

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

*В умовах загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені, актуальним є необхідність пошуку нових підходів до спортивної підготовки у футболі, розробки нових засобів, методів навчально-тренувальних занять.*

**Мета** даного дослідження: *схарактеризувати організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів у футболі та надати методичні рекомендації щодо планування підготовки спортсменів у футболі.*

**Методологія.** *Для досягнення поставленої мети використано низку теоретичних методів, а саме: узагальнення і систематизація наукових джерел для обґрунтування актуальності проблеми дослідження; документальних матеріалів, досвіду практики.*

**Наукова новизна** полягає у наданні рекомендацій щодо планування підготовки спортсменів у футболі. *Результати дослідження можуть бути використані у тренувальному процесі футболістів на різних етапах спортивної підготовки.*

**Висновки:** *Для ефективного управління процесом багаторічної підготовки футболістів необхідно точне планування, що надає можливості визначити основні напрямки підготовки та розподілити їх за часом. Представлені рекомендації щодо складання навчальних планів підготовки футболістів і складання плану навчально-тренувального заняття дозволяють вибрати оптимальні засоби і методи вирішення завдань спортивної підготовки на різних її етапах.*

**Ключові слова:** *спортивна підготовка, спортсмени, тренувальний процес, футбол.*

**Постановка проблеми.** Інтенсивний розвиток футболу пов'язаний із загостренням конкуренції на міжнародній спортивній арені, що висуває перед фахівцями даної галузі відповідні вимоги до питань підвищення ефективності спортивної підготовки.

Особливості організації, планування, застосування засобів, методів навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі суттєво відрізняються. Ці відмінності логічно залежать із своєрідних мети, завдань, особливостей стратегії підготовки спортсменів на різних етапах тренувального процесу.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Загальні науково-методичні основи тренувального процесу висвітлено у наукових працях низки зарубіжних і вітчизняних фахівців. В. Костюкевича, Г. Лісенчук, М. Осадець та ін.

Організацію тренувального процесу футболістів на різних етапах підготовки висвітлено у науковому доробку В. Ніколаєнко, С. Овчаренко та ін.

Низка вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі спортивної підготовки у футболі зважають на перегляд, у першу чергу, системи підготовки юних футболістів на етапі початкового навчання, віддавши перевагу ігровим засобам, які створюють різноманітний руховий фонд дитини, що надає їй ентузіазму, розвиває творчість, збагачує емоційно. [3], [5], [6] та ін.

Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду вказують на те, що проблема організаційно-методичних особливостей підготовки спортсменів у футболі постійно знаходиться у полі зору фахівців галузі спортивної підготовки, що підтверджує актуальність обраної теми та вказує на важливість подальших досліджень у даному напрямку.

**Мета дослідження** – схарактеризувати організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів у футболі та надати методичні рекомендації щодо планування підготовки спортсменів у футболі.

**Методологія.** У процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, педагогічний експеримент.

*Наукова новизна* полягає у наданні рекомендацій щодо планування підготовки спортсменів у футболі можуть бути використані у тренувальному процесі футболістів на різних етапах спортивної підготовки.

**Результати дослідження.** Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає організації цілеспрямованої багаторічної підготовки, відбору обдарованих спортсменів, здатних поповнювати склад провідних команд країни, пошуку все більш ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Багаторічна підготовка дітей і підлітків, що займаються футболістом, ґрунтується на наукових дослідженнях і даних практичного досвіду у галузі спортивної підготовки. Дослідження науковців (педагогів, психологів, медиків, біологів, біохіміків, фізіологів та ін.) дозволяють більш ефективно реалізовувати навчально-тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості та біологічні етапи формування особистості і організму юного футболіста [7, 195].

Сьогодні стан дитячо-юнацького футболу в країні такий, що вимагає усунення недоліків в організації роботи з юними футболістами у дитячих спортивних школах, де основним критерієм якості навчально-тренувального процесу та його оцінкою слугують результати виступу команд у змаганнях різного рівня.

