Литература

1.Банков, П. Управление на спорта в свободното време. София, ЛИНС, 2005, стр. 4.

2.Бърдарева, Р. и колектив. 50 г. БСФС, София, 2008.

3.Бобев, Ст., Цонков, В., Петрова Н, Банков, П. Организация и управление на физ. култура. София, МФ, 1975, стр. 27.

4.Калайков, Й. Мениджмънт на спорта. София, НСА ПРЕС, 2007, стр.34.

5.Меранзов, Хр. Златният век на българския спорт. София, ТАНГРА+ИКРА, ИК, 2012, стр. 37.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).19
УДК. 796.012.5:796.332

Карпа І.Я.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів
Сухнацький М.О.
викладач, Львівський фаховий коледж харчової і переробної промисловості, м.Львів
Лобасюк В.С.
старший тренер відділення футболу, спеціаліст вищої категорії, Заслужений тренер України,Львівський фаховий коледж спорту, м.Львів
Гурський А.П.
тренер відділення футболу, Львівський фаховий коледж спорту, м.Львів

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На сучасному етапі розвитку футболу достатньо актуальною є проблема дослідження структури та змісту навчально-тренувального процесу юних футболістів, що дозволяє цілеспрямовано оптимізувати підготовку спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Ефективне управління спортивною підготовкою у футболі невідривно пов'язане з науково-обгрунтованою системою проведення педагогічного контролю на всіх етапах багаторічної підготовки. У дослідженні обґрунтовано раціональну структуру та зміст побудови мезоциклу навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Розроблено та експериментально перевірено методику навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено та охарактеризовано використання контрольних тестів оцінки рівня виконання технічних прийомів юними футболістами на етапі попередньої базової підготовки. Результати дослідження встановили, що у більшість гравців, а саме в 85,7% юних футболістів, після провадження експерименту зросла якість виконання технічних прийомів. Отримані результати дослідження, дозволяють стверджувати про ефективність методичних підходів навчання та удосконалення технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: *футбол, юні футболісти, етап попередньої базової підготовки, технічна підготовка, мезоцикл.*

Ihor Karpa, Marian Sukhnatskiy, Vitaliy Lobasyuk, Andrii Gurskiy.Methodology of teaching technical techniques to young football players at the stage of preliminary basic training. *The problem of researching the structure and content of the educational and training process of young football players is quite relevant at the current stage of football development which allows to optimize the training of athletes at various stages of long-term training. Effective management of sports training in football is inextricably linked with scientifically based system of conducting pedagogical control at all stages of multi-year training. The rational structure and content of the construction of the mesocycle of the educational and training process of young football players at the stage of preliminary basic training are justified in the research. The methodology for teaching technical techniques to young football players at the stage of preliminary basic training has been developed and experimentally tested. The use of control tests to evaluate the level of performance of technical techniques by young footballers at the stage of preliminary basic training is defined and characterized. The results of the research established that most players, namely 85.7% of young football players, improved the quality of performing technical techniques after the experiment. The obtained results of the study allow us to affirm the effectiveness of methodical approaches to training and improving the technical techniques of young football players at the stage of preliminary basic training.*

Keywords: *football, young football players, the stage of preliminary basic training, technical training, mesocycle.*

Постановка проблеми. Постійно зростаючі вимоги до техніко-тактичної, фізичної та психологічної майстерності висококваліфікованих футболістів [2, 8], спонукають спеціалістів в галузі футболу приділяти все більшу увагу якості підготовки юних гравців на всіх етапах їх виховання [3, 5].

Швидкі темпи розвитку футболу спостерігаються в тому, що індивідуальні задатки юних спортсменів зростають за допомогою ефективних методів підготовки та ефективного управління процесом підготовки футболістів, що спонукає до проведення комплексного контролю за тренувальною і змагальною діяльністю юних футболістів [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес

велику кількість різноманітних систем та методик підготовки юних футболістів як в академіях так і спортивних школах провідних клубів та національних федераціях [4, 7].

В більшості діючих програм велике значення має періодизація навчально-тренувального процесу в залежності від віку та рівня загальної і спеціальної підготовки спортсменів [6, 9]. У методиці навчання на етапі попередньої базової підготовки продовжує залишатися відкритим цілий ряд питань, зокрема - про послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, невивченість яких може стати в подальшому фактором, що лімітує, певною мірою, рівень технічної підготовленості в цілому [5, 10].

