

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В. Основи кінезіотейпування : навч. посібн. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» – Електронні тестові дані (1 файл 173 МБ). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2019. 142с.
2. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. «Молодий вчений». 2018. № 4.2 (56.2). С. 207-211.
3. Рибак Л., Мельников А. Попередження травматизму на заняттях з легкої атлетики. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2016. 3(5). С.185-94.
4. Сокрут В.М., Козакова В.М. Медична реабілітація у спорті: посібник для лікарів та студентів. Донецьк : «Каштан», 2011. 620 с.
5. Barrett K.E., Ganong W.F. Ganongs review of medical physiology. New York: McGraw-Hill, 2013.
6. Kase Kenzo, Stockheimer KR. Kinesio taping for lymphoedema and chronic swelling. Place of publication not identified: Kinesio IP. 2014. LLC.
7. Schneider S, Seither B, Tonges S, Schmitt H. Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. Brit J Sports Med. P.334-9.
8. Suvorov V.G., Achkasov E.E., Kurshev V.V. et al. Legal and organizational basics of the medical rehabilitation of the patients with occupational diseases. Sports medicine: research and practice. 2014. P.74-9.

Чеглов Максим, Павленко Інна

## МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

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

**Анотація.** У статті досліджено ефективність авторської методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення. Представлено результати контрольних тестів для визначення рівня фізичної і технічної підготовки футболістів до і після експерименту та його динаміки у процесі педагогічного експерименту.

**Ключові слова:** етап спортивного удосконалення, технічна підготовка, тактична підготовка, тренувальний процес.

**Cheglov Maxim, Pavlenko Inna.** Method of organizing the training process of football players at the stage of sports improvement.

**Abstract.** The article examines the effectiveness of the author's method of organizing the training process of football players at the stage of sports improvement. The results of control tests to determine the level of physical and technical training of football players before and after the experiment and its dynamics during the pedagogical experiment are presented.

**Key words:** stage of sports improvement, technical training, tactical training, training process.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол – це технічно складний, динамічний вид спорту, який вимагає швидкого прийняття рішення і зміни рухових дій у зовнішніх мінливих обставинах, спрямований більшою мірою на максимальне використання швидкісно-силових якостей, індивідуальної технічної майстерності а також групових і командних тактичних взаємодій.

Постійна інтенсифікація гри висуває до тренувального процесу особливі вимоги, що полягають у пошуку нових шляхів спортивної підготовки, насамперед, на етапі спортивного вдосконалення.

Сьогодні у теорії та методиці спортивного тренування, для досягнення футболістами високих спортивних результатів, істотну роль відіграють розробка і впровадження нових технологій організації тренувального процесу заснованих на використанні інтегральних показників підготовленості спортсменів і актуальних наукових знаннях про закономірності становлення і розвитку спортивної форми футболістів.

Аналіз спеціальної літератури показав, що низка фахівців вважає етап спортивного вдосконалення головним у спортивній підготовці футболістів. Саме з цим пов'язана підвищена зацікавленість науковців у вирішенні проблеми організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

**Аналіз останніх досліджень.** Загальні науково-методичні основи тренувального процесу висвітлено у наукових працях низки зарубіжних і вітчизняних фахівців. Різним видам підготовки у футболі присвячені праці С. Дудіцької [1], Ю. Мосейчук [5] та ін.

Інноваційний підхід до підготовки футболістів впроваджено дослідженнях І. Карпа [2], С. Кокаревою [3], та ін.

Організацію тренувального процесу футболістів на різних етапах підготовки висвітлено у науковому доробку Г. Лісенчук, [4], В. Ніколаєнко, С. Овчаренко [6] та ін.

**Мета дослідження:** розробка та експериментальна перевірка методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

**Результати дослідження.** З метою оптимізації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення нами проведено експериментальне дослідження протягом 2022–2023 років на базі ФЦ «Барса» Суми U-14. У процесі дослідження розроблено та впроваджено у тренувальний процес експериментальної групи методику, у склад якої ввійшли:

- варіативний компонент програми для підготовчого періоду річного циклу спортивної підготовки футболістів на етапі спортивного вдосконалення на основі ігрового методу (з застосуванням спортивних і рухливих ігор і використанням об'єктивних у процесі їх проведення);
- програму двох тижневих мікроциклів для експериментальної групи футболістів на етапі спортивного вдосконалення (18 год на тиждень);
- 6 товариських матчів у перехідному періоді між футболістами експериментальної та контрольної групи (у форматі 11х11), час гри 2х45 хвилин.

Для виявлення ефективності розробленого варіанту методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення проведено педагогічні контрольні тести які використовувалися для визначення рівня фізичної і технічної підготовки футболістів до і після експерименту та його динаміки у процесі педагогічного експерименту. Контрольні тести відбиралися відповідно до рекомендацій провідних тренерів, основ теорії та методики фізичного виховання футболістів і мали наступний склад:

1. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості:

- біг 60 м;
- біг 100 м;
- стрибки у довжину з місця;
- біг 2000 м;
- човниковий біг 3х10;
- підтягування.

2. Тести для визначення рівня технічної підготовки:

- біг 30 м із м'ячем;
- «Вісімка» Обводка конусів к-ть за 1 хв;
- удари по м'ячу на дальність правою і лівою ногою;
- удари м'яча по воротах з пробіганням відрізка 3х15м;
- кидання м'яча з бічної лінії (ауту);

Результати середніх показників футболістів у тестових вправах приведено у табл 1.

