

МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Кравченко Ігор Миколайович,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-3125-2131

Ліщенко Олександр Вячеславович,
аспірант
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0004-0044-2914

Свістюла Єгор Сергійович,
магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0385-6686

Підґрунтям успіхів футболістів під час змагальної діяльності є сумісна і плідна робота, спрямована на вмотивованість спортсмена на підготовку та бажання йти до перемоги. Метою дослідження було визначення думки експертів щодо модернізації процесу технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки й обґрунтування спеціальних оновлень тренувальної програми. Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» у 2023 році. Учасником цього експерименту також був студент-магістрант. Метод експертної оцінки дав змогу отримати інформацію про безпосередню важливість технічної підготовки спортсменів. Також експертами було надано перевагу застосуванню спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості саме в період підготовчого етапу. Фахівці зазначили, що для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів потрібні спеціальні засоби. Критерієм ефективності спеціальних засобів фахівці виокремили вдосконалення прийомів техніки і значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів. Обґрунтовано основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки в період річного тренувального циклу. Завдання першого етапу полягає в тому, щоб сформуванню уявлення (логічне, зорове та рухове уявлення) про те, як виконувати основні елементи техніки футболу; а також розвивати мотивацію та координаційну готовність до навчання. Завдання другого етапу полягає в тому, щоб сформуванню здатності технічно правильно виконувати основні прийоми гри футболістів на цьому етапі підготовки та розвинути навички злагоджено поєднувати окремі технічні елементи в єдину цілісну структуру рухових дій спортсмена. Для реалізації цього етапу з формування технічної підготовленості було використано метод практичної вправи. Завдання третього етапу полягає у формуванні вміння правильно виконувати технічні прийоми, поєднувати варіації швидкого пересування по ігровому полі й одночасно взаємодіяти з гравцями. Завдання четвертого етапу полягає в тому, щоб розвинути здатність використовувати технічні прийоми ефективно та надійно в умовах гри під час активної протидії з боку суперника. На цьому етапі технічна підготовка футболістів передбачає ігрові вправи з невеликою кількістю гравців. Це полегшує тактичні завдання, але дає учням змогу виконувати велику кількість дій одночасно.

Ключові слова: футболісти, етап попередньої базової підготовки, тренувальний процес, технічна підготовка, експертно оцінка, модернізація.

Kravchenko Ihor, Svyostula Yehor. Modernization of the process of technical training of football players at the stage of preliminary basic training in the annual training cycle

The foundation of football players' success during competitive activities is compatible and fruitful work, aimed at the athlete's motivation for training and the desire to go for victory. The purpose of the study was to determine the opinion of experts regarding the modernization of the process of technical training of football players at the stage of preliminary basic training and the justification of special updates to the training program. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Barsa Football Center in 2023. The participant was also a master's student. The method of expert assessment made it possible to obtain information about the immediate importance of technical training of athletes. Also, the experts gave preference to the use of special means to improve technical readiness during the preparatory stage. Specialists noted that special means are necessary to improve the technical preparation of athletes. Experts singled out the improvement of techniques as a criterion for the effectiveness of special means, and the significance of special means for improving the technical preparation of athletes. The main four stages of formation of technical readiness of football players at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the annual training cycle are justified. The task of the first stage is to form an idea (logical, visual and motor idea) about how to perform the main elements of football technique; and also develop motivation and coordination readiness for learning. The task of the second stage is to form the ability to technically correctly perform the main techniques of the football players' game at this stage of training and to develop the skills of coherence to combine separate technical elements into a single integral structure of the athlete's motor actions. The practical exercise method was used to implement this stage

of forming technical readiness. The task of the third stage consists in forming the correctness of performing technical techniques, being able to combine variations of fast movement on the playing field and simultaneously interacting with the players. The task of the fourth stage is to develop the ability to use technical techniques effectively and reliably in game conditions during active opposition from the opponent. At this stage, the technical training of football players includes game exercises with a small number of players. This makes tactical tasks easier, but allows students to perform a large number of actions simultaneously.

Key words: football players, stage of preliminary basic training, training process, technical training, expert assessment, modernization.