Отже, дослідження є достатньо актуальним, а наукове обґрунтування методик удосконалення контролю сторін підготовленості юних гравців у футболі, дозволить оптимізувати підготовку юних спортсменів у футболі.

Зв'язок з науковими темами та планами. Робота виконана згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2021-2025 рр. «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів».

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити методику навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на кафедрі футболу Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського та дитячо-юнацькій футбольній школі «Львів» м. Львів. Безпосередньо у процесі педагогічного експерименту підвищення рівня виконання технічних прийомів приймали участь юні футболістів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. На етапі попередньої базової підготовки структура і зміст тренування повинні повність відповідати досягненню мети і завдання мезоциклу та місцю тренування в мікроциклі. Підбирати і реалізовувати тренувальні завдання здебільшого потрібно з використанням інтергального підходу [5], коли синхронно з головним завданням вирішуються дотичні. Основними методами які використовуються в процесі тренування на всьому етапі попередньої базової підготовки є ігровий та змагальний методи. Менше застосовується метод виконання вправ та циклічний. Ефективним також є метод поділу на групи по 4-8 осіб. Такий спосіб вимагає роботи мінімум двох тренерів, але ефективність методу висока. Тренування повинне містити від 3 до 8 завдань.

Таки чином розуміючи структуру річного макроциклу. Можна скласти ефективний план підготовки команди на етапі попередньої базової підготовки на рік. Наведені нижче теми мезоциклів (модулів) можуть бути змінені і адаптовані до реалій кожної групи. Важливо розуміти і дотримуватись базових принципів і підходів.

Таблиця 1

Зміст мезоциклів тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки

	Основна тема	Додаткова тема	Фізична підготовка
1	Ведення м'яча	Вибір та зміна напрямку і темпу руху	Координація, спритність
2	Удар внутрішньою стороною ступні	Вибір напрямку і моменту для удару (передачі) Взаємодія в малих группах.	Координація,

В ході виконання дослідження нами було побудовано і проведено мезоцикли навчально-тренувального процесу у відповідності з встановленими принципами і підходами. Змістом мезоциклу (модулю) №1 було «Ведення м'яча», головне завдання – навчити веденню м'яча зі зміною напрямку і темпу руху, додатковими завданнями були вибір та зміна напрямку і темпу ведення м'яча гравцем, розвиток спритності. Даний мезоцикл складався з трьох тижневих мікроциклів, кожен мікроцикл включав в себе три тренування та один ігровий день. Тренувальні засоби для проведення занять підбирались з урахуванням рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості гравців команди. Основним тренувальними методами в роботі були ігрові та змагальні методи.

Раціональне планування та ведення навчально-тренувального процесу на будь-якому етапі, а особливо на етапі попередньої базової підготовки передбачає проведення педагогічного контролю, метою якого є оцінка якості тренувального процесу та його ефективності. Отримана в результаті проведення тестувань інформація дає можливість вносити корективи в методи і засоби проведення навчально-тренувального процесу. Крім того порівняння отриманих результатів з модельними характеристиками дозволяє більш якісно оцінити перспективи кожного юного футболіста.

Для оцінки якості побудови та проведення даного тренувального мезоциклу було вирішено провести оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості за елементом «швидкісне ведення м'яча зі зміною напрямку руху». Тест проводився перед початком мезоциклу і відразу після проведення мезоциклу.

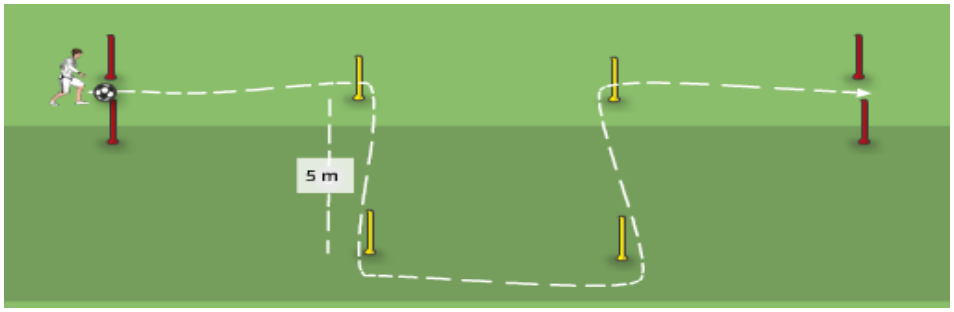


Рис. 1. Схема руху для проходження тесту «швидкісне ведення м'яча зі зміною напрямку руху»

Методика та умови виконання тесту «швидкісне ведення м'яча зі зміною напрямку руху». Гравець повинен провести м'яч по заданій траєкторії з максимальною швидкістю (рис.1.). Для позначення траєкторії використовувались стійки, відстань між стійками 5 м, тому довжина дистанції з урахуванням радіусів повороту більше 25 м. Старт спроби фіксувався по першому дотику до м'яча. Фініш після проходженням гравцем дистанції. Кожен гравець виконував дві спроби. Пауза між спробами 5-7 хв.