Основним документом, що визначає цілеспрямованість і зміст навчального процесу з футболу у спеціалізованих навчально-спортивних установах (незалежно від форми власності), є програма. На разі існує велика кількість програм, які відрізняються за змістом і рішенням завдань різних етапів спортивної підготовки.

Найякший багаторічний досвід роботи спеціалізованих навчально-спортивних установ свідчить про те, що при чіткій організації навчально-тренувального процесу і високій якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу вони є відмінними базами підготовки спортсменів у футболі.

Концепція навчання у футболі вибудовується як послідовний аналіз ігрової змагальної діяльності та трансформація отриманої інформації у моделі тренувальних завдань. Гру поділяють на фрагменти, фази, ситуації, в яких моделюються дії одного гравця, групи, лінії або команди у цілому.

Отже, вся спортивна підготовка - це багаторічний процес, спрямований на:

- створення передумов, що забезпечують досягнення вміння грати у різні рухливі, спортивні ігри, міні-футбол і, з часом – у футбол 11 × 11;
- формування різнобічної підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, тактичної, психологічної та ін.);
- вивчення теорії, що охоплює різнобічні знання про гру у футбол, про здоров'я, про психіку і розвиток інтелектуальних здібностей та ін.;
- формування стійкої мотивації до занять спортом, взагалі, і футболістом, зокрема.

Спортивна підготовка у футболі здійснюється шляхом використання відповідних засобів – різноманітних фізичних вправи, які впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням спортивної боротьби, яка є предметом спортивної спеціалізації.

*Засоби спортивної підготовки у футболі* прийнято поділяти на *загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні*.

*До загальнопідготовчих* відносяться вправи для функціонального розвитку організму футболіста.

*Допоміжні вправи* – це рухові дії, що створюють базу для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності, фізичних якостей.

*Спеціально-підготовчі вправи* охоплюють коло засобів, наближених до змагальних за всіма параметрами – формою, структурою, проявом якостей і властивостей функціональних систем організму спортсмена.

*Змагальні вправи* – це ігрові засоби, ігрові спеціалізовані вправи, що дають можливість встановити ступінь готовності гравця (групи гравців, команди) до прояву своїх справжніх і резервних можливостей.

Зміст засобів тренування може бути направлено і на розвиток різних сторін підготовленості: технічної, тактичної та ін.

*До спеціалізованих засобів тренування у футболі* слід віднести:

- гру у футбол (11×11 чол.) за всіма правилами (навчальні, товариські та офіційні ігри);
- гру у футбол із відхиленнями від правил (у малих складах, на зменшених полях; у кілька воріт; із нерівномірними складами; з нейтральними гравцями; з обмеженням кількості дотиків; із інтервалами часу гри та відпочинку та ін.);
- ігрові вправи, що вдосконалюють поєднання тактики і різних фізичних якостей;
- «квадрати» з різною – рівною, нерівною кількістю гравців; із різними завданнями; на різноманітних за розміром і формою майданчиків);
- стандартні положення (в атаці і обороні), що вдосконалюють варіанти і комбінації.

До неспецифічних засобів слід віднести:

- спрощені спортивні ігри (гандбол, баскетбол, регбі та ін.);
- рухливі ігри, лапта;
- вправи з легкої атлетики, гімнастики, акробатики, атлетизму, боротьби;
- плавання, катання на ковзанах, хокей із м'ячем та ін. [8, 14].

Методи практичних вправ у футболі умовно поділяються на:

- а) методи, спрямовані на формування техніко-тактичної і тактичної майстерності;
- б) методи, що розвивають фізичні якості [1].

Слід широко застосовувати методи *сполученого формування* техніко-тактичної майстерності і розвитку фізичних якостей; вдосконалення тактики і розвитку спеціальних фізичних якостей.

Для розвитку фізичних якостей застосовуються два основні методи: *безперервний і інтервальний*.

*Безперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувального завдання.

*Інтервальний метод* передбачає виконання завдань із регламентованими паузами відпочинку.

