

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні методики проведення уроків з легкої атлетики з використанням рухливих ігор для учнів середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Заїкіна Г., Пихтін В. Розвиток швидкісно-силових якостей у першокласників із використанням легкої атлетики та рухливих ігор. *Молодий вчений*. 11 (63), 2018. С. 547-552.
3. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
4. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 60 с.
5. Масалкін М.Г. Цінність легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання студентської молоді. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Выпуск 2(34) ч. 8. Переяслав-Хмельницький, 20218. С. 134-140.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 25, 2019.С. 240-244.
7. Саказли Ф.І. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх напрямків денної форми навчання. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2016. 31 с.
8. Усманова Г., Драбович Н. Народні рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. С. 36–38.

Аношкін Владислав, Кравченко Ігор

СВОЄРІДНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

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

Анотація. У статті обґрунтовується ефективність експериментальної методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренування в ДЮСШ. Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що експериментальна група продемонструвала значне покращення технічних знань, точності виконання рухових дій та адаптивності до динамічних ігрових ситуацій. Отримані результати підкреслюють позитивний вплив розробленої методики технічної підготовки на розвиток фундаментальних і практичних навичок, необхідних для задоволення зростаючих стандартів сучасного футболу, особливо серед юних спортсменів на початковому етапі тренувань.

Ключові слова: технічна підготовка, техніка футболу, юнацький футбол, методика підготовки футболістів, початковий етап тренування.

Vladyslav Anoshkin, Kravchenko Ihor. *Uniqueness of technical training of young football players at the initial stage of training.*

Abstract. *The article substantiates the effectiveness of the experimental method of technical training of young football players at the initial stage of training in a children's and youth sports school. Analysis of the study results testifies that the experimental group showed a significant improvement in technical knowledge, accuracy of motor actions execution and adaptability to dynamic game situations. The obtained results emphasize the positive impact of the developed technical training methodology on the development of fundamental and practical skills, as well as to increase satisfaction with the standards of modern football, especially among young athletes at the initial stage of training.*

Keywords: *technical training, football technique, youth football, method of training football players, initial stage of training.*

Постановка проблеми. В основі майстерності футболіста лежить технічна підготовленість, рівень якої суттєво впливає як на ефективність, так і на видовищність гри. За останнє десятиліття зростаюча інтенсивність футболу вимагає від гравців вміння швидко і точно виконувати техніко-тактичні маневри, незважаючи на швидкозмінні обставини, просторові обмеження, дефіцит часу та протидію суперників.

Провідні футбольні тренери та фахівці часто вказують на недостатній рівень технічної підготовки випускників дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), які часто не дотягують до високих стандартів, що висувуються сучасним футболом. Багато випускників ДЮСШ потрапляють до професійних команд з недостатньою технічною і тактичною підготовкою. Такий ранній дефіцит в оволодінні технікою футболу негативно впливає на подальший розвиток гравців, оскільки прийоми, що виконуються з високим відсотком помилок у дитинстві, часто зберігаються і в спортивній зрілості. Як наслідок, після навчання в ДЮСШ лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу.

Таким чином, підвищення спортивної майстерності юних футболістів тісно пов'язане з підвищенням якості підготовки спортивного резерву. Чим ефективніше на початкових етапах в ДЮСШ будуть прищеплюватися основи футбольної техніки, тим краще підготовлені гравці будуть конкурувати на найвищих рівнях світового футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками фахівці все більше уваги приділяють не лише методиці підготовки футболістів високої кваліфікації, а й удосконаленню системи виховання спортивних резервів. Зокрема, розробці теоретико-методичних основ системи підготовки футболістів приділяли увагу В. Соломонко, Е. Сивохоп, М. Шкірта, І. Маріонда, В. Костюкевич, С. Овчаренко та ін. Такі науковці, як В. Стасюк, В. Шамардін, В. Ніколаєнко, А. Дулібський, І. Карпа та ін. розглядали у своїх дослідженнях питання оптимізації та вдосконалення структури і змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі. Однак поряд із цим питання оптимізації змісту та процесу технічної підготовки юних футболістів на початкових етапах навчання в ДЮСШ залишаються маловивченими, що і визначає актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність розробленої методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для практичного обґрунтування ефективності розробленої нами методики технічної підготовки в рамках навчально-тренувальної програми ДЮСШ ми провели формувальний педагогічний експеримент. У цьому експерименті контрольна група відпрацьовувала технічні прийоми футболу за традиційною методикою навчання, що широко застосовується в педагогічній практиці, а експериментальна група – за розробленою нами методикою технічної підготовки.

Обидві групи дотримувалися навчальної програми ДЮСШ з футболу, з рівним навчальним навантаженням і однаковою кількістю годин, присвячених завданням техніко-тактичної підготовки. На початку дослідження всі учасники були новачками, які щойно прийшли на тренування до ДЮСШ. Тому можна обґрунтовано припустити, що обидві групи були відносно однорідними за своїм початковим рівнем футбольної техніки.

Результати тестування технічної підготовленості учасників після шести місяців занять у ДЮСШ представлені в таблиці 1.

Порівняльний аналіз даних свідчить про перевагу експериментальної групи у «відчутті м'яча», про що свідчать вищі показники в тесті «жонглювання м'ячем». Ця група в середньому виконала 36,8 ударів по м'ячу, що перевищує середній показник контрольної групи на 15,3 жонглювання.

Учасники експериментальної групи також швидше виконали вправу «ведення м'яча 2х15 м», в середньому за 9,57 секунди, тоді як середній показник контрольної групи становив 11,83 секунди.

