

## 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;

В.М. Платонов, 2013; В.Л. Яковлів, 2016, повинен будуватися у залежності від вікової категорії та кваліфікації спортсменів.

Удосконалення техніки гри футболіста, як представлено у рекомендаціях І.О. Бичука, Р.Б. Іваніцького, О.І. Бичука, Ю.Ю. Цюпака, 2023; В.М. Костюкевича, 2013, повинно проводитись при якісному виконанні та з максимальною швидкістю, в умовах обмеженого простору та дефіциту часу, при жорсткому єдиноборстві з боку гравців команди-суперника. Стосовно тактичної підготовки юних футболістів, то, як вказують М.М. Осадець, М.Ю. Байдюк, 2021, треба оволодівати теоретичними знаннями щодо всього арсеналу тактичних дій, які постійно вдосконалювати практично під час проведення змагань із суперником, а це, у свою чергу, призведе до формування спеціальних здібностей у вирішенні ігрових завдань.

Покращення техніко-тактичної підготовки юних гравців, згідно досліджень І.Г. Максименка, В.О. Папаїки, 2003, повинно базуватись на початкових етапах підготовки, що вимагає продовження дослідницької роботи у цьому напрямку, з підбором ефективних тренувальних засобів, відповідно до вікової категорії футболістів.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес футболістів 13-14 років методику техніко-тактичної підготовки протягом річного циклу.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- 1) дослідити проблемні питання спортивної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) розробити методику техніко-тактичної підготовки футболістів 13-14 років протягом річного циклу підготовки;
- 3) експериментально перевірити вплив запропонованої методики на техніко-тактичну підготовленість юних футболістів протягом досліджуваного періоду.

**Результати досліджень.** Розроблена методика педагогічного експерименту, запропонована юним футболістам, полягала у включенні великої кількості вправ технічного спрямування, що передбачало удосконалення окремих елементів техніки, притаманних футболу: володіння м'ячем, ведення м'яча, поєднання ведення м'яча і інших елементів, ударів по м'ячу, обманних рухів (фінтів). Також відбувалось удосконалення тактичних як індивідуальних, так і групових та командних дій, передбачених програмними вимогами для футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Покращення техніко-тактичної підготовки передбачало і включення рухливих ігор та естафет, які надавали тренувальному процесу позитивного налаштування до подолання запропонованого фізичного навантаження.

Ефективність запропонованої експериментальної методики була визначена за допомогою порівняння результатів спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів, отриманих протягом досліджуваного періоду. Показники, представлені у табл. 1 та рис. 1-6, вказують на позитивну динаміку стану підготовленості футболістів.

Таблиця 1

**Результати зміни спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів протягом досліджуваного періоду (n=18)**

№	Контрольні випробування	$\bar{x}_{\text{п}} \pm \delta$	$\bar{x}_{\text{к}} \pm \delta$	$\eta, \%$
1	Польові гравці Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,6±0,09	5,4±0,11	3,6
2	Удар по м'ячу на дальність, м	53,8±2,53	62,7±2,77	16,5
3	Укидання м'яча на дальність, м	14,5±2,47	16,7±2,51	15,2
4	Жонгливання м'ячем, к-ть разів	48,6±3,12	56,4±3,42	16,0
5	Воротарі Удар по м'ячу на дальність, м	31,5±3,52	37,8±3,48	20,0
6	Кидок м'яча на дальність, м	19,4±3,5	22,7±3,47	17,0

При контрольному випробуванні «Біг на 30 м з веденням м'яча» результати протягом дослідження змінилися від  $5,6 \pm 0,09$  с до  $5,4 \pm 0,11$  с, що склало 3,6 одиниць у відсотковому відношення (табл. 1 та рис. 1).

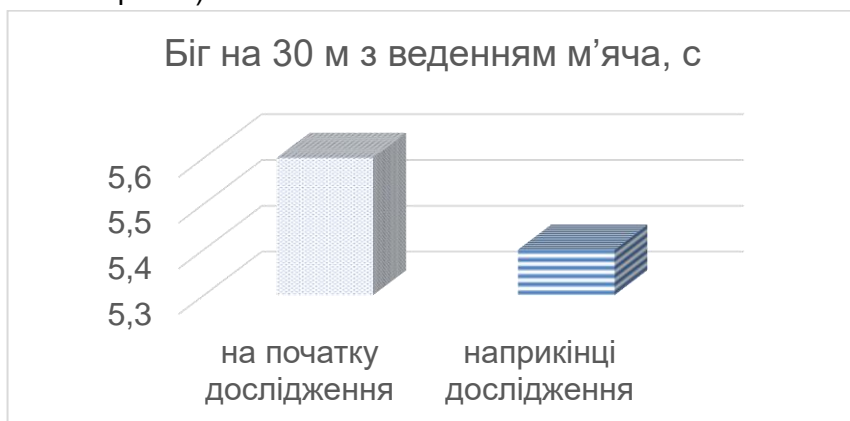


Рис. 1. Зміна результатів юних футболістів у тесті «Біг на 30 м з веденням м'яча» протягом дослідження.