Обидва методи можуть бути реалізовані як у рівномірному, так і в змінних режимах тренувань.

*Ігровий метод* передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах її правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Ігровий метод забезпечує високу емоційність занять і пов'язаний із вирішенням завдань у постійно мінливих ситуаціях. У зв'язку з цим, футболісти проявляють низку якостей і властивостей: ініціативу, сміливість і рішучість, наполегливість і самостійність, вміння керувати своїми емоціями, підпорядковуючи особисті інтереси інтересам команди.

Гра вимагає прояву спритності, швидкості реагування, оперативності мислення, хитрощів, щоб ввести в оману суперника. Все це зумовлює ефективність ігрового методу. Важлива роль ігрового методу і як засобу активного відпочинку, ефективного відновлення і дозвілля [4, 43].

*Змагальний метод* часто виступає в якості оптимального способу підвищення результативності навчально-тренувального процесу. Цей метод висуває високі вимоги до різних можливостей футболіста (техніко-тактичних, фізичних)

Змагання можна проводити в ускладнених або у полегшених умовах.

У якості *ускладнених обставин* можна застосовувати:

- проведення гри у несприятливих кліматичних умовах;
- гру на полях суперників, у нерівних складах та ін.;
- проведення декількох ігор в один день;
- гру зі свідомо найбільш сильним суперником;
- гру на полях зменшених розмірів.

*Вправи з полегшеними умовами:*

- у спрощених обставинах;
- зі свідомо слабшим суперником;
- надання гандикапу супернику [2, 83].

Для ефективного управління процесом багаторічної підготовки футболістів у ДЮСШ і СДЮСШ необхідно точне планування, що дає можливість визначити основні напрямки підготовки, розподілити їх за часом, вибрати оптимальні засоби і методи вирішення завдань.

У практиці підготовки юних футболістів використовуються перспективне (2-4 роки), річне, етапне і поточне планування [5, 46].

Нами представлено рекомендації щодо складання навчального плану на рік, даються форми річного плану і план-конспекту навчального заняття, а також вимоги щодо складання план-конспекту.

Інші види планування (особливо довгострокові) мають на увазі передбачення довготривалого прогнозу, що, на разі, є недоцільним.

*Рекомендації щодо складання навчальних планів підготовки футболістів*

I. У плані необхідно вказати:

- етап підготовки (початкової підготовки (8–10 років); початкової спортивної спеціалізації (11–12 років); поглибленого тренування (13–15 років); спортивного вдосконалення (16–18 років); вищої спортивної майстерності (19–20 років);
- групу підготовки та навчання: початкової підготовки, навчально-тренувальну та спортивного вдосконалення. Наприклад, група навчально-тренувальна, 4-й рік навчання (14 років).
- команда, місто і вік футболістів, з якими працює тренер.

II. *Сформулювати мету і завдання на навчальний рік.*

Наприклад: мета етапу початкової підготовки 1-го року навчання (8–9 років – визначення перспективних дітей, виховання постійного інтересу до систематичних занять футболістом, зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка.

*Завдання:*

1. Сприяти формуванню вміння грати (міні-футбол, рухливі ігри).
2. Сприяти розвитку швидкісних якостей, спритності та гнучкості.
3. Навчити основним прийомам техніки гри в простих умовах.
4. Навчити елементам індивідуальної та групової тактики гри у нападі і захисті, на малих майданчиках і в обмежених складах.
5. Ознайомити з теоретичними аспектами футболу, з елементами техніки і тактики, правилами гри в футбол і режимом футболіста.

III. У плані, де визначені періоди і етапи підготовки, необхідно *визначити конкретні терміни*. Наприклад, загальнопідготовчий етап (01.01–09.02), спеціально-підготовчий етап (10.02–23.03), передзмагальний етап (24.03–06.04), змагальний період (07.04–25.05).