Вступ. За словами І. В. Барчукової, Л. В. Волкова, популярність футболу як командної гри ставить високі вимоги до гравців, щоб останні досконало володіли швидким і правильним виконанням техніки рухів. Безумовно, організм футболіста перебуває в постійному навантаженні та значною мірою залежить від морфологічних і функціональних можливостей організму на етапі попередньої базової підготовки.

У науковій літературі вказується, що у футболістів віком 14–15 років формується орієнтовна основа рухової дії в розгорнутому вигляді, що усвідомлюється у всіх основних опорних точках. Таке утворення надалі забезпечить точність техніки гри, однак слід зауважити, що свідоме контролювання свідомістю швидкісних дій потребує постійного вдосконалення [2, 4, 9].

На думку фахівців (К. Ценцури, Л. Ярмолинського), тренувальний процес футболістів, модернізований інноваціями, є основою прогресу футболу як сучасного виду спорту на світовій арені конкуренції. За словами Ю. Гладуняк, Б. Чирви, підґрунтям успіхів футболістів під час змагальної діяльності є сумісна і плідна робота, спрямована на вмотивованість спортсмена на підготовку й бажання йти до перемоги [1, 3, 5, 6, 8].

Метою дослідження було визначення думки експертів щодо модернізації процесу технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки та обґрунтування спеціальних оновлень тренувальної програми.

Матеріали та методи – вивчення науково-методичної літератури, метод експертної оцінки, педагогічні

методи дослідження (спостереження), методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі ДЮСШ ФЦ «Барса» м. Суми (U-14) впродовж 2023 тренувального року. Також у дослідженні взяли участь 30 експертів (тренерів), осіб, які безпосередньо займалися підготовкою спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Нами було роздано анкети фахівцям і за методом ранжування було визначено значимість відповідних об'єктів у тренувальному процесі з технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Результати. Метод експертної оцінки було використано для того, щоб дізнатися думку фахівців стосовно можливості включення додаткових засобів у тренувальний процес спортсменів. У відповіді на перше запитання підготовленого нами «Листа експертної оцінки» стосовно визначення головного напрямку підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки ми отримали інформацію від фахівців про безпосередню важливість технічної підготовки спортсменів [3, 7].

Також експертами було надано перевагу застосуванню спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості саме в період підготовчого етапу – 80% (230 балів, середній бал становив $8,0 \pm 0,61$), оскільки попереду важливий змагальний період, який вимагає застосування широкого арсеналу засобів для максимально ефективної підготовки в тренувальному процесі. Для перехідного періоду – 55% (160 балів, середній бал становив $5,5 \pm 0,41$). Для змагального – 65% (185 балів, середній бал становив $6,5 \pm 0,48$) (рис. 1).

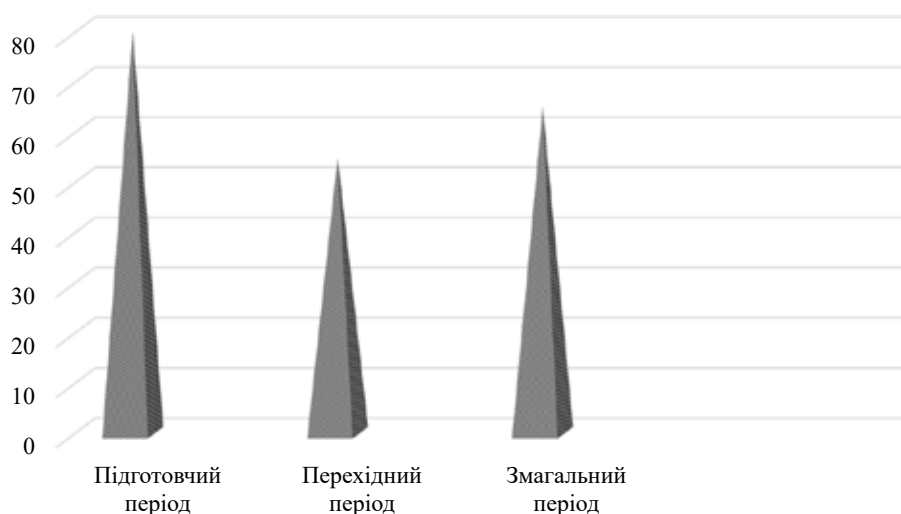


Рис. 1. Перевага застосування спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості спортсменів відповідно до періодів

Фахівці зазначили, що для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів потрібні спеціальні засоби – 90% (265 балів, середній бал становив $9,2 \pm 0,51$). Розробка спеціальної програми для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 75% (215 балів, середній бал становив $7,2 \pm 0,31$). Спеціальна організація тренувальних занять – 65% (209 балів, середній бал становив $7,2 \pm 0,48$). Спеціальна оцінка застосування спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 55% (185 балів, середній бал становив $6,2 \pm 0,53$). Можливість застосування спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 50% (165 балів, середній бал становив $5,2 \pm 0,47$) (рис. 2).

