

Бехта Дмитро, Кисельов Валерій

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** В статті проводиться аналіз особливостей розвитку фізичних якостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Вивчаються характеристики актуальних методів проведення тренувального процесу у дітей на цьому етапі підготовки.

**Ключові слова:** футбол, попередня-базова підготовка, тренувальні методи.

**Behta Dmytro, Kyselov Valerii.** Features of the development of physical qualities of football players at the stage of preliminary basic training.

**Abstract.** The article analyzes the peculiarities of the development of physical qualities of young football players at the stage of preliminary basic training. The characteristics of current methods of conducting the training process in children at this stage of training are studied.

**Key words:** football, preliminary basic training, training methods.

**Постановка проблеми.** Етап попередньої базової підготовки в спортивній діяльності, зокрема в футболі, відповідає передпубертатному періоду розвитку підлітка, який приблизно триває від 10 до 13 років. Під час цього періоду дитина проходить через значні зміни в фізичному, психологічному та емоційному розвитку. В цей період у дітей виникають стійкі інтереси до якоїсь діяльності, які важливо правильно направляти.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У вітчизняній та закордонній науці багато досліджень зосереджуються на розвитку окремих фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, сила, гнучкість тощо, які є важливими для досягнення успіху у футболі. Також акцентується увага на проблемі організації тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, а також на використанні різних методів і засобів, таких як технічні тренажери, бігові доріжки тощо.

Окремі дослідження зосереджуються на аналізі різних показників фізичних якостей футболістів і їх зв'язку з ефективністю гри на футбольному полі.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз особливостей розвитку фізичних якостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати дослідження.** Розвиток фізичних якостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути забезпечений за допомогою різних методів і засобів, які були досліджені в наукових дослідженнях і відтестовані на практиці українськими та світовими футбольними тренерами.

Один з найбільш ефективних засобів розвитку фізичних якостей юних футболістів - це комбіновані тренування. Дослідження показують, що комбіновані тренування забезпечують більш високий рівень фізичної підготовленості, ніж односторонні тренування, такі як біг або силові вправи. Такі тренування можуть включати комбінацію різних видів вправ, таких як біг, прискорення, стрибки, вправи з м'ячем та інші.

Окрім цього, методика футбольних тренерів може включати ігрові форми тренувань, які сприяють розвитку не тільки фізичних якостей, але й технічних та тактичних навичок гравців. Ігрові форми тренувань можуть бути засновані на різних стратегіях гри, наприклад, атакуючої або оборонної гри, що дозволяє тренеру підібрати відповідні вправи для розвитку певних фізичних якостей.

У низці досліджень виявлено вікову динаміку розвитку швидко-силових якостей у дітей та підлітків, визначено періоди більш активного та уповільненого їх піднесення. Використання швидко-силових та спринтерських вправ більшою мірою сприяє збільшенню швидкості в період її активного вікового приросту. Проте, серед дослідників

немає єдиної думки про сенситивні періоди розвитку швидкісно-силових здібностей. Зокрема, часом підвищеної чутливості до швидкісно-силових навантажень вважається вік із 10 до 16 років. Розвиток швидкісно-силових здібностей починається з 8 років і продовжується до 14-17 років [2, 3].

Розвиток фізичних якостей є ключовим елементом успіху у футболі. Виділення часу та зусиль на підготовку футболістів фізично допомагає покращити їхні спортивні досягнення та знизити ризик травм.

Враховуючи різноманітність фізичних вимог гри, етап попередньої базової підготовки повинен забезпечувати розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та координація. Включення різноманітних вправ та методів допомагає досягти більш збалансованого фізичного розвитку [4].

Використання кругових тренувань є ефективним методом для розвитку різних фізичних якостей. Вправи можна змішувати для забезпечення різноманітності навантажень і покращення спортивної продуктивності.

Регулярне тестування та моніторинг фізичних показників допомагає відстежувати прогрес гравців і ефективність тренувальної програми. Контроль результатів дозволяють зробити об'єктивний аналіз розвитку та внести корективи в програму тренувань.

При розробці програм та проведенні тренувань необхідно зважити на індивідуальність дітей. Враховуючи індивідуальні особливості кожного гравця, можна розробити більш ефективний план фізичної підготовки. Призначення індивідуальних завдань та тренувань може сприяти досягненню більш виражених результатів.

Не варто забувати й про такий надважливий фактор як забезпечення безпеки. Забезпечення належного розігрівання м'язів, правильної техніки виконання вправ та безпечного середовища для тренувань допомагає уникнути травм та забезпечити ефективний фізичний розвиток.

Для успішного розвитку фізичних якостей важливо забезпечити підтримку та мотивацію гравців. Змагання, співпраця в команді, використання ігрових елементів та позитивна атмосфера на тренуваннях сприяють більш активному залученню гравців та досягненню кращих результатів.

Крім того, важливо звертати увагу на правильне харчування та регулярний відпочинок, оскільки це впливає на ефективність тренувань та загальний стан здоров'я футболістів [1].

У цілому, під час попередньої базової підготовки юних футболістів, тренерам необхідно забезпечити різноманітність інтенсивності та об'єму тренувань, забезпечити оптимальне співвідношення між навантаженнями і відпочинком, розвивати індивідуальні особливості кожного гравця та проводити моніторинг рівня фізичної підготовленості.

**Висновок.** Узагальнюючи, етап попередньої базової підготовки для футболістів є критичним періодом для розвитку фізичних якостей. Забезпечення різнобічного підходу, включення кругових тренувань, регулярне вимірювання показників та індивідуальний підхід допомагають покращити фізичну підготовку та досягти більш успішних результатів на полі. Однак слід пам'ятати, що фізична підготовка є постійним процесом, і постійне вдосконалення програми та тренувань є ключем до досягнення максимального потенціалу гравців.

Вивчення розвитку фізичних якостей у футболістів на етапі попередньої базової підготовки є дуже важливим аспектом для підвищення їхньої атлетичності та спортивної ефективності. Вирішення цієї проблематики допомагає тренерам та фахівцям у розробці оптимальних програм тренувань, що сприяють розвитку силових, швидкісних, витривалісних та координаційних якостей гравців.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки*. 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 156-165.
2. Лебедєв С.І., Тюрін О.Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1 (51). С. 38–42
3. Мулик В.В., Крайник Я.Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4 (14). С. 48–57
4. Bunc V., Psota R. Physiological profile of young soccer players. *J. Sports Med. Phys. Fitness*. 2001. №41. P. 337-341.

Бідоленко Віталій, Кравченко Ігор

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті розглядається питання техніко-тактичного удосконалення футболістів 13-14 років протягом річного циклу підготовки. Автором запропоновано комплекс засобів, які сприяють цілеспрямованому покращенню технічних прийомів, тактичних дій, розвитку спеціальних фізичних якостей, притаманним футболу.

**Ключові слова:** юні футболісти, техніка, тактика, удосконалення здібностей.

**Bidolenko Vitaly.** *Technical and tactical improvement of football players at the stage of preliminary basic training.*

**Abstract.** *The article deals with the issue of technical and tactical improvement of football players aged 13-14 during the annual cycle of training. The author proposed a set of tools that contribute to the purposeful improvement of technical techniques, tactical actions, the development of special physical qualities inherent in football.*

**Key words:** *young football players, technique, tactics, improvement of abilities.*

**Постановка проблеми.** Підготовка футболістів підліткового віку відрізняється від тренувального процесу дорослих гравців як застосуванням методів підготовки, ознайомленням та удосконаленням техніко-тактичних прийомів, процесом фізичного розвитку і багато чого іншим [2; 6; 8]. Головним у тренувальному процесі юних футболістів є різнобічна фізична підготовка, на якій базується поступовий розвиток спеціальних фізичних якостей, а також удосконалення техніки і тактики гри [1].

Покращення техніко-тактичної підготовки юних гравців не можливі без вивчення основ техніки і тактики футболу на початкових етапах підготовки. Для цього застосовують вправи з певною варіацією зусиль і швидкості виконання цих дій, без досягнення максимальних значень. Усі підходи необхідно використовувати з певною метою, що і вимагає досліджень, особливо техніко-тактичного напрямку [3; 7]. А це не повинно бути випадковим набором різних тренувальних засобів. Треба підбирати ті з них, які позитивно чинять вплив на гарне оволодіння технічними прийомами і тактичними діями на кожному етапі багаторічного спортивного тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найважливішою частиною в системі багатолітньої підготовки футболістів, згідно досліджень П.Ю Гордієнка, 2019; Е.Ю. Дорошенка, 2013, є технічна підготовка, де важливою умовою повинен бути взаємозв'язок між технічною майстерністю гравців та рівнем розвитку необхідних фізичних якостей. Безпосередньо сам тренувальний процес, як вказують науковці К. Віхров, 2007;