

## ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

### DIDACTIC PECULIARITIES OF THE METHOD OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

УДК 373.3.016:796.3(043.3)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.8>

**Мозолев О.М.,**  
докт. пед. наук,  
професор кафедри туризму, теорії та методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

**Кошура А.В.,**  
канд. пед. наук,  
асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Молдован А.Д.,**  
канд. пед. наук,  
асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Бражанюк А.О.,**  
докт. філософії,  
асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Головними завданнями в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування базової структури рухів із виду спорту. Традиційні методичні підходи до становлення технічної майстерності не забезпечують необхідної якості цього складника спортивної підготовки. На практиці вивчення окремих ігрових прийомів здійснюється непослідовно та безсистемно, відбувається форсування планомірної технічної підготовки, що знижує якість оволодіння необхідними вміннями й навичками і негативно впливає на подальшу спортивну підготовку. Ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується. У підсумку більшість фахівців відзначає невідповідність рівня технічної підготовленості вітчизняних футболістів кращим світовим зразкам. Метою нашого дослідження є вдосконалення методики розвитку основних фізичних якостей футболістів на початковому етапі спортивної підготовки. Для досягнення поставленої мети, були використані наступні методи: аналіз літератури джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових якостей футболістів у груп початкової підготовки, методи математичної статистики. Дослідження по реалізації педагогічного контролю проводилося у футбольній секції «ДЮСШ-1» Чернівецької міської ради. Дослідження проходило в період 2019-2020 року. До дослідження були залучені спортсмени 7-9 років, що займаються у футбольній секції перший рік. В експерименті брало участь 16 юних футболістів. Висновки. Таким чином, узагальнивши наші результати дослідження, можна зробити висновок про те, що розроблена нами методика вдосконалення технічної і фізичної підготовки хлопчиків футболістів 11-12 років в шкільній секції є ефективною. У ході дослідження ми переконалися, що більш активно сприймаються нові і більш універсальні методи і засоби навчання фізичним навичкам учнів, що забезпечує якісну рухову активність як при вивченні та навчанні новим навичкам, так і в розробка і закріплення вже відомих рухових дій.

**Ключові слова:** юні футболісти, технічні прийоми, фізична підготовка.

The key objectives in the educational and training process at the stage of initial training are the mastery of general theoretical and special knowledge, the formation of the basic structure of movements in the sport. Traditional methodological approaches to the formation of technical skills do not provide the required quality of this component of sports training. Practically, the study of certain game techniques is carried out inconsistently and unsystematically, there is a forcing of systematic technical training, which reduces the quality of mastering the required skills and negatively affects the further sports training. The effectiveness of technical training of young football players is dwindling. As a result, most experts note the inconsistency of the level of technical training level of domestic footballers with the best world standards. The goal of our research is to improve the methodology of development of basic physical qualities of football players at the initial stage of sports training. To achieve this goal, the following methods were used: analysis of source literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, testing of motor skills of football players in primary training groups, methods of mathematical statistics. Research on the implementation of pedagogical control was conducted in the football section "Sports school-1" of Chernivtsi City Council. The study was conducted during the period of 2019 to 2020. 7-9 year-old athletes, engaged in the football section for the first year, were involved in the study. 16 young football players took part in the experiment. Conclusions. Therefore, summarizing our research findings, we can conclude that we have developed a method of improving the technical and physical training of boys-football players 11-12 years of age in the school section is effective. During the research we were convinced that new and more universal methods and means of teaching physical skills to students are more actively perceived, which provides qualitative motor activity both in learning new skills and in developing and consolidating already known motor actions.

**Key words:** young football players, techniques, physical training.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Актуальність теми дослідження визначається тим, що футбол є популярним видом спорту серед дітей та підлітків і для хорошої гри необхідна технічна підготовка [3; 8; 11]. При навчанні технічних прийомів важливим є закласти фундамент для подальшого навчання техніці футболу – це високий рівень техніки прийому та передачі м'яча, удари по воротах [1; 5; 7].