У вправі «удар по м'ячу серединою підйому на точність» експериментальна група набрала в середньому 14,24 бала з 20 можливих, що на 2,53 бала вище, ніж середній результат контрольної групи.

Таблиця 1

Показники технічної підготовки учасників контрольної та експериментальної груп після півроку формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	Жонглювання м'ячем, удари	Ведення м'яча 2х15 м, с	Удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
КГ, n=15	21,5 $\pm$ 6,9	11,83 $\pm$ 1,98	11,71 $\pm$ 2,50
ЕГ, n=14	36,8 $\pm$ 4,2	9,57 $\pm$ 1,14	14,24 $\pm$ 2,91
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Учасники експериментальної групи продемонстрували більш ґрунтовне і точне розуміння приблизних основ техніки. Результати, наведені в таблиці 2, показують, що експериментальна група набрала в середньому 9,1 бала з 10 за знаннями техніки виконання удару по м'ячу серединою підйому. На противагу цьому, контрольна група зробила більше помилок в описі цієї техніки, про що свідчить нижчий середній бал - 7,1 бала. Аналогічна картина простежується і при порівнянні показників якості розуміння учасниками техніки зупинки м'яча підшвою.

Таблиця 2

Показники знань базових технічних прийомів і умінь їх виконувати в учасників контрольної та експериментальної груп, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Технічні прийоми	
	зупинка м'яча, що опускається, підшвою, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Показники знань орієнтовної основи		
КГ, n=15	6,5 $\pm$ 2,1	7,1 $\pm$ 1,8
ЕГ, n=14	8,7 $\pm$ 1,7	9,1 $\pm$ 1,4
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$
Показники умінь виконувати технічні прийоми		
КГ, n=15	6,5 $\pm$ 1,2	5,6 $\pm$ 1,3
ЕГ, n=14	8,0 $\pm$ 1,4	8,1 $\pm$ 1,2
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$

Було помічено, що учасники експериментальної групи виконали обидві тестові вправи з більшою точністю. Експертна оцінка якості зупинки м'яча в цій групі склала 8,0 балів, що на 1,5 бала перевищило оцінку контрольної групи. Вони отримали так само високу оцінку 8,1 бала за виконання удару серединою підйому, тоді як контрольна група набрала лише 5,6 бала.

Експериментальна група показала перевагу в технічній підготовленості і після експерименту, про що свідчать результати, представлені в таблиці 3. Вони досягли кращих результатів у жонглюванні м'ячем ногами, набравши в середньому 29,4 бала проти 17,3 бала у контрольній групі. Вони також досягли успіху в тестовій вправі «ведення, удар, зупинка м'яча», виконавши її в середньому за 19,79 секунди, тоді як середній показник контрольної групи був повільнішим і становив 23,17 секунди.

Крім того, учасники експериментальної групи були більш точними в ударі серединою підйому по м'ячу, що котиться, набравши в середньому 13,04 бала, що на 2,81 бала вище за середній показник контрольної групи. Порівняльний аналіз показує, що експериментальна група виконала на 24 техніко-тактичні дії більше, ніж контрольна. Вони також продемонстрували вищу надійність у виконанні техніко-тактичних дій, з коефіцієнтом надійності на 0,81-0,09 бала вище, ніж у контрольній групі.

Таблиця 3

Показники технічної підготовки учасників контрольної та експериментальної груп після формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовки		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення, удар, зупинка м'яча, с	удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
КГ, n=15	17,3 $\pm$ 9,1	23,17 $\pm$ 4,08	10,23 $\pm$ 1,75
ЕГ, n=14	29,4 $\pm$ 7,2	19,79 $\pm$ 3,49	13,04 $\pm$ 2,19
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

У таблиці 4 наводимо показники обсягу і надійності техніко-тактичних дій учасників експерименту в ігровій вправі «квадрат 4x2».

Таблиця 4

Показники кількості та надійності техніко-тактичних дій в учасників експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники техніко-тактичних дій		
	загальна кількість передач	кількість точних передач	коефіцієнт надійності
КГ, n=15	248	184	0,74
ЕГ, n=14	276	225	0,82

Висновок. Розроблена нами методика технічної підготовки юних футболістів суттєво підвищує як обсяг, так і якість засвоєння знань, пов'язаних з фундаментальними основами ключових технічних навичок. Такий підхід не тільки сприяє більш глибокому розумінню техніки, але й значно покращує практичну здатність гравців виконувати ці технічні прийоми точно та ефективно в динамічних умовах. Методологія виявилася корисною для вдосконалення навичок гравців у різноманітних сценаріях, дозволяючи їм легко адаптувати свої рухи під час гри. Загалом, застосування цієї методології може відігравати вирішальну роль у формуванні всебічно розвинених, технічно підготовлених гравців, здатних відповідати вимогам сучасного футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця, 2018. 5(24). С. 215-221.
2. Костенко Ю.В., Ніколаєнко В.В. Індивідуалізація тренувального процесу та її значущість у процесі вдосконалення фізичних якостей юних футболістів. // Молодь і олімпійський рух: зб. тез доповідей XVII Міжнар. конф. молодих вчених, 7 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 99-100.
3. Костюкевич В., Щепотіна, Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. 8 (27). С. 145-156.
4. Молдован А.Д., Бражанюк А.О., Кошура А.В. Фізична та технічна підготовка юних футболістів. // Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 182-185.
5. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. // *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць / під ред. В.М. Костюкевича.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.
6. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с