Особливість даного контрольного тесту також є наявність на траєкторії проходження дистанції двох поворотів на 90^0 вправо і двох поворотів на 90^0 ліворуч, що вирівнює умови для гравців у яких сильніша права або ліва нога. Результати тестування наведені в *таблиці 1*.

Отримані результати встановили покращення швидкості проходження дистанції у 11 з 14 гравців команди. В двох гравців результати погіршились, в одного не змінились. Варто зазначити, що протягом мезоциклу не проводились заняття з використанням умов аналогічних тесту, а лише тренувальні методи та засоби направленні на вирішення основного та додаткових завдань мезоциклу.

Таблиця 2

Результати проходження тесту «швидкісне ведення м'яча зі зміною напрямку руху» юними футболістами

№ п/п	Гравці	До проведення мезоциклу		Після проведення мезоциклу		Різниця кращих спроб
		Спроба №1, с	Спроба №2, с	Спроба №1, с	Спроба №2, с	,с
1.	Б. Н.	14,4	15,5	13,0	14,4	+1,4
2.	Б. Д.	16,1	16,4	14.1	14,0	+2,1
3.	С. В.	15,1	15,0	13.6	14.8	+1,4
4.	Г. Н.	14,4	17,5	13,2	14,4	+1,2
5.	В. Ю.	13,6	15,2	14,0	12,5	+1,1
6.	Ш. О.	14,7	13,5	12,3	13,0	+1,2
7.	Д. М.	16,4	14,5	15,0	17,8	-0,5
8.	Л. Р.	18,2	17,0	13,8	14,5	+3,2
9.	К. Д.	16,5	15,5	14,5	15,1	+0,1
10.	І. Н.	14,2	14,8	14,2	15,1	0.0
11.	Г. М.	14,5	14,0	12,2	14,4	+1,8
12.	Ш. О.	13,6	13,6	15,2	13,0	+0,6
13.	К. В.	15,4	19,3	16,3	16,4	-0,9
14.	Л. С.	15,2	14,0	13,3	16,1	+0,7

Зважаючи на простоту у застосуванні і селективність у оцінюванні можна вважати використання такої форми контролю доцільною і ефективною. А тренувальний ефект тесту додатковою перевагою.

Зміст мезоциклу (модуля) №2 був «удар в м'яч різними частинами підйому». Основним завданням модуля було «навчити удару в м'яч підйомом», додатковими завданнями було «вихід на позицію для удару», «розвиток координації». Даний мезоцикл складався з 4 мікроциклів і в загальному містив 12 тренувань, та 4 ігрових дні. При плануванні змісту модуля застосовувались принципи від простого до складного, а також поділ технічного прийому на частини (епізоди гри) в даному випадку «завершення атаки».

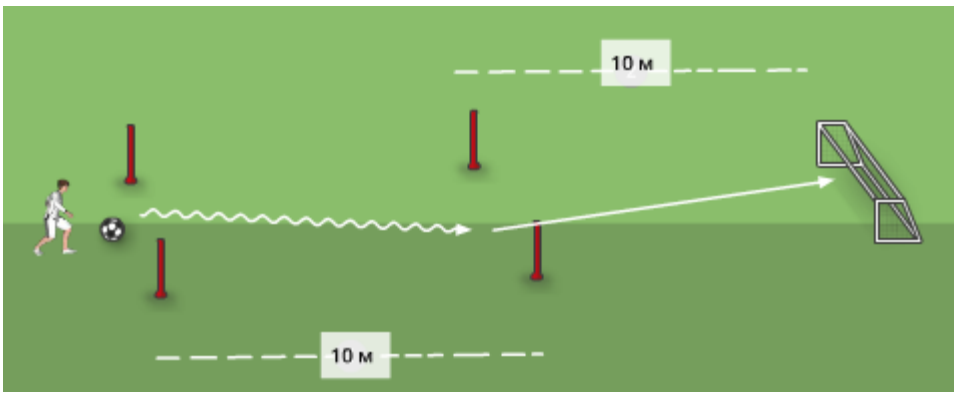


Рис. 2. Схема для проходження тесту «удар в ціль після ведення м'яча».