Футбол є однією з найпопулярніших ігор сучасності. Сотні тисяч дітей різного віку грають в футбол, а мільйони стежать за даною грою,

відповідно. Підготовка професійних, висококваліфікованих фахівців вимагає від тренерів великих знань і високого педагогічної майстерності [6; 10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури із футболу свідчить, що на сучасному етапі його розвитку однією з найважливіших проблем підготовки юних спортсменів є техніко-тактична та фізична підготовка [2; 4; 9]. Для оцінки фізичної підготовленості футболістів фахівцями футболу розроблені різні тести, що дозволяють ефективно контролювати тренувальний процес [8]. Як свідчать сучасні науковці, для ефективною підготовки юних

футболістів необхідно розробляти програми підготовки з урахуванням їх індивідуальних якостей. Для цього необхідно запевнитися в їхній фізичній, технічній і тактичній підготовці з застосуванням об'єктивної оцінки їхніх дій [2; 5; 8; 10]. У зв'язку з цим актуальними на сьогодні є питання дослідження фізичної, технічної і тактичної підготовки. Вирішення цього питання дозволить підвищити результативність ігрових дій у змагальній діяльності гравців і команди в цілому.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Дане питання було, є і буде високо актуальним на увазі популярності даного виду спорту. Дуже важлива проблема підготовки висококваліфікованого резерву для майбутнього професійного футболу.

Тому розробка та обґрунтування нових підходів до використання технік футболу як засобу підвищення фізичної підготовленості учнів шкільного віку, розвитку основних фізичних якостей є актуальною та своєчасною як для теорії, так і для практики фізичного виховання підростаючого покоління.

**Метою** нашого дослідження є вдосконалення методики розвитку основних фізичних якостей футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Для досягнення поставленої мети, були використані наступні **методи**: аналіз літератури джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових якостей футболістів у груп початкової підготовки, методи математичної статистики.

Дослідження по реалізації педагогічного контролю проводилося у футбольній секції «ДЮСШ-1» Чернівецької міської ради. Дослідження проходило в період 2019–2020 року. До дослідження були залучені спортсмени 7–9 років, що займаються

у футбольній секції перший рік. В експерименті брало участь 16 юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В ході здійснення оперативного контролю над фізичною підготовленістю юних спортсменів ми проводили тестування, з метою виявлення рівня розвитку фізичних якостей. Дані представлені таблиці 1.

З метою підвищення рівня розвитку фізичної підготовки юних футболістів, в тренувальний процес були включені вправи, складові комплекс і включає в себе вправи на розвиток основних фізичних якостей (спеціальної витривалості, вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг, вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук, вправи, спрямовані на розвиток швидкості):

1. Вправи, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:

- біг в чергуванні з ходьбою: 100 м;
- ходьба повільна, 300 м;
- біг повільний, 100 м;
- ходьба прискорена, 300 м;
- біг в середньому темпі, 50 м;
- різке прискорення;

– прийняття участі у всіляких рухливих іграх;  
– ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50 – 60 кроків. Всі вправи і завдання виконувалися безпосередньо в залі.

Ведення м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з відстані 15 кроків. Після здійснення удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на маленькому полі. Повторювати дані вправи необхідно 3-4 рази.

– накидання м'яча партнеру так, щоб він в стрибку ударом головою відправив м'яч назад. Відстань між партнерами 4-5 кроків. Після 20-25 разів помінятися ролями.

Таблиця 1

**Фізична підготовленість до початку експерименту в контрольній (К) групі і експериментальній (Е) групі футболістів**

№ учня	Човниковий біг (6x5 м), с		Стрибок у довжину, см		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		Біг по залу 50 м, с	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
1	12,3	12,4	140	143	7	8	7,8	7,9
2	12,3	12,5	140	145	7	6	7,8	7,8
3	12,3	12	140	141	7	7	7,8	7,7
4	11,7	11,8	144	144	5	4	7,9	7,7
5	11,9	11,9	147	146	7	8	7,7	7,7
6	11,9	11,7	145	143	5	6	7,5	7,5
7	11,7	11,9	144	139	5	6	7,9	7,6
8	11,9	11,9	147	148	7	5	7,7	7,4
9	11,9	11,9	145	146	5	7	7,5	7,5
10	11,9	11,9	145	144	5	4	7,5	7,5
Mean	11,98	11,99	143,7	143,9	6,0	6,1	7,7	7,6
Std.Dev	0,23	0,25	2,75	2,60	1,05	1,44	0,15	0,15
P	P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Нормативи	12,0		150		7		7,4	

Таблиця 2

**Динаміка показників результатів тестування фізичної підготовленості юних футболістів**

ТЕСТИ		Е, n = 8 X ± m	К, n = 8 X ± m	р
Біг 30 м (с)	до	7,0±0,10	6,9±0,08	>0,05
	після	6,3±0,07	6,7±0,11	<0,05
Стрибок у довжину з місця, (см)	до	121,3±1,73	122,9±2,32	>0,05
	після	134,4±2,31	128,5±2,43	<0,05
Підтягування на перекладині, разів	до	1,4±0,15	1,6±0,2	>0,05
	після	2,8±0,21	2,1±0,10	>0,05

2. Вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:

– біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі.

