

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Злов Олександр, Гарлінська Алла, Твардовський Віктор
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

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 програму 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 спеціальної програми підготовки, спрямованої на розвиток швидкості, точності, сили та координації, яка використовувалась 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.

MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE. Zlov Alexander, Garlinskaya Alla, Tvardovsky Victor

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 special 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 стикається з численними проблемами, які обмежують її ефективність у підтримці здоров'я молоді та розвитку фізичних можливостей. Традиційні підходи до навчально-тренувальних занять не завжди відповідають вимогам, що постають перед спортом на сучасному етапі. Є кілька основних аспектів, які потребують детального аналізу та вдосконалення: тренування часто проводяться за єдиною схемою для всіх учасників, без урахування індивідуальних фізичних даних, вікових особливостей, наявних проблем зі здоров'ям або розвитку дитини, але для досягнення високих результатів у спорті необхідно враховувати не лише фізичні показники, а й психологічні та емоційні аспекти розвитку; значне навантаження під час тренувань може призвести до перевтоми та підвищеного

ризик травм; у багатьох випадках, навчально-тренувальний процес не враховує новітні наукові підходи, що знижує ефективність тренувань; традиційні тренування можуть бути надмірно стандартизованими та одноманітними, що призводить до втрати інтересу у молоді і навіть до емоційного вигорання; недостатня увага до психоемоційного стану молодих спортсменів може призвести до стресу, тривожності і навіть до відмови від занять спортом.

Розв'язання цих проблем 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].

Індивідуальний підхід до розвитку фізичних якостей футболістів є надзвичайно важливим для досягнення високих результатів у спорті. Він передбачає не лише загальний розвиток фізичних здібностей, але й увагу до специфічних потреб кожного гравця. Особливо це важливо на початковому етапі підготовки, коли фахівці повинні здійснювати постійний моніторинг та контроль за тренувальним процесом. Це дозволяє своєчасно виявляти сильні та слабкі сторони кожного футболіста та коригувати програму тренувань відповідно до індивідуальних особливостей.

З огляду на те, що вимоги до фізичної підготовленості юних футболістів постійно зростають, необхідно здійснювати систематичне оновлення та удосконалення програми тренувань.

Регулярне спостереження за результатами тренувань і фізичним станом футболістів дозволяє тренерам вчасно коригувати програму і адаптувати її до поточних потреб кожного спортсмена. Це не лише підвищує ефективність тренувального процесу, а й забезпечує належний рівень здоров'я та запобігає перевантаженням або травмам, що є важливими аспектами на етапі початкової підготовки. Урахування індивідуальних фізичних особливостей дозволяє створити максимально комфортні умови для розвитку кожного спортсмена, з урахуванням його потенціалу та обмежень, що є необхідним для всебічного вдосконалення фізичних якостей на ранньому етапі тренувального процесу [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 програму 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. В ході дослідження контрольна група тренувалась за стандартною програмою, тоді як експериментальна група – за спеціально розробленою програмою, що враховує ключові техніко-тактичні дії юних футболістів. Особливістю дослідження стало використання поглибленого контролю, що дозволило коригувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів.

З метою оцінки рівня їх технічної підготовленості здійснено попередній аналіз результатів тестування, яке проводилось серед учасників експериментальної та контрольної груп. 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).

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.

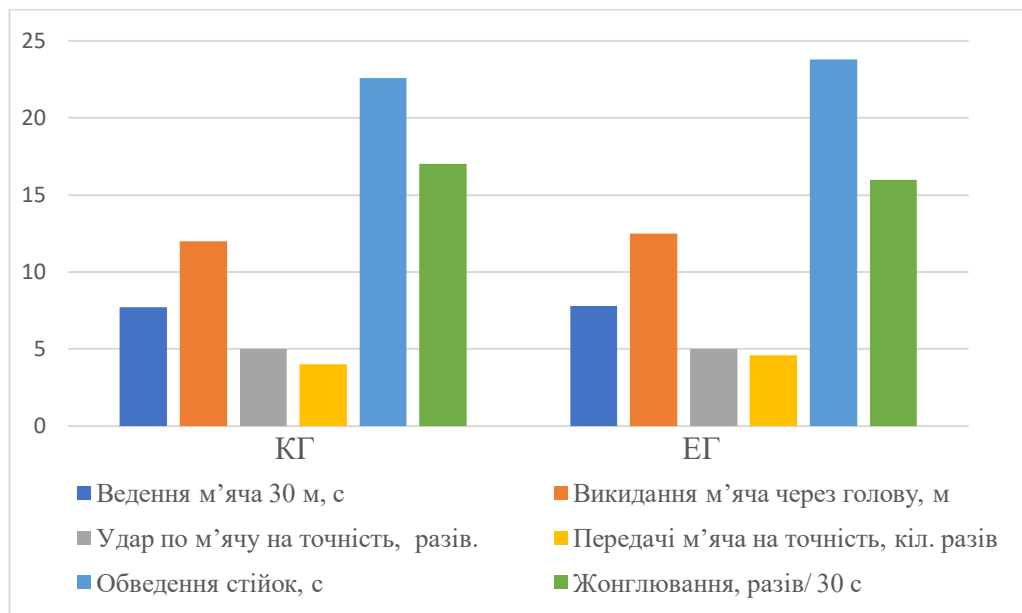


Рис. 1. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту.