Критерієм ефективності спеціальних засобів фахівці виокремили вдосконалення прийомів техніки – 85% (250 балів, середній бал становив $8,4 \pm 0,43$). Вдосконалення тактики – 81% (244 бали, середній бал становив $8,3 \pm 0,49$). Вдосконалення СФП – 79% (234 бали, середній бал становив $7,8 \pm 0,45$). Рухова активність – 62% (182 бали, середній бал становив $6,1 \pm 0,23$). Динаміка задач нормативів – 47% (149 балів, середній бал становив $4,9 \pm 0,27$) (рис. 3).

Фахівці визначили значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів: сучасні спеціальні засоби – 90% (290 балів, середній

бал становив $9,6 \pm 0,55$), йога – 86% (259 балів, середній бал становив $8,6 \pm 0,42$), спеціальні засоби у воді – 84% (250 балів, середній бал становив $8,4 \pm 0,47$), тренажери – 82% (246 балів, середній бал становив $8,1 \pm 0,44$) (рис. 4).

Для визначення погодженості думок експертів було обчислено коефіцієнт конкордації Кендала (W), що дорівнює $W = 0,72$, якщо порівняти із WTp , то можна сказати, що $W > WTp$, або $0,72 > 0,7$, із чого робимо висновок щодо погодженості думок експертів.

Висновки. У навчально-тренувальному процесі ЕГ були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки. Підготовчий період умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки (рис. 5).

Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури відповідно до теми наукової роботи, спостереження за навчально-тренувальним процесом 2022 року і спілкування з тренерами (більшою мірою метод експертної оцінки) дало змогу нам виокремити основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки в період річного тренувального циклу (рис. 6).

Завдання першого етапу полягає в тому, щоб сформувати уявлення (логічне, зорове та рухове уявлення) про те, як виконувати основні елементи техніки фут-



Рис. 2. Думка експертів щодо вдосконалення технічної підготовленості спортсменів

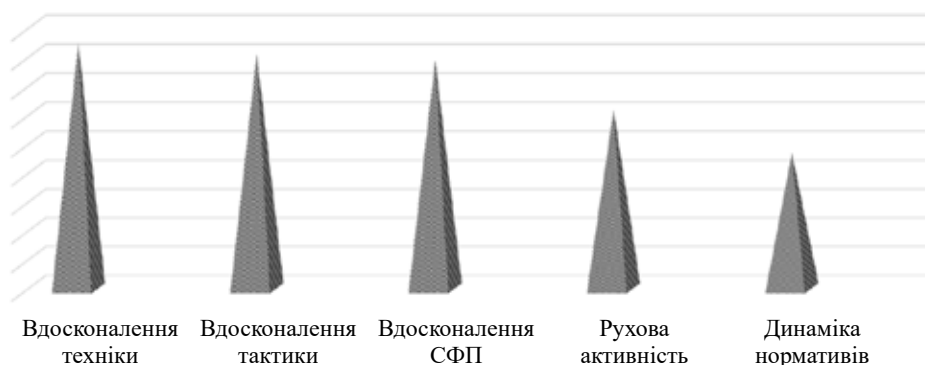


Рис. 3. Критерій ефективності спеціальних засобів

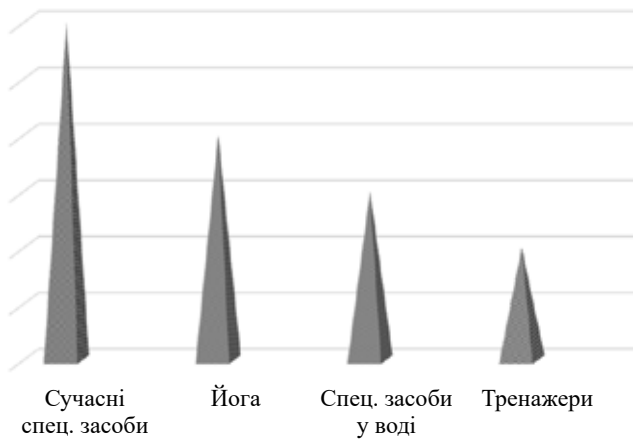


Рис. 4. Значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовки спортсменів

болу, а також розвивати мотивацію та координаційну готовність до навчання.