Даний вид вправи бажано виконувати на вулиці. Виконувати в різноманітному темпі.

– Стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м.

– Присідання з основної стійки по черзі то на одній, то на іншій нозі. Для кращого результату повторювати необхідно 5-8 разів.

– У присяді стрибки вперед, назад, в сторони.

– стрибки вперед або в сторони, з затиснутим між ступнями м'ячем.

– Виконання ногою кидків набивного м'яча

3. Вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук:

– Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи. Дане вправу бажано здійснювати в кілька підходів. До повторення 3-4 рази.

– Лазаніє по канату за допомогою ніг і без участі ніг.

– Кидки набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, через голову, з-за спини, через голову, між ногами з нахилом вперед.

– Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

– Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

4. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості:

– Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м. Повторити 3-4 рази.

– Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

– Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

Для визначення динаміки показників результатів тестування фізичної підготовленості юних футболістів, нами було проведено педагогічне тестування. Результати контрольних випробувань з фізичної підготовленості футболістів 11-12 років представлені в таблиці 2.

З даних, представлених в таблиці, ми бачимо, що в бігу на 30 м молоді гравці поліпшили свої результати в обох групах. Однак більш істотні поліпшення відбулися в експериментальній групі. На 0,7 с відбулися поліпшення в експериментальній групі, яка склала 11,1%, і в контролі в цьому тестовому завданні на 0,2 с, що склало 2,3%.

У стрибках в довжину з місця експериментальна група в середньому поліпшила свої результати порівняно з початком експерименту на 13,1 см, а контрольна група – на 5,6 см. У процентному відношенні це виглядає так: експериментальна група – 9,8%, контрольна група – 4,4%.

Як бачимо, ніяких істотних зрушень в підтягуваннях не спостерігалось у суб'єктів експериментальної і контрольної груп. Незважаючи на те, що в тестовому завданні «Підтягування на перекладині» в експериментальній групі результати вище, ніж у контрольній групі, але вони не достовірні.

Аналіз результатів контрольних тестів технічної підготовки показав, що: юні футболісти поліпшили свої результати за всіма контрольними показниками. Збільшення середніх результатів групи в контрольній групі склало: в точності ходу – в 1,2 рази, в жонглюванні – в 2,5 рази, в тесті біг по стійках покращився на 0,47 секунди. Збільшення середніх результатів по групі в дослідній групі склало: по точності влучень – в 2,7 рази, з жонглювання – в 4,1 рази, в тесті біг по стійках покращився на 1,35 секунди. Поліпшення показників за всіма тестами достовірно (P < 0,05).

**Висновки.** Таким чином, узагальнивши наші результати дослідження, можна зробити висновок про те, що розроблена нами методика вдосконалення технічної і фізичної підготовки хлопчиків футболістів 11-12 років в шкільній секції є ефективною. У ході дослідження ми переконалися, що більш активно сприймаються нові і більш універсальні методи і засоби навчання фізичним навичкам учнів, що забезпечує якісну рухову активність як при вивченні та навчанні новим навичкам, так і в розробка і закріплення вже відомих рухових дій.

**Перспективи дослідження** будуть спрямовані на розробку методики удосконалення техніко-тактичних дій футболістів груп початкової базової підготовки.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.

Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3 (72)16, 60-63.

2. Хоменко, В. В. (2019). Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*, 2(12). 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>

3. Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф, Херсон*, 200-205.

4. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

5. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019) Activity profile, Player-Load™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711-724. doi:10.14198/jhse.2019.144.01.

6. Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01.

7. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>.

8. Hakman A., Nakonechniy I., Moseychuk Y., Liasota T., Palichuk Y. & Vaskan I. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2638–2642.

9. Hakman A., Nakonechniy I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192–1198.

10. Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17

11. Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01