*Перший розділ.* Кількість днів. Необхідно визначити кількісні показники щодо конкретного етапу підготовки. Наприклад, загальнопідготовчий (01.01–31.01), при 4-х тренувальних днях на тиждень: теоретичних занять – 1; практичних занять – 19; змагань – 0; обстежень – 1; відпочинку – 9; всього – 31.

*Другий розділ.* Кількість годин має відповідати вказівкам Державного стандарту спортивної підготовки. Наприклад, на етапі (загальнопідготовчому) для групи початкової підготовки 2-го року навчання (9–10 років) у січні планується 40 годин: теоретична підготовка – 3; фізична підготовка – 15; техніко-тактична підготовка – 15; ігрова підготовка – 5; змагання – 0; обстеження – 2.

*Третій розділ.* *Кількість занять.* До теоретичних занять відносять тематичні (у формі лекцій, бесід) за темами навчальної програми. На кожне тематичне заняття планується 30 хвилин. Підрозділ «Установка і аналіз гри» заповнюється при наявності контрольних ігор або змагань. На установку відводиться 20, на розбір гри – 45 хвилин.

Кількість практичних занять в один тренувальний день і занять із великим, середнім, малим навантаженням повинні відповідати вимогам планування та організації навчально-тренувального процесу. Наприклад, у січні було заплановано 19 тренувальних днів із одним заняттям, із них 6 занять із малим навантаженням, 13 – із середнім і жодного – з великим.

*Кількість ігор.* До навчальних відносять ігри, в яких ставиться завдання навчання техніко-тактичним діям гри в футбол. У контрольних іграх вирішуються завдання щодо вдосконалення ігрової діяльності: підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості, визначення ігрового амплуа футболістів основного складу для офіційних ігор. До офіційних ігор відносять: чемпіонат, першість, ігри на Кубок та ігри у різних турнірах.

*Кількість обстежень.* До медичного відносять обстеження в фізкультурно-лікарському диспансері або обстеження лікарем команди. Педагогічний контроль передбачає застосування рухових тестів із визначення рівня підготовленості футболістів (фізичної, технічної, тактичної, психологічної та ін.).

*Рекомендації щодо складання плану навчально-тренувального заняття*

План-конспект навчально-тренувального заняття є документом оперативного планування, який розробляється на основі робочого плану.

У конспекті вказується дата, час і місце проведення заняття, а також спортивний інвентар, який буде використовуватися на цьому занятті.

Далі вказується порядковий номер заняття і для кого він розроблений.

*Завдання заняття* ставляться у наказовій формі: ознайомити; навчити; закріпити; сприяти, удосконалювати.

У графі «Зміст заняття» вказуються конкретні вправи, за допомогою яких будуть вирішуватися завдання заняття, а також вправи, які сприяють виконанню вимог, поставлених перед окремими частинами заняття.

У графі «дозування» вказуються кількісні завдання на виконання вправ, виражені, як правило, у метрах, секундах, кількості повторень та ін.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» визначається організація, послідовність, темп, методика виконання вправ. Якщо в навчально-тренувальному занятті використовуються ігри або естафети, необхідно вказати вимоги і правила проведення даної гри або естафети.

Конспект обов'язково підписується тренером.

**Висновки.** Для ефективного управління процесом багаторічної підготовки футболістів необхідно точне планування, що надає можливість визначити основні напрямки підготовки, розподілити їх за часом. Представлені рекомендації щодо складання навчальних планів підготовки футболістів і складання плану навчально-тренувального заняття дозволяють вибрати оптимальні засоби і методи вирішення завдань спортивної підготовки на різних її етапах.

