

- усвідомити, що видовищність – наслідок фундаменту, а не заміна основам;
- розвивати власну культуру поведінки – гідність, повагу, відповідальність;
- бути гравцем не лише фізично, а й ментально – розуміти свою роль у команді, бачити гру об'ємно.

Баскетбол може бути способом самопізнання і морального зростання, якщо грати усвідомлено.

Список використаних джерел:

1. Базилевський А.Г., Глазирін І.Д. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15(1). С. 11–15.
2. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 3–9.
3. Вознюк Т. Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2007. Т.2, №11. С. 81-86.
4. Jackson, P. (2013). *Eleven Rings: The Soul of Success*. Penguin.
5. Kerr, S. (2020). Промови й аналітика в тренерському штабі Warriors. <https://www.youtube.com/@warriors>
6. NBA.com — повні матчі, статистика, аналітика. <https://ua.tribuna.com/basketball/tournament/nba>
7. FIBA.com — архів молодіжних турнірів. <https://www.fiba.basketball/en>

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

Науменко Микита

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджуються шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних футболістів у віці 10–11 років. Запропоновано модель індивідуалізованого підходу, що базується на об'єктивному діагностуванні рівня фізичного, технічного і тактичного розвитку. Визначено методи оцінювання і контролю, а також рекомендації щодо побудови тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Ключові слова: футбол, техніко-тактичні навички, тренування, молодші юнаки.

Naumenko Mykyta. Optimization of technical and tactical training of football players at the initial training stage based on an individual approach.

Abstract. This article explores ways to improve the effectiveness of technical and tactical training for young football players aged 10–11. It proposes a model of an individualized approach based on objective diagnostics of physical, technical, and tactical development levels. The paper identifies assessment and control methods, as well as recommendations for structuring the training process, taking into account the age and individual characteristics of children.

Keywords: football, technical and tactical skills, training, junior youth.

Актуальність проблеми. Основними завданнями техніко-тактичної підготовки на початковому етапі є формування базових технічних прийомів, розвиток просторового мислення, вдосконалення координаційних здібностей і оволодіння елементарними принципами командної гри. Впровадження індивідуального підходу дозволяє враховувати як морфофункціональні показники, так і психологічні аспекти підготовки. Для реалізації цього підходу використовуються інструменти тестування, відеоаналізу, анкетування, ведення індивідуальних карт підготовки. Тренери мають бути навчені розробляти персоналізовані плани занять.

Першочерговими кроком на етапі початкової підготовки є формування стійкої мотивації до занять футболом, навчання рухливим іграм і основним техніко-тактичним прийомам, досягнення позитивної динаміки показників фізичного розвитку і фізичних якостей дітей. Тому в навчально-тренувальному процесі вельми важлива постановка конкретних завдань навчання:

- вміння грати в різні рухливі та спортивні ігри;
- оволодіння основними технічними прийомами футболу (ведення і передачі м'яча, удар у ворота тощо);
- формування основних фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, швидко-силові, гнучкість тощо);
- розвиток психічних властивостей і процесів особистості (працьовитість, увага, пам'ять, реакції на м'яч, що летить, на дії суперників і партнерів);
- теоретична підготовка (створення уявлення у дітей про гру в футбол, про навчально-тренувальний процес, про вольові якості тощо) [1].

У роботі з юними футболістами груп початкової підготовки слід неухильно і систематично застосовувати доступні засоби ігрового змісту, використовувати індивідуальний підхід і, що особливо важливо, об'єктивно оцінювати досягнення [3].

Однією з найактуальніших проблем спортивного тренування юних футболістів є проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості. За умови рівності сил команд у всіх інших компонентах гри, саме вдало обрана

тактика разом із високою виконавською майстерністю надасть перевагу команді з кращим рівнем техніко-тактичної підготовленості. Якщо розглядати питання взаємозв'язку між оволодінням техніко-тактичними діями і розвитком якостей, котрі визначають їхню ефективність, виникає проблема техніко-тактичного тренування або, в більш широкому значенні, техніко-тактичної підготовки [5].

При цьому велике значення мають прийоми та дії, що характерні для конкретного гравця й визначають його індивідуальність. Як правило, саме такі техніко-тактичні дії є найбільш ефективними та несподіваними для суперників [2, 6].

Мета дослідження – визначити ефективність програми техніко-тактичної підготовки, розробленої на основі індивідуального підходу відповідно до визначеного соматотипу.

Методи дослідження. Нами були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та Інтернет контенту, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою оптимізації тренувального процесу ми дослідили особливості соматотипування юних футболістів 10–11 років. Оцінка розподілу за соматотипами виявила, що найбільша кількість досліджуваних футболістів цього віку мають торакальний соматотип – 45,4 %, дещо менша кількість спортсменів має м'язевий соматотип – 36,4 %, 18,2 % футболістів мають астеноїдний тип (або екоморф), юних футболістів, які б мали дигестивний соматотип, у нашій вибірці не було виявлено (рис. 1).