Для оцінки якості проведення даного тренувального мезоциклу було вирішено провести експрес-тест «удар в ціль після ведення м'яча». Так як і в попередньому випадку тест проводився перед початком мезоциклу і відразу після проведення мезоциклу. Окрім того було проведено даний тест також через 4 місяці після закінчення відповідного мезоциклу. Це дало змогу оцінити рівень закріплення навику в технічному арсеналі юних гравців.

Структура та зміст виконання контрольного тесту «удар в ціль після ведення м'яча». Гравець повинен виконати у поєднанні технічні прийоми ведення та удар в ціль. Особливістю даного тесту є те що гравець виконує ведення м'яча по прямій відстань до 10 м після чого виконує удар підйомом з відстані більше 10 м у ворота розміром 3м×2м (рис. 2). Кожен гравець виконує по п'ять спроб кожною ногою, вдала спроба оцінюється «1» бал, невдала «0» балів.

Використовуючи запропоновану схему фіксування результатів проходження даного тесту можна оцінювати якість виконання технічного елементу гравцем двома ногами. Це дозволяє вносити корективи в тренувальний процес відповідно до індивідуальних характеристик кожного юного футболіста.

Окрім того оцінка рівня виконання технічного прийому спонукає гравців до самоаналізу та самоконтролю. В більшості випадків гравець який добре грає однією ногою, в своїй ігровій діяльності не помічає низького рівня гри іншої ноги. Такий тест буде не тільки оцінкою його рівня володіння даним прийомом, а також спонукатиме до самовдосконалення.

Таблиця 3

Результати проходження тесту «удар в ціль після ведення м'яча» на початку мезоциклу

№ п.п	Гравець	Права нога					∑ Права нога	Ліва нога					∑ Ліва нога	Разом
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
1	Б. Н.	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	3	4
2	Б. Д.	0	0	0	1	1	2	0	1	1	0	1	3	5
3	С. В.	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	4	5
4	Г. Н.	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	2
5	В. Ю.	1	1	0	0	0	2	1	1	1	1	0	4	6
6	Ш. О.	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	5	9
7	Д. М.	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	3
8	Л. Р.	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	2	3
9	К. Д.	1	1	1	0	1	4	1	0	1	1	1	4	8
10	І. Н.	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	6
11	Г. М.	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	2	3
12	Ш. О.	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	4
13	К. В.	1	1	1	1	1	5	1	0	0	0	0	1	6
14	Л. С.	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	1	3	5

Як бачимо з результатів представлених в таблиці 3, більшість гравців, а саме в 12-х з 14-ти, після завершення даного мезоциклу зросла якість виконання технічного прийому «ведення з ударом підйомом». В двох гравців показники не змінились, а в одного зменшився на 1 бал.

Варто відзначити, що через чотири місяці після проходження мезоциклу в більшості 85,7% гравців показник якості виконання даного елементу не знизився. Це говорить про хороший рівень закріплення технічного елементу. Важливим є те що протягом цих чотирьох місяців гравці вивчали цей елемент як додаткове завдання при цілеспрямованому вивченні інших елементів.

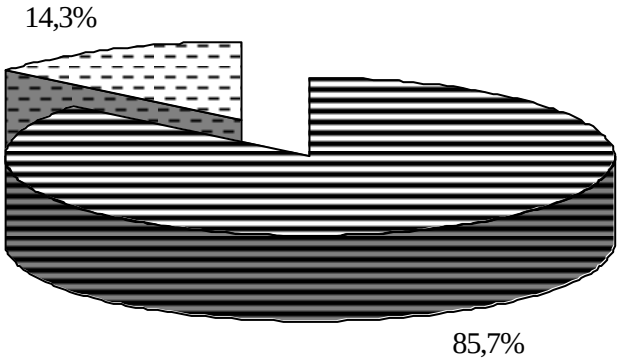


Рис. 3. Порівняння результатів проходження тесту «Удар в ціль після ведення м'яча» на початку та в кінці мезоциклу

Отже вибір тренувальних засобів і методів технічної підготовки, а також контроль за їх виконанням, повинні бути основною складовою діяльності тренера. Важливою вимогою до методів контролю є простота їх виконання та специфічність по відношенню до технічних елементів футболу.