Наше рішення щодо цього завдання полягало в тому, що ми розробили спеціальні картки, які містили інструкції щодо виконання розучуваної рухової дії,

а також зображення й текст. Усвідомлення того, що знання, яке було засвоєно, і те, що ще потрібно засвоїти, представлено в опорних картках, значно полегшує процес практичного оволодіння руховою дією. По-перше, гравці базуються на руховому досвіді, який уже є. Вони майже автоматично виконують елементи, які були засвоєні раніше. По-друге, їхня увага може зосередитися на свідомому контролі над виконанням нових елементів. По-третє, нові та відомі компоненти легко поєднуються в структурі розучуваної цілісної дії. Після того як гравці отримують навички удару середньою підйому, ми готували опорну картку для навчання удару по м'ячу ноги.

Методи словесного навчання (розповідь), забезпечення наочності (показ) і практичної вправи використовувалися для навчання технічних елементів.

Застосовувалися підвідні вправи, щоб практично засвоїти елементи техніки. Вправи з катанням м'яча, штовханням м'яча й ударами м'яча були особливо важливими для розвитку «почуття м'яча».

Завдання другого етапу полягає в тому, щоб сформувати здатність технічно правильно виконувати основні прийоми гри футболістів на цьому етапі підготовки та розвинути навички злагоджено поєднувати окремі технічні елементи в єдину цілісну структуру рухових дій

У першому етапі вирішувалося завдання створення міцного фундаменту фізичної підготовки. На нього було відведено до 45% часу тренувальних занять. На вдосконалення техніки припадало до 40%, на тактичну підготовку – до 25% часу. Протягом усього етапу проводилася робота з виховання морально-вольових якостей, теоретичної підготовки

Другий етап був спрямований на покращення спеціальної фізичної підготовки, хоча загальна фізична підготовка займала тут 25–30% від загального часу. Технічній підготовці відводилося 30–35%, а тактичній – 35–40% загального часу. Ускладнювалися завдання з техніки та тактики, у навчальних двосторонніх іграх проводилося комплектування ланок команди, відпрацьовувалися їхні взаємодії

На третьому передзмагальному етапі приділялася увага загальній і спеціальній фізичній підготовці (20–30% часу). 30–35% часу відводилося технічній підготовці. Основний час (до 55%) відводився тактичній підготовці. Під час вдосконалення техніки основна увага приділялася точності та швидкості виконання ігрових прийомів. Ускладнювалися умови виконання прийомів. За тактичною підготовкою відпрацьовувалися системи взаємодії у захисті та нападі. Командні взаємодії вдосконалювалися у двосторонніх навчальних і товариських зустрічах. Зростала інтенсивність у виконанні навантажень

Рис. 5. Три етапи підготовчого періоду річного циклу футболістів

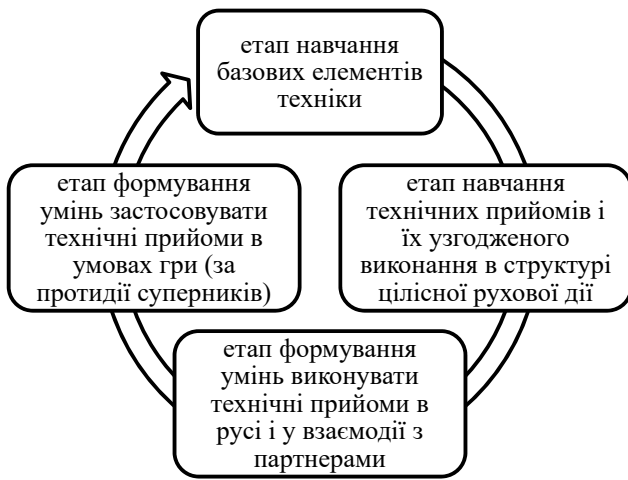


Рис. 6. Основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки

спортсмена. Для реалізації цього етапу з формування технічної підготовленості було використано метод практичної вправи (рис. 7).

