експериментальна 23,8 секунди. У вправі жонглювання м'ячем контрольна група досягла дещо кращого результату, виконавши 17,4 жонглювань проти 16,5 у експериментальній групі, що свідчить про кращий рівень контролю м'яча у повітрі.

Загалом, результати показують, що в деяких вправах експериментальна група демонструє кращі показники (викидання м'яча і точність передач), тоді як у жонглюванні та обведенні стійок контрольна група має перевагу. Це може

свідчити про різні підходи до тренувань або вплив експериментальних умов на ефективність виконання вправ.

Статистичне порівняння результатів обох груп, показало, що достовірних відмінностей між показниками не виявлено.

Наприкінці педагогічного експерименту нами було повторно проведено педагогічне тестування, яке містило в собі ті ж контрольні вправи, що і початкове.

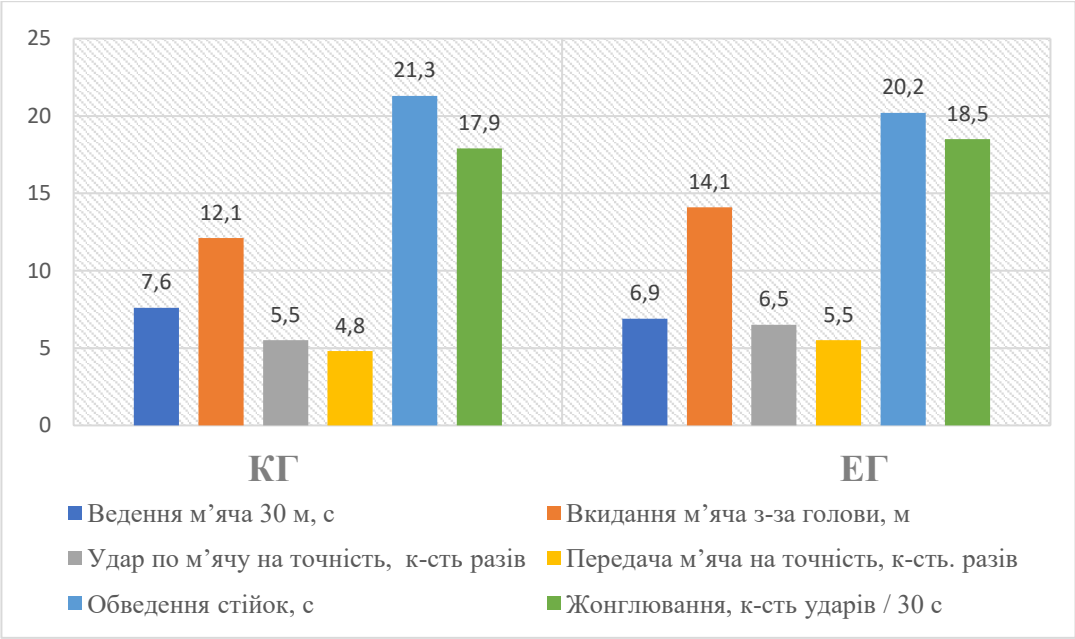

Рис. 2. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту.

Після педагогічного експерименту в експериментальній групі виявлено значні зміни у всіх шести технічних елементах гри у футбол, на відміну від контрольної групи.

Ведення м'яча покращилось в експериментальній групі на 0,9 с, а в контрольній на 0,1 с. Це свідчить про значно вищу швидкість експериментальної групи, яка подолала цю відстань за 6,9 секунди, тоді як контрольна група виконала вправу за 7,6 секунди. У вправі вкидання м'яча з-за голови також спостерігається перевага експериментальної групи, яка досягла середнього результату 14,1 метрів, тоді як контрольна група продемонструвала 12,1 метрів. Цей результат вказує на те, що учасники експериментальної групи краще розвинені фізично або мають ефективнішу техніку виконання кидка.

У вправі на точність удару по м’ячу експериментальна група продемонструвала середній результат 6,5 точних ударів, що значно перевищує показник контрольної групи (5,5 влучень). Учасники експериментальної групи володіють більшою концентрацією, точністю та відпрацьованою технікою ударів.

Проведений четвертий показник «Передача м’яча на точність» підтверджує перевагу експериментальної групи, яка виконала в середньому 5,5 точних передач, тоді як контрольна група змогла зробити лише 4,8 таких передач.

У тесті на обведення стійок, який вимірює спритність і швидкість контролю м’яча під час маневрування, експериментальна група також виявилася швидшою, подолавши вправу за 20,2 секунди у порівнянні з 21,3 секунди у контрольній групі. Останній показник – жонглювання м’ячем протягом 30 секунд – демонструє здатність юних спортсменів контролювати м’яч у повітрі. Тут експериментальна група також показала вищий результат, виконавши в середньому 18,5 ударів проти 17,9 у контрольній групі.