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості футболістів на констатувальному і формуальному етапах експерименту**

№ п/п	Тестові вправи	ЕГ		t	p	КГ		t	p
		КЕ	ФЕ			КЕ	ФЕ		
1	Біг 60 м, с	9,1+ 0,04	8,6+0,04	2,42	p<0,01	8,95+0,02	8,7+0,02	2,2	p<0,01
2	Біг 100 м, с	14,2+0,03	13,82+0,03	2,52	p<0,01	14,0+0,008	13,98+0,008	2,35	p<0,01
3	Стрибки у довжину з місця, м	2,05+0,01	2,25+0,01	3,8	p<0,001	2,06+0,003	2,1+0,003	2,6	p<0,01
4	Біг 2000 м, хв	9,3+0,07	9,2+0,07	2,1	p<0,05	9,26+0,008	9,25+0,008	1,7	p<0,05
5	Човниковий біг 3x10, с	7,4+0,02	7,1+0,02	3,6	P<0,001	7,3+0,008	7,18+0,008	3,1	p<0,001
6	Підтягування, к-сть разів	10,1+0,16	11,9+0,16	2,94	P<0,001	10,5+0,07	11,3+0,07	2,5	p<0,01

За результатами представленими у таблиці 1. видно, що середні показники в експериментальній і контрольній групі поліпшилися, але, на разі, середній показник у експериментальній групі вище, ніж у контрольній за всіма тестовим вправам, особливо він значний у вправі «підтягування» середній результат краще на 1,8 кількість разів.

3. Також для перевірки нашої методики нами був підібраний комплекс спеціальних вправ із м'ячем, із метою визначення рівня технічної підготовленості на результативність у ігровій діяльності. Ми врахували достовірність відмінностей результатів експериментальної і контрольної групи. Дані представлено у табл. 2.

Таблиця 2.

**Показники техніко-тактичної підготовки у контрольній та експериментальній групах на констатувальному та формуальному етапах експерименту**

№ п/п	Тестові вправи	ЕГ		t	p	КГ		t	p
		КЕ	ФЕ			КЕ	ФЕ		
1	Біг 30 м із м'ячем, м	5.7+ 0,027	5,3+ 0,027	2,28	P<0,05	5,6+0,12	5,45+ 0,12	2,08	P<0,05
2	«Вісімка» Обводка конусів к-ть за 1 хв	12,8+ 0,15	14,05+ 0,15	2,08	P<0,05	13,25+ 0,08	14,25+ 0,08	1,89	P<0,05
3	Удари по м'ячу на дальність правою і лівою ногою, м	65,4+ 0,34	69,4,+ 0,34	2,19	P<0,05	66,1+ 0,21	68,4+ 0,21	2,28	p<0,05
4	Удари м'яча по воротах з пробіганням відрізка 3x15м, сек	26,6+ 0,036	26,2+ 0,036	2,93	P<0,01	26,5+ 0,018	26,3 +0,018	2,65	P<0,01
5	Вкидання м'яча з бічної лінії (ауту), м	21,8+ 0,02	23,3+ 0,02	3,8	P<0,001	21,5+ 0,14	23,08+ 0,14	3,2	p<0,01

Результати, отримані після закінчення тестування, показують що в обох групах спостерігається позитивна зміна результатів, покращився моральний стан гравців, стало значно легше переносити тренувальні навантаження, що свідчить про те, що обидві методики є ефективними. Але в експериментальній групі зростання показників вище за всіма тестовими вправами, ніж у контрольній.

Оцінювання гри у проведених : матчах здійснювалось за трьома ТТД команди:

- загальна кількість передач (кількість точних і не точних передач);
- кількість ударів по воротах ногою;
- кількість ударів по воротах головою.

Аналіз розбору проведених матчів показує, що у перших двох іграх була помітна перевага контрольної групи за всіма обраними нами ігровими діями. Гравці швидше переміщалися по полю, швидше працювали з м'ячем, краще користувалися вільними зонами, значно більше вигравали єдиноборств за м'яч, що і відбивалося у підсумковому рахунку. А гравці експериментальної групи у двох перших іграх були більш повільними у своїх діях, часто перетримували м'яч, програвали боротьбу за м'яч, що і відображав рахунок матчу. У третій і четвертій грі стало помітно, що у гравців експериментальної групи зростання динаміки у ТТД вище, ніж у гравців контрольної групи. За всіма ігровими показниками гравці експериментальної групи вирівнялися з контрольною.

Гравці експериментальної групи стали більше вигравати єдиноборства у повітрі, краще закривати м'яч корпусом, точніше віддавати довгі короткі передачі м'яча. У п'ятому та шостому матчі футболісти експериментальної групи виграли два матчі у контрольної за рахунок постійної динаміки в ігрових діях. Футболісти стали частіше гравців контрольної групи вигравати єдиноборства за м'яч, більше суперника бити по воротах, частіше потрапляти у площину воріт, що і відображає підсумковий рахунок гри.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, отримані результати вказують, на те, що розроблена нами методика із застосуванням варіативного компоненту програми для підготовчого періоду річного циклу на основі ігрового методу (з застосуванням спортивних і рухливих ігор і використанням об'єктивних у процесі їх проведення) та розроблена програма тижневих мікроциклів (18 год на тиждень) виявилась ефективною для удосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні впливу психологічних чинників на тренувальний процес і результативність ігрової діяльності та розробку психологічної підготовки футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник, Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 217 с.
2. Карпа І. Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* – Чернівці, 2014. Вип. 118 (4). С. 65–69.
3. Кокарева С. М. Інноваційний підхід до підготовки футболістів збірних команд ЗВО технічного профілю. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє* : тези доповідей інтернет-конференції 3–4 жовт. 2019 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. С. 24–26.
4. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
5. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
6. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКІС, 2019. 37 с.