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 – викидання м'яча через голову – показує дещо кращий результат в експериментальній групі (12,5 метрів проти 12 метрів у контрольній). Це може вказувати на перевагу в силі або техніці виконання кидка в учасників експериментальної групи. Наступний показник – удари по м'ячу на точність – в обох групах однаковий: учасники кожної з них виконали по 5 точних ударів. Цей результат демонструє стабільність у точності ударів.

Четвертий тест оцінює точність передач м'яча, де експериментальна група показала трохи кращий результат – 4,6 точних передач порівняно з 4 передачами у контрольної групи. 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 жонглювань проти 16 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.

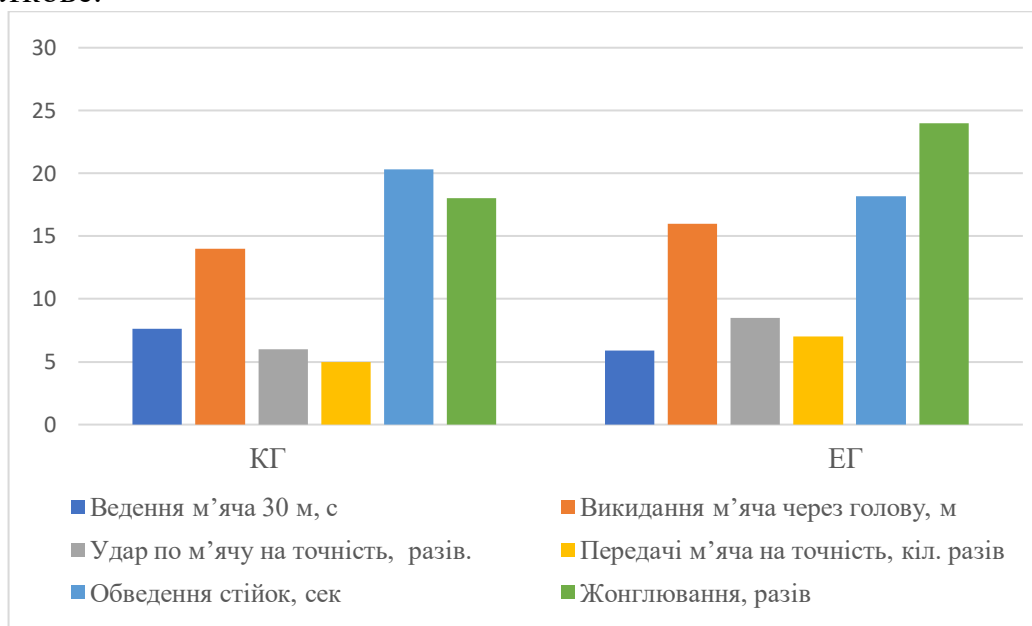


Рис. 2. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту.

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 1,9 с, а в контрольній на 0,1 с. Це свідчить про значно вищу швидкість експериментальної групи, яка подолала цю відстань за 5,9 секунди, тоді як контрольна група виконала вправу за 7,6 секунди. У вправі викидання м'яча через голову також спостерігається перевага експериментальної групи, яка досягла середнього результату 16 метрів, тоді як контрольна група продемонструвала 14 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 8,5 точних ударів, що значно перевищує показник контрольної групи (6 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 7 точних передач, тоді як контрольна група змогла зробити лише 5 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 18,2 секунди у порівнянні з 20,3 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 24 жонглювання проти 18 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 використовувалась 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. I Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021. С. 44-47.
5. Замрозович С. Р. Формування готовності

References:

1. Bulyha B.O., Dudka S.H. Pidkhody do orhanizatsii trenuvalnoho protsesu futbolistiv-zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 01 hrudnia 2023 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yurii 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 Yurii Kondratiuka, 2023. S. 160-162.
3. Vikhrov K. Osnovy metodyky navchannia y trenuvannia yunyk futbolistiv. Fizychnе 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 :

- 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15)
7. Крущеви́ч Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчи́кова 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.
- 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 yunykhn 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](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. Fizyчне 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. Luts'k : PVD «Tverdynia», 2012. 340 s.

DOI: 10.35433/physcul.2024.1.50-56

Відомості про авторів:

Злов О. С.; orcid.org/0009-0004-0129-3527; zlovoleksandr@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Гарлінська А. М.; orcid.org/0000-0001-7859-8637; allagarlinska@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Твардовський В. О.; orcid.org/0000-0002-2616-2791; Tvardovskyi-V@zu.edu.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка.