

3. Бойко, В. Ф., Данько, Г. В. *Фізична підготовка борців*. Київ: Олімпійська література, 2004. 225 с.
4. Дахновський, В. С., Лещенко, С. С. *Підготовка борців високого класу*. Київ: Здоров'я, 1989. 192 с.
5. Євтушенко, О. В., Годорова, В. Г. Фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022, С. 138–144.
6. Коробейніков, Г. В., Данько, Т. Г., Коханевич, А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, 2022, № 2, С. 17–25.

МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Краковецький Д.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглядаються можливості вдосконалення тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено ключові аспекти фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Особливу увагу приділено використанню сучасних методик тренування, що сприяють розвитку координації, витривалості та швидкості прийняття рішень. Описані перспективи впровадження інноваційних технологій та персоналізованих підходів до тренування молодих спортсменів.

Ключові слова: футбол, юні спортсмени, фізична підготовка.

Summary. Krakovetskyi D.Yu. Possibilities Of Improving The Training Process Of Football Players At The Stage Of Preliminary Basic Training. The article examines the possibilities of improving the training process of young football players at the stage of preliminary basic training. Key aspects of physical, technical, tactical, and psychological preparation are identified. Particular attention is paid to the use of modern training methods that contribute to the development of coordination, endurance, and decision-making speed. The prospects for implementing innovative technologies and personalized approaches to training young athletes are described.

Keywords: football, young athletes, physical training.

Вступ. Формування якісного спортивного резерву у футболі вимагає узгодження системи тренувань із природними темпами розвитку організму юних спортсменів. На сьогодні зібрано значну кількість даних, які свідчать, що фізичні якості молодих гравців слід максимально розвивати вже на початкових етапах багаторічної підготовки, оскільки інакше можна втратити найсприятливіші вікові періоди їхнього становлення.

Мета дослідження – розглянути можливості удосконалення тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт вищих досягнень вимагає продуманого розвитку системи підготовки спортивного резерву, що безпосередньо залежить від ефективності діяльності дитячих спортивних шкіл різних напрямків. Покращення тренувального процесу має відбуватися без надмірного прискорення підготовки, щоб уникнути передчасного виснаження фізичних та психологічних ресурсів молодих спортсменів [1, 2].

Останніми роками спостерігається значне зростання кількості досліджень, присвячених відбору та педагогічному контролю підготовленості футболістів різних вікових категорій. Зокрема, увага приділяється організації та плануванню їхньої змагальної та тренувальної діяльності, а також навчанню технічним елементам гри [3, 4, 5].

Аналіз змісту тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки, представленого в роботах різних авторів, виявляє невідповідність між застосовуваними методами та засобами і відсутністю комплексної оцінки якості гри. Деякі фахівці наголошують на важливості постійного вдосконалення технічних навичок, щоб у майбутньому інтегрувати їх у гру [5, 6, 7]. Водночас інші дослідники вважають, що пріоритетним завданням тренувального процесу має бути розвиток ключових фізичних якостей [3, 5, 8].

Зазначені протиріччя підкреслюють актуальність питання щодо визначення оптимального балансу між ігровими та неігровими засобами

підготовки юних футболістів. Досі недостатньо досліджено систематизацію методів і засобів (ігрових вправ та ігор із включенням спеціальних завдань) для одночасного розвитку психомоторики та освоєння техніко-тактичних дій молодих спортсменів.

Етап попередньої базової підготовки є визначальним у формуванні фізичних та технічних навичок юних футболістів. На цьому етапі важливо створити оптимальні умови для гармонійного розвитку спортсменів, забезпечити варіативність тренувань і поєднати різні методи підготовки.

Висновки Удосконалення тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки можливе завдяки комплексному підходу, що включає фізичний, технічний, тактичний та психологічний аспекти. Використання інноваційних технологій та персоналізованих методик дозволяє підвищити ефективність підготовки та сприяє розвитку майбутніх професійних гравців.

Список використаної літератури.

1. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Навч. Посібник. В. М. Костюкевич. Київ: КНТ. 2016. 208 с.
2. Лебедев С. І., Тюрін О. Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1 (51). С. 38-42.
3. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Гаєвий В.Ю., Щирський В.Ю. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка.* –Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 11 (171) 23. -117-123.
4. Мітова О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2016. №1(20). С.353–360.

5. 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.

6. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4 (14). С. 48–57.

7. Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р., Котов С.М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ, 2022. №1. С.66–79.

8. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю., Мірошніченко В.М. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, 2020;1:40-43. [:https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43](https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Кудельський А.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В будь-якому виді спорту для досягнення результату необхідний як визначений рівень розвитку фізичних якостей, так і достатній рівень технічної підготовленості, що підтверджується висновками ряду дослідників з різних видів єдиноборств. Одним з елементів оптимальної