Основними напрямками тренованого процесу юних футболістів на етапі попередньо базової підготовки є навчання та удосконалення техніко-тактичних прийомів, виховання необхідних фізичних і вольових якостей. Вибір величини навантажень тренувальних занять повинно відповідати віковим можливостям юних футболістів, яка викликає специфічні реакції систем організму та розвивають їх відповідно до етапів багаторічної підготовки.

Висновки

1. Розроблено та експериментально перевірено на практиці методику навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що передбачала: побудову мезоциклів основним завданням яких було навчити юних футболістів конкретному технічного прийому в поєднанні з розвитком фізичних якостей. Структуру мезоциклу складали 4 мікроцикли, які в загальному містили 12 тренувань та 4 ігрових дні.
2. Встановлено та експериментально обґрунтовано комплекс інформативних та надійних тестів контролю технічної підготовленості юних футболістів, що дозволили оцінити ефективність тренувального процесу, відповідно до індивідуальних характеристик кожного юного футболіста.
3. Результати дослідження дозволили встановити, що у більшість гравців, а саме в 85,7% юних футболістів, після завершення даного експерименту зросла якість виконання технічних прийомів. Отримані результати дослідження, дозволяють стверджувати про ефективність методичних підходів навчання та удосконалення технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження структури та змісту тренувального процесу провідних футбольних шкіл Європи.

Література

1. Карпа, І. (2018). Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр., Вінниця, 5(24), 215-221. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221

2. Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 8 (27), 145-156.

3. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Котов СМ. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1:66–88.

4. Наконечний РБ, Хіменес ХР. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 8–13. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13.

5. Ніколаєнко В.В. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху. Київ: Самміт - книга, 2015. 360 с.

6. Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyliak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies,* 2, is. 4, 104–110.

7. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O, Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186

8. Kostiukevych, V, Imas, Y, Borisova, O, Dutchak, M, Shynkaruk, O, Kogut, I, Voronova, V, Shlonska, O, & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144

9. Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowocźesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodyh piłkarzy nożnych*, Opole,70–86.

10. Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

Reference

1. Karpa, I. (2018). Formy provedennia trenuvalnykh zaniat u navchalno-trenuvalnomu protsesi kvalifikovanykh futbolistiv [Forms of conducting training classes in the educational and training process of qualified football players]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], *no* 5 (24), 213-217. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221. [in Ukrainian].

2. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., & Stasiuk, V. (2019). Teoretyko-metodychni pidkhody shchodo prohramuvannya trenuval'noho protsesu sportsmeniv u makrotsykli [Theoretical and methodological approaches to the programming of the training process of athletes in the macrocycle]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], *no* 8 (27), 145-156. [in Ukrainian].

3. Nakonechnyi, R.B., Khimenes, Kh.R., & Kotov, S.M. (2022). Modern ideas about the tactical preparation of young football players. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. [in Ukrainian].

4. Nakonechnyi, R.B., & Khimenes, Kh.R. (2021). Prerequisites for quality implementation of tactical training of football players 11–12 years old. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, *no* 4, 8–13. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13. [in Ukrainian].

5. Nikolayenko V. Long-term training of young football players. The path to success. Kyiv: Summit Book, 2015. 360 c.

6. Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyliak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies,* 2, is. 4, 104–110.

7. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O, Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186

8. Kostiukevych, V, Imas, Y, Borisova, O, Dutchak, M, Shynkaruk, O, Kogut, I, Voronova, V, Shlonska, O, & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144

9. Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowocźesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodyh piłkarzy nożnych*, Opole,70–86.

10. Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).20
УДК 613:378.015.31

Куйдіна Т. М.
кандидат педагогічних наук
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків
Кабацька О. В.
доктор педагогічних наук, доцент
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків
Шуба Л. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту, м. Дніпро
Шуба В. О.
доцент
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ІТ ФАХІВЦІВ

Комп'ютери швидко входять у щоденне життя людей, і їх використання постійно розширюється. Однією з ключових стратегічних цілей є формування професійно-компетентного та конкурентоспроможного фахівця, чиї особисті якості визначаються не лише професійними характеристиками, а й образом життя. Здоровий спосіб життя представляє собою власноруч створену систему, яка захищає людину від ризиків під час активної життєдіяльності. Ми