



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 9 (117) 19



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal for the ICI Journals Master List 2016 evaluation and for ordering

'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculate

your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2018 = 68

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

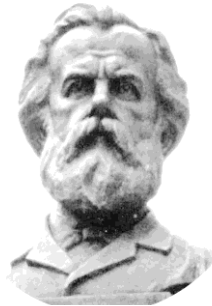
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 9 (117) 19

Київ

**Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019**



УДК 0.51
ББК 95
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 9 (117)19. – с. 114

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрушин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 9 (117) 2019

1.	<i>Chukhlantseva Natalia</i> . A HIGH LEVEL OF COORDINATION AMONG HANDBALL PLAYERS IS NECESSARY FOR OPTIMAL, SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY.....	7
2.	<i>Анікеєнко Л. В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	10
3.	<i>Анікеєнко Л. В.</i> САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	13
4.	<i>Арефьев В. Г., Стешниц А. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	17
5.	<i>Артемяева Г. П., Волкова Я. В., Гуляев А. А.</i> СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПАСПОРТИЗАЦИИ КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФИЛОГЕНЕТИЧЕСКОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СОМАТОТИПА.....	21
6.	<i>Архипов О. А., Архипов С. О., Омельчук О. В., Краснов В. П., Половников І. І.</i> ВИЗНАЧЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ РУХОВИХ ТЕСТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	27
7.	<i>Билоконь В. К.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	33
8.	<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	37
9.	<i>Задорожна О. Р., Галан Я. П.</i> ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО.....	40
10.	<i>Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ КРОСФИТА У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ.....	44
11.	<i>Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Кокарева С. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (З ОКРЕМИХ ГІМНАСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН).....	50
12.	<i>Мічуда Ю. П., Вареник О. М., Абдулрахман Раман Нурі</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЧИННИКИ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ В КУРДИСТАНІ.....	55
13.	<i>Панкратов Н. С.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ....	59
14.	<i>Савлюк С. П., Романова В. І., Панчук І. В.</i> СУЧАСНІ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ПОГЛЯД У КОНТЕКСТІ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ.....	63
15.	<i>Савлюк С. П., Чалій Л. В., Лопацький С. В.</i> ПРОЕКТУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	67
16.	<i>Сапрун С. Т., Корнієнко С. М., Кузь Ю. С.</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	71
17.	<i>Сапрун С. Т., Ладика П. І., Машталер І. І.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ ТА ДЮФК.....	75
18.	<i>Смірнова Л. М., Оліярник В. І., Боровик Ю. І., Зубрицький Я. Я.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	79
19.	<i>Согор О., Пітин М.</i> ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПАНКРАТІОНУ.....	83
20.	<i>Терещенко В. І., Шевчук А. В.</i> КЕРУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	89
21.	<i>Томчук І. С., Томчук Л. А.</i> КРЕАТИВНА МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ДОБОВИХ ПОТРЕБ СПОРТСМЕНА НА ОСНОВІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ - РОЗРАХУНКОВИМ МЕТОДОМ.....	93
22.	<i>Федоренко С. Н., Лазарева О. Б., Вітомський В. В., Балаж М. С., Вітомська М. В.</i> АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	99
23.	<i>Хрипач А. Г., Осінчук В. В., Булатов О. М., Заліско О. К.</i> СТЕП-АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	108

12. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К. – 2003.