## References

1. Абдула А. Б. Контроль фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5. С. 9–12.  
Abdula A. B. (2018) Kontrol fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Control of the physical fitness of football players at the stage of specialized basic training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [in Ukrainian].
2. 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 інтернетконференції 3–4 жовт. 2019 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. С. 24–26.  
Kokareva S. M. (2019). Innovatsiyni pidkhid do pidhotovky futbolistiv zbirnykh komand ZVO tekhnichnoho profilu [An innovative approach to the training of football players of the technical profile of the technical profile of the national teams of the ZVO]. *SSport ta fizychnе vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity. Suchasnist ta maibutnie : tezy dopovidei internet-konferentsii 3–4 zhovt. 2019 r. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhn* [in Ukrainian].
3. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для студентів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с.  
Konspekt lektzii z navchalnoi dystsypliny «Teorii ta metodyka obranoho vydu sportu (futbol)» dlia studentiv I kursu Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury (spetsialnist: 017 Fizychna kultura i sport) (2022) [Synopsis of lectures on the academic discipline «Theory and methodology of the chosen sport (football)» for students of the 1st year of the Kharkiv State Academy of Physical Culture (specialty: 017 Physical Culture and Sports)]. Kharkiv: KhDAF, [in Ukrainian].
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.  
Kutek T. B., Vovchenko I. I. (2022). Osnovy teorii i metodyky sportyvnoi pidhotovky: navch. posibnyk. [Basics of the theory and methods of sports training: training. Manual]. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
5. Лісенчук Г. А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.  
Lisenchuk H. A. (2020). Sportyvni ihry ta metodyka vykladannia (Futbol) : navchalno-metodychni rekomendatsii [Sports games and teaching methods (Football): educational and methodological recommendations]. Mykolaiv : Ilion [in Ukrainian].
6. 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.  
Moseichuk Yu. Iu., Dariichuk S. V. (2022). Sportyvni ihry z metodykoiu vykladannia (futbol) : navch.-metod. Posibnyk [Sports games with teaching methods (soccer): teaching method. manual]. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovyc [in Ukrainian].
7. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук із фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ, 2015. 380 с.  
Nikolaienko V. V. (2015) Systema bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv do dosiahnennia vyshchoi sportyvnoi maisternosti : dys. na zdobuttia stupenia kand. nauk iz fizychn. vykhov. i sportu : 24.00.01. «Olimpiyskyy ta profesiyniy sport». [The system of long-term training of football players to achieve higher sports skills: dissertation. for obtaining the degree of candidate. of physical science education and sports: 24.00.01. «Olympic and professional sports»]. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. K. : NUFKSU [in Ukrainian].
8. 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.  
Ovcharenko S. V., Matiash V. V., Yakovenko A. V. (2019). Zasoby ta metody rozvytku fizychnykh yakosteiv futbolistiv u richnomu tsykli pidhotovky: metodychni rekomendatsii [Means and methods of developing the physical qualities of football players in the annual training cycle: methodical recommendations]. Dnipro: PDAFKiS [in Ukrainian].

*Natalia Skachedub*

ORCID 0000-0002-2249-4203

*Senior Lecturer of the Department  
of Theory and Methods of Sports  
Sumy State Pedagogical University  
named after A.S. Makarenko  
(Sumy, Ukraine) E-mail: nata.skachedub@gmail.com*

#### ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF ATHLETE PREPARATION IN FOOTBALL

*In the conditions of increased competition on the international sports arena, the need to search for new approaches to sports training in football, the development of new means, and methods of educational and training sessions is relevant.*

***The purpose** of this research is to characterize the organizational and methodological features of athlete preparation in football and to provide methodological recommendations for planning the preparation of athletes in football.*

***Methodology.** To achieve the set goal, a series of theoretical methods were used, namely: the generalization and systematization of scientific sources to justify the relevance of the research problem; documentary materials, practical experience.*

***The scientific novelty** lies in providing recommendations for planning the preparation of athletes in football. The research results can be used in the training process of football players at various stages of sports preparation.*

***Conclusions:** For effective management of the long-term preparation process of football players, precise planning is necessary, which provides the opportunity to identify the main directions of preparation and allocate them over time. The recommendations for developing training plans for football players and creating a plan for educational and training sessions allow selecting optimal means and methods to address the tasks of sports preparation at different stages.*

***Key words:** sports preparation, athletes, training process, football.*

*Стаття надійшла до редакції 22.01.2024*

*Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Пліско В.І.***