Завдання третього етапу полягає у формуванні вміння правильно виконувати технічні прийоми, поєднувати варіації швидкого пересування по ігровому полю й одночасно взаємодіяти гравцями.

Для реалізації пунктів завдання третього етапу було використано спеціальні методи (рис. 8).

Завдання четвертого етапу полягає в тому, щоб розвинути здатність використовувати технічні прийоми ефективно та надійно в умовах гри під час активної протидії з боку суперника.

На цьому етапі ігри та змагання є основними методами тренування.

Ігрові вправи дуже корисні для навчання техніко-тактичних прийомів футболу. Кожна з них може слугувати невеликим зразком того, як грають у справжньому футбольному матчі. Психофізичні передумови, потрібні для футболу, можна створити за допомогою збігу обставин. Ігрові вправи навчають техніки, які складають футбол. Гравці вчаться працювати разом, вчаться вільно використовувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, а також правильно аналізувати ігрову ситуацію та використовувати ці прийоми для вирішення ситуації.

На цьому етапі технічна підготовка футболістів передбачає ігрові вправи з невеликою кількістю гравців. Це полегшує тактичні завдання, але дає учням змогу виконувати велику кількість дій одночасно.

Застосовувалися словесні методи й методи забезпечення наочності, щоб надати гравцям знання та навички для вирішення тактичних завдань за участю двох-трьох гравців. Передача м'яча, комбінації «стінка», «схрещування», «пропуск м'яча» й інші тактики є типовими тактиками групової тактики.