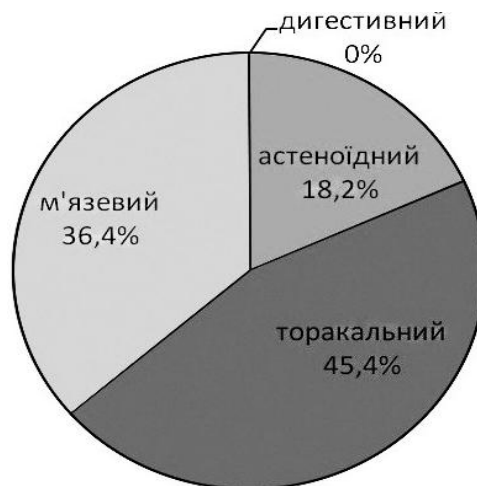


Рис. 1 Аналіз соматотипів футболістів 10–11 років ОДЮСШ «Нива»

Зазначимо, що у дітей із різним рівнем тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. У зв'язку з цим, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають високий рівень розвитку, повинні бути більшими від загальноприйнятих, інакше ці навантаження не матимуть тренувального ефекту.

З метою отримання нової наукової інформації й експериментальної перевірки впливу розроблених рекомендацій на рівень розвитку фізичних якостей юних футболістів 8–12 років був проведений педагогічний експеримент із контрольною й експериментальною групами.

Контрольна група тренувалася відповідно за стандартною робочою програмою. Експериментальна група займалася за авторською методикою з урахуванням дозуванням навантажень, залежно від соматотипу, та збільшенням ігрової практики. Використовувалися, зокрема, різні ігрові вправи з м'ячем у парах, у трійках, у четвірках, дозовані за інтенсивністю, кількістю повторень, режиму чергувань ігрових серій із відпочинком відповідно до завдань заняття, що вирішуються. Крім цього, зазначені вправи були спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей і технічне вдосконалення, що важливо на етапі початкової спеціалізації.

Для футболістів астеноїдного соматотипу навантаження розподілили наступним чином: по 30 % для вправ на витривалість і силу, 15 % – вправи на розвиток швидкісних здібностей, 10 % – на спритність і 15 % – вправи на гнучкість. Для футболістів торакального соматотипу був запропонований такий розподіл навантаження: по 25 % для вправ на витривалість і силу, 20 % – вправи на розвиток швидкісних здібностей, по 15 % – вправи на спритність і на гнучкість. Для м'язового соматотипу: 25 % для вправ на витривалість, по 20 % – вправи на розвиток швидкісних здібностей і сили, 15 % – на розвиток спритності й 20 % – вправи на гнучкість. Для всіх соматотипів основний акцент робився на розвиток спеціальної витривалості.

Результати повторного контрольного тестування, що проводилося через сім місяців, показали різні темпи приросту фізичних якостей у контрольній та експериментальній групах (табл. 1).

Аналіз показав, що найбільший відсоток приросту результатів виявився в тестах на технічну підготовленість, зокрема, в тесті передача м'яча в парах в експериментальній групі результат покращився на 53,8 %, тоді як у контрольній лише на 19,4 %; у тесті з ударами по воротах в ЕГ приріст склав 33,3 %, а в КГ лише 1,6 %. У тесті слаломний біг результат в експериментальній групі покращився на 8,4 %, а в контрольній – на 2,9 %.

Суттєво покращилися результати в експериментальній групі в розвитку швидко-силових якостей: в експериментальній групі результат тесту стрибок у довжину з місця покращився на 5,1 %, а в контрольній – на 3,6 %; у тесті стрибок вгору в експериментальній групі результат покращився на 4,3 %, тоді як в контрольній майже не змінився – прогрес склав лише 1,3 %.

Індивідуалізований підхід сприяє розвитку сильних сторін кожного гравця, а також дає змогу тренерам точніше планувати навантаження та досягати бажаних результатів без ризику перевантаження. Важливим компонентом впровадження є наявність у тренера навичок аналітики, володіння сучасними засобами діагностики та вміння працювати з дітьми різного темпераменту та рівня підготовки [4].