Під час контрольного випробування «Удар по м'ячу на дальність» початкові показники були  $53,8 \pm 2,53$  м, а після завершення експерименту стали  $62,7 \pm 2,77$  м, тобто збільшилися на 16,5 % (табл. 1 та рис. 2).

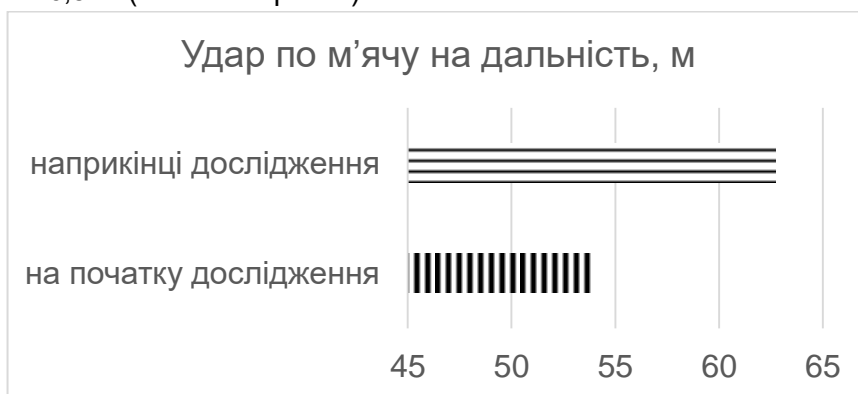


Рис. 2. Зміна результатів юних футболістів у тесті «Удар по м'ячу на дальність» протягом дослідження.

Майже такі самі результати приросту, а саме 15,2 %, були у контрольному випробуванні «Укидання м'яча на дальність», де початкові показники коливалися у межах  $14,5 \pm 2,47$  м, а після завершення експерименту покращились до  $16,7 \pm 2,51$  м (табл. 1 та рис. 3).

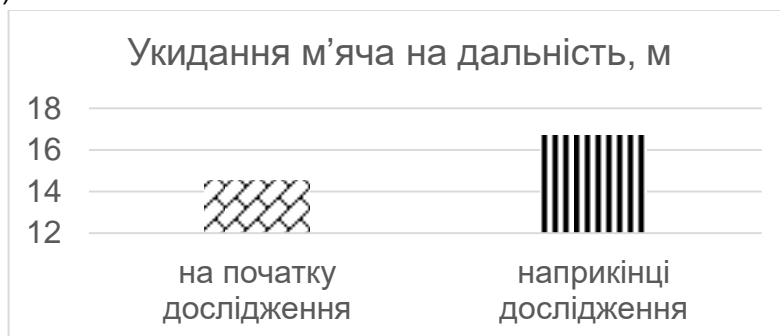


Рис. 3. Зміна результатів юних футболістів у тесті «Укидання м'яча на дальність» протягом дослідження.

Жонглювання м'ячем протягом досліджуваного періоду покращилось на 16,0 відсотків, де початкові показники складали  $48,6 \pm 3,12$  підбивань, а наприкінці дослідження вказували на величину  $56,4 \pm 3,42$  разів (табл. 1 та рис. 4).

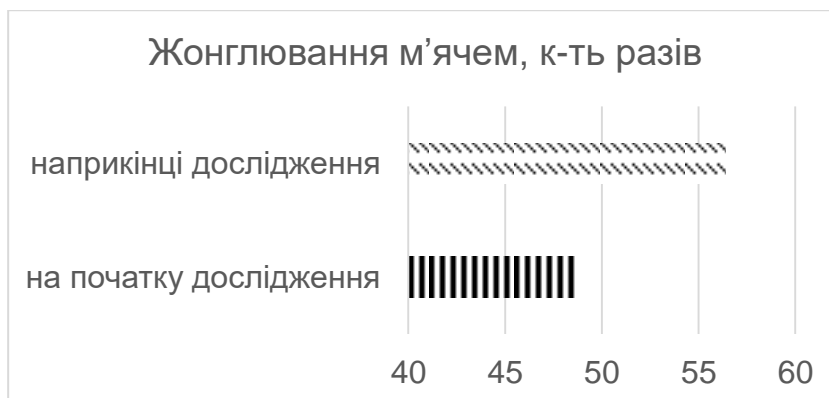


Рис. 4. Зміна результатів юних футболістів у тесті «Жонглювання м'ячем» протягом дослідження.

Початкові результати контрольного випробування «Удар по м'ячу на дальність» (для воротарів) засвідчили величину  $31,5 \pm 3,52$  м, а після проведення педагогічного експерименту піднялися до позначки  $37,8 \pm 3,48$  м, що у відсотковому відношенні покращилось на 20,0 % (табл. 1 та рис. 5).



Рис. 5. Зміна результатів юних футболістів (воротарі) у тесті «Удар по м'ячу на дальність» протягом дослідження.

Інше контрольне випробування для воротарів, тобто «Кидок м'яча на дальність», теж покращилось на 17,0 %, де показники протягом досліджуваного періоду змінилися від  $19,4 \pm 3,5$  м, до  $22,7 \pm 3,47$  м (табл. 1 та рис. 6).

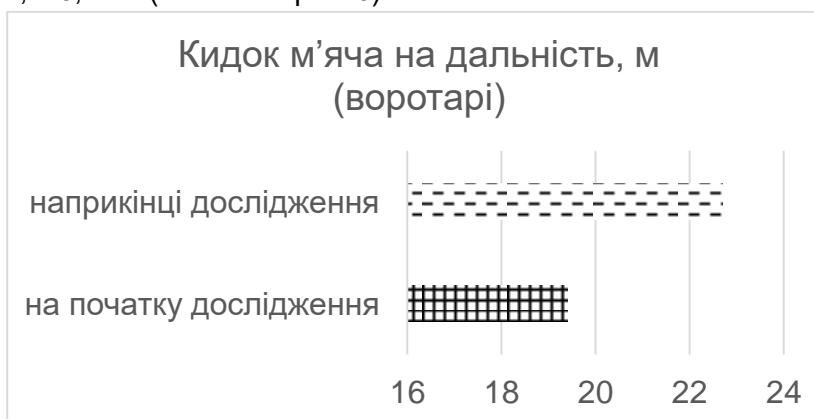


Рис. 6. Зміна результатів юних футболістів (воротарі) у тесті «Кидок м'яча на дальність» протягом дослідження.

#### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Для покращення технічної і тактичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки необхідно у тренувальний процес включати велику кількість технічних прийомів, які ефективно і найбільш часто використовуються під час гри у

футбол; рухливі ігри і естафети із включенням різних видів спортивного інвентарю; покращувати групові і індивідуальні тактичні дії; опанувати основами командної тактики футболу; використовувати технічні прийоми з інших видів спорту; включати різноманітні спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, притаманних футболу.

2. Результати тестування зміни спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 13-14 років під час експерименту вказують на покращення, що підтверджує правильність запропонованої методики тренувань протягом річного циклу підготовки.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямку вивчення впливу запропонованих засобів для удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 14-15 років.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Бичук О.І., Цюпак Ю.Ю. Фізична, технічна і тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
3. Гордієнко, П. Ю. (2019). Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки, (4(327) Ч.1), 156–165.
4. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД , 2013. 436 с.
5. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013. 194 с.
6. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
7. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. Посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
9. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Білокур Євгеній, Кулик Ніна

## ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ПРИ НАВЧАННЯ ГРИ ФУТБОЛ

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

**Анотація.** У статті обґрунтовано використання елементів легкої при навчанні гри футбол на заняттях фізичної культури у професійно технічних закладах освіти. Надані спеціальні вправи легкоатлета, які ведені у підготовчу частину уроку для розвитку фізичної підготовки, а в основну частину занять були запропоновані елементи легкої атлетики вправи з бар'єрами для розвитку спеціальної підготовки футболіста.

**Ключові слова:** фізична підготовка, футбол, вправи, методи, засоби, футболісти, легка атлетика.

**Bilokur Evgeny, Kulyk Nina.** Use of elements of athletics when learning to play football.

**Abstract.** The article substantiates the use of elements of light in teaching the game of football in physical education classes in vocational and technical educational institutions. Special exercises for a track and field athlete are provided, which are conducted in the preparatory part of the lesson for the development of physical fitness, and in the main part of the classes, elements of athletics and exercises with barriers were offered for the development of a football player's special training.

**Keywords:** physical training, football, exercises, methods, means, football players, athletics.

**Постановка статті.** Сьогодні зростає об'єм інформації, постійна модернізація навальних програм, широке використання різноманітних форм, методів, засобів надає несприятливу дію на рухову діяльність молоді. Як зазначають вчені, (А. Н. Романенко, 1998; О. М. Джус, 2001; Г. М. Гагаєва (1989), Е. Р. Бісмен (1992), футбол належить до