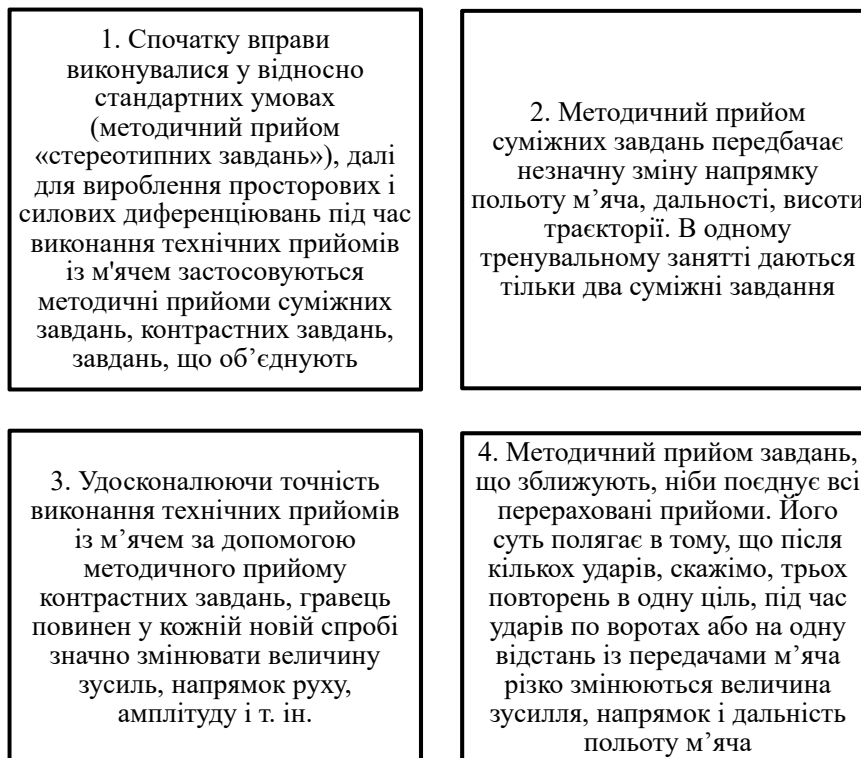


Рис. 7. Суть методу практичної вправи в тренувальному процесі футболістів

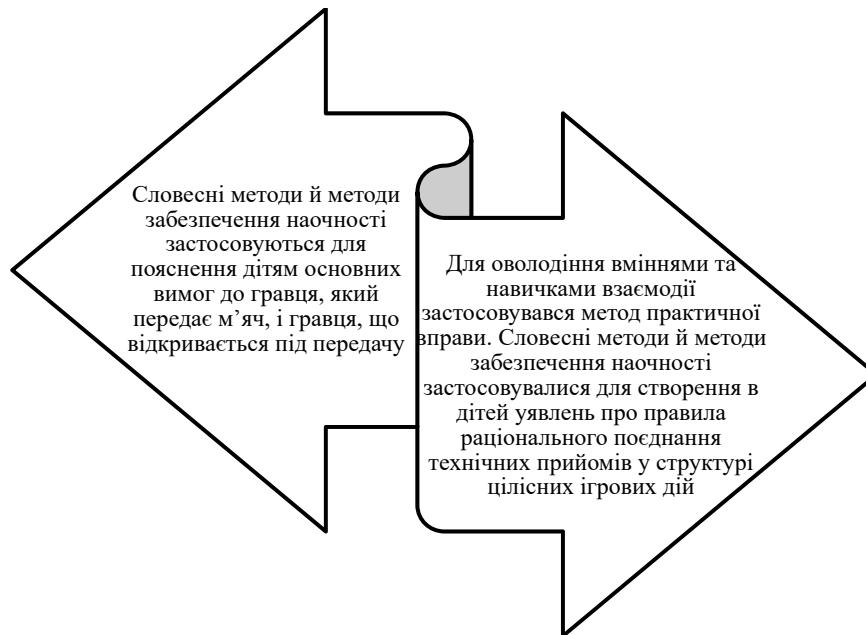


Рис. 8. Спеціальні методи для реалізації третього етапу формування технічної підготовленості футболістів

Література:

1. Andrzejewski M., Pluta B., Posiadata D. Characteristics of Physical Loads of Young Footballers During a Championship Match. *Journal of Human*. Vol. 21. 2009. P. 83–88.
2. GISSIS IOANNIS. Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 12 (4). Art. 80. 2012. P. 544–549.
3. Halouani J., Chtourou H., Dellal A., Chaouachi A., Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157–162.
4. Kormelink H. *Developing Soccer Players: The Dutch*. Versand: onLi Verlag, 2007. 143 p.
5. McLeish H. *Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development*. Glasgow: Scottish FA, 2010. 67 p.
6. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 5. P. 234–238.
7. Кучеренко В. М., Рибалко П. Ф. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Редакційна колегія*, 2021. 140 с.
8. Рибалко П. Ф., Дубинська О. Я., Гончаренко В. І., Ліщенко О. Я., Гаркавіна С. М. Психологічна підготовка юних футболістів в умовах шкільної спортивної секції. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 3 (127).
9. Shapran Y., Shapran O., Raytarovska I., Rybalko P., Romanenko V., Halaidiuk M. Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14 (1Sup1). P. 127–144.

References:

1. Andrzejewski, M., Pluta, B., Posiadata, D. (2009). Characteristics of Physical Loads of Young Footballers During a Championship Match. *Journal of Human*. Vol. 21. P. 83–88 [in English].
2. GISSIS IOANNIS (2012). Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 12 (4). Art 80. P. 544–549 [in English].
3. Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi A., Chamari K. (2017). The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. № 34 (2). P. 157–162 [in English].
4. Kormelink, H. (2007). *Developing Soccer Players: The Dutch*. Versand: onLi Verlag. 143 p. [in English].
5. McLeish, H. (2010). *Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development*. Glasgow: Scottish FA. 67 p. [in English].
6. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations (2018). *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 5. P. 234–238 [in English].
7. Kucherenko, V.M., & Rybalko, P.F. (2021). Rozvytok fizychnykh yakosteï studentiv zasobom hry u futbol. *Redaktsiina kolehiia*, 140.

8. Rybalko, P.F., Dubynska, O.Ya., Honcharenko, V.I., Lishchenko, O.Ya., Harkavyna, S.M. (2023). Psykholohichna pidhotovka yunikh futbolistiv v umovakh shkilnoi sportyvnoi sektsii. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. № 3 (127).

9. Shapran, Y., Shapran, O., Raytarovska, I., Rybalko, P., Romanenko, V., & Halaidiuk, M. (2022). Forms and Methods of Future Physical Education Teachers Training: An Analysis of Foreign Experience. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 14 (1Sup1), 127–144.