Дискусія. Результативність гри юного футболіста значною мірою залежить від рівня його фізичної підготовки, яка слугує фундаментом для демонстрації високих технічних навичок. Рівень фізичної підготовки, у свою чергу, визначається розвитком рухових якостей, які впливають на спеціальну працездатність спортсмена. Підготовка юних футболістів у фізичному плані має тривати протягом усього року, охоплювати різні аспекти фізичного розвитку та враховувати принципи узгодженої взаємодії тренувальних засобів з основними руховими навичками. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та допомагає вдосконалити ключові фізичні якості, необхідні для досягнення високих результатів у футболі [6, 14].

Висновки та перспективи подальших дослідження. Загалом, результати дослідження вказують, що по всіх тестових вправах експериментальна група показала кращі результати, ніж контрольна. Це може свідчити про ефективність

спеціальної програми підготовки, спрямованої на розвиток швидкості, точності, сили та координації, яка використовувались у експериментальній групі. Перевага експериментальної групи за всіма показниками є результатом більш інтенсивних тренувань, які дозволили покращити їхні технічні навички та фізичні можливості.

Список літературних джерел.

1. Булига Б.О., Дудка С.Г. Підходи до організації тренувального процесу футболістів-початківців. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]*. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 50-53 .
2. Булига Б.О. Розвиток фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 15 листопада 2023 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]*. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 160-162.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. №2. 2017. С. 10-13.
4. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку. *І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту».* Суми. 2021. С. 44-47.
5. Замрозевич С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
6. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. Аналіз виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа під час гри. Науковий часопис Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова, (12(120). 2019. С. 77-81. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15

7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

8. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С. 21-23.

9. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу: уклад. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. Вінниця : ВНТУ, 2017. 26 с.

10. Олійник І. С., Леонідов В. В. Сучасні напрями вдосконалення фізичної підготовки у футболі. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 2023. С. 300-304.

11. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

12. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.

13. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури /доц. Войтенко С. М., ст. викл. Совик Л. А., ст. викл. Віннік Ю. В., ст. викл. Анісім П.Г., викл. Мазур Ю.М. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2013. 145 с.

14. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

References

1. Bulyha B.O., Dudka S.H. Pidkhody do orhanizatsii trenuvalnoho protsesu futbolistiv-pochatkivtsiv. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta fizychnoho vykhovannia: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 01 hrudnia 2023 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yuriia Kondratiuka, 2023. S. 50-53 .

2. Bulyha B.O. Rozvytok fizychnykh yakostei futbolistiv serednoho shkilnoho viku. Fizychna reabilitatsiia ta zdoroviazberezhuvalni t9 ekhnolohii: realii i

perspektyvy : materialy IKh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 15 lystopada 2023 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yuriia Kondratiuka, 2023. S. 160-162.

3. Vikhrov K. Osnovy metodyky navchannia y trenuvannia yunykh futbolistiv. Fizychne vykhovannia v shkoli. №2. 2017. S. 10-13.

4. Yermolov R., Maksymenko L. Rozvytok fizychnykh yakostei futbolistiv serednoho shkilnoho viku. I Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia «Aktualni pytannia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu». Sumy. 2021. S. 44-47.

5. Zamrozevych S. R. Formuvannia hotovnosti ditei starshoho doshkilnoho viku do navchannia v shkoli u protsesi fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. … kand. ped. nauk : 13.00.08. Odesa, 2010. 24 s.

6. Krainyk Ya. B., Mulyk V. V., Koval S. S., Fedoryna T. Ye. Analiz vykonannia tekhniko-taktychnykh dii yunykh futbolistiv 13-14 rokiv riznykh ihrovykh amplua pid chas hry. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, (12(120). 2019. S. 77-81. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15

7. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Kryvchykova O. D. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. K. : Olimp. l-ra, 2017. T. 2. 448 s.

8. Marchenko V.A. Optymizatsiia shvydkisnoi pidhotovky kvalifikovanykh futbolistiv. Praktykum z futbolu. Kyiv, 2001. S. 21-23.

9. Metodychni rekomendatsii do navchalno-trenuvalnoho protsesu hrup sportyvnoho vdoskonalennia z futbolu: uklad. Kulyk D. H., Kolos O. A., Dubovik R. H. Vinnytsia : VNTU, 2017. 26 s.

10. Oliinyk I. S., Leonidov V. V. Suchasni napriamy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky u futboli. Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy, 2023. S. 300-304.

11. Osnovy taktychnoi pidhotovky u futboli : navch. posibnyk / ukl. : Osadets M.M., Baidiuk M.Iu. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 104 s.

12. Solomonko V. V., Lysenchuk H. A., Solomonko O. V. Futbol. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2005. 296 s.

13. Pobudova trenuvalnykh zaniat z futbolu. Pidruchnyk z fizychnoi kultury /dots. Voitenko S. M., st. vykl. Sovyk L. A., st. vykl. Vinnik Yu. V., st. vykl. Anisim P.H., vykl. Mazur Yu.M. Vinnytsia: OTs VNAU, 2013. 145 s.

14. Chyzhyk V. V., Romaniuk V. P. Funktsionalna ta rukhova pidhotovka yunoho futbolista. Lutsk : PVD «Tverdynia», 2012. 340 s.