Таблиця 1

Результати тестування контрольної й експериментальної груп юних футболістів

Тести	На початку експерименту		В кінці експерименту		Приріст, у %		Р КГ ₂ -ЕГ ₂
	КГ ₁	ЕГ ₁	КГ ₂	ЕГ ₂	КГ	ЕГ	
Біг 100 м, с	12,9±0,43	12,8±0,47	12,6±0,32	12,4±0,43	2,3	3,2	>0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	9,6±0,43	9,7±0,43	9,4±0,38	9,2±0,34	2,1	5,2	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	194±12,33	196±12,36	201±10,85	206±11,04	3,6	5,1	<0,05
Стрибок вгору з місця, см	45,5±7,43	46,0±6,65	46,1±5,78	48,0±5,66	1,3	4,3	>0,05
Тест на гнучкість, см	10,2±0,32	10,0±0,42	10,5±0,22	10,6±0,25	2,9	6,0	>0,05
Біг на 1000 м, хв	9,40±0,29	8,47±0,61	9,1±0,73	8,0±0,76	3,2	5,5	<0,05
Метання м'яча, м	13,2±2,1	13,0±2,1	13,2±2,7	14,4±2,7	0	10,8	<0,05
Підтяг. на перекл., кількість	11,3±2,32	10,0±3,47	11,5±2,44	11,6±3,64	1,8	16,0	>0,05
Передача м'яча в парах, кількість	9,3±1,2	8,0±2,2	11,1±1,8	12,3±1,8	19,4	53,8	>0,05
Удари по воротам, кількість	6,2±1,1	6,0±1,4	6,3±1,2	8±1,5	1,6	33,3	<0,05
Слалом тест, с	14,0±1,1	14,3±5,45	13,6±4,32	13,1±4,37	2,9	8,4	>0,05
Біг 30 м з веденням м'яча, с	7,4±3,45	7,3±0,43	7,0±0,56	6,8±0,34	5,4	6,8	>0,05

Висновки. Індивідуальний підхід на етапі початкової підготовки дозволяє ефективніше розвивати техніко-тактичні навички, адаптувати тренувальний процес до реальних можливостей кожного гравця та формувати стійку мотивацію до занять спортом. Запропонована методика може бути інтегрована в навчальні програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл і академій.

Список використаних джерел:

1. Мельник О.В. Сучасні підходи до індивідуалізації тренувального процесу у футболі. Київ: Олімпійська література, 2022. 210 с.
2. Савчук Л.М. Техніко-тактична підготовка юних спортсменів: інноваційні рішення. Харків: Майстер-клас, 2023. 185 с.
3. Черненко І.С. Психолого-педагогічне забезпечення дитячого футболу. Львів: Новий Світ, 2021. 199 с.
4. Smith J., Taylor R. Individual Training in Youth Soccer. London: Routledge, 2022. 240 p.
5. UEFA Coaching Convention. Updated principles for youth football. Nyon: UEFA Publications, 2023. 88 p.

6. Gamble D., Spencer M., McCarren A. Activity profile and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 711-724.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТИПІВ ХОКЕЇСТІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ

Рибіцький Назар, Нізельський Андрій, Бурко Андрій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджено психофізіологічні характеристики хокеїстів високої кваліфікації. За допомогою Q-техніки аналізу головних компонент виділено три основні типи спортсменів, які відрізняються за нервовими процесами, реакціями й особистісними рисами. Результати можуть бути використані для індивідуалізації тренувального процесу та підвищення ефективності спортивної підготовки.

Ключові слова: психофізіологічні типи, кваліфіковані хокеїсти, сенсомоторна реакція, нервові процеси, компонент, індивідуалізація тренувань.

Rybitskyi Nazar, Nizelskyi Andrii, Burko Andrii. Classification of psychophysiological types of hockey players based on factor analysis.

Abstract. The article investigates the psychophysiological characteristics of highly qualified hockey players. Using the Q-technique of principal component analysis, three main types of athletes were identified, which differ in nervous processes, reactions and personality traits. The results can be used to individualize the training process and increase the effectiveness of sports training.

Keywords: psychophysiological types, skilled hockey players, sensorimotor response, nervous processes, component, individualization of training.

Актуальність проблеми. У сучасному спорті вищих досягнень зростає потреба в індивідуалізації підготовки спортсменів, що зумовлено як високою конкуренцією, так і стрімким розвитком методик тренування та відновлення. Особливо це стосується таких динамічних і контактних видів спорту, як хокей із шайбою, що висуває надзвичайно високі вимоги не лише до фізичної, але й до психофізіологічної підготовленості спортсменів [1, 3].

Хокей характеризується високою інтенсивністю, частими змінами ігрових ситуацій, необхідністю миттєвого прийняття рішень у стресових умовах, що потребує від гравців розвинених сенсомоторних реакцій, стресостійкості, здатності до швидкої адаптації та високої нервово-психічної стабільності [4, 5]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення індивідуальних психофізіологічних особливостей хокеїстів і формування типологічних груп на основі об'єктивних показників.