Reference

1. Artim'juk N. Aktual'ni naprjami udoskonalennja fizichnoi i tehnicnoi pidgotovki futbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki / Artim'juk Nazarij, Pitin Mar'jan, Ljadik Oleg // Problemi formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi : zb. nauk. st. – L., LNU im.I.Franka, 2009. – S. 117-119
2. Godik M.A. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / M.A. Godik. – M.: Terra-Sport, Olimpija Press, 2006. – 272 s.
3. Grindler K. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / K. Grindler, H. Pal'ke, H. Hemmo. - M.: Fizkul'tura i sport, 1976.- 230 s.
4. Guba V.P. Organizacija uchebno-trenirovochnogo procesa futbolistiv razlichnogo vozrasta i podgotovlenosti : ucheb. Posobie / V.P. Guba, A.V. Leksakov. – M., 2012. – 176 s.
5. Kostjukevich V.M. Upravlenie trenirovochnym processom futbolistiv v godichnom cikle podgotovki. / V.M. Kostjukevich. – Vinnica: Planer, 2006. – 684 s
6. Maksimenko I. G. Struktura trenirovochnyh nagruzok, fizicheskoi, tehniceskoi i igrovoi podgotovlennosti junyh futbolistiv na jetape specializirovannoj bazovoi podgotovki [Tekst] : avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Maksimenko Igor' Georgievich ; Luganskij gos. pedagogicheskij un-t im. Tarasa Shevchenko. – M., 2001. – 19 s.
7. Nikolaenko V. V. Sistema bagatorichnoi pidgotovki futbolistiv do dosjagnennja vishhoi sportivnoi majsternosti [tekst] : avtoref. dis... dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.01 / Valerij Vadimovich Nikolaenko; Nacional'nij un-t fizichnogo vihovannja i sportu. – K., 2015 – 41 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obsjhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija: Ucheb. dlja stud. vuzov fiz. vospitanija i sporta / V.N. Platonov. – M.: Olimp. lit., 2015. – Kn 2. – 752 s.: il.
9. Sarsanija, Konstantin Sergeevich Otbor i fizicheskaja podgotovka junyh futbolistiv : dissertacija kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04. M., 2003. – 144 s.
10. Selujanov V. N. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / V. N. Selujanov, S. K. Sarsanija, K. S Sarsanija//TVT Divizion. – 2004. – 192 s.
11. Sirenko, Pavlo Oleksandrovich. Innovacijni tehnologii v fizichnij pidgotovci kvalifikovanih futbolistiv [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja ta sportu : 24.00.01 / Sirenko Pavlo Oleksandrovich ; L'viv. derzh. un-t fiz. kul'turi. – L'viv, 2015. – 18 s.
12. Futbol. Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu ta shkil vishhoi sportivnoi majsternosti. – K. – 2003.

УДК: 796.332796.015.134

Сапрун С. Т.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Ладыка П. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Машталер І.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ ТА ДЮФК

У науковій статті охарактеризовано основи технічної і тактичної підготовки юних футболістів ДЮСШ і ДЮФК на різних етапах багаторічної удосконалення, зокрема, обґрунтовано актуальність обраної проблематики. Вивчено та деталізовано методики удосконалення технічної і тактичної сторін підготовленості футболістів різного віку та кваліфікації. В рамках формульованого експерименту було обґрунтовано ефективність використання розроблених методичних рекомендацій для комплексу вправ із технічної і тактичної підготовки футболістів 9-ти річного віку. Оптимізовано та систематизовано співвідношення видів підготовки для юних футболістів ДЮСШ та ДЮФК віком від 8-ми до 12-ти років. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками. Більш вірогідніші зрушення серед учнів ЕГ у порівнянні із КГ за показниками техніко-тактичної підготовленості є статистично об'єктивними з високим рівнем достовірності ($P < 0,01$; $P < 0,001$) та доводять ефективність використання запропонованого комплексу вправ.

Ключові слова: *техніко-тактична підготовленість, підготовка юних футболістів, етапи багаторічної підготовки, комплекс вправ, навчально-тренувальний процес.*

Сапрун С. Т., Ладыка П. И., Машталер И. И. *Совершенствование технико-тактической подготовленности учащихся ДЮСШ и ДЮФК. В научной статье охарактеризованы основы технической и тактической подготовки юных футболистов ДЮСШ и ДЮФК на различных этапах многолетней совершенствования, в*

частности, обоснована актуальність проблематики. Изучены и детализированы методики совершенствования технической и тактической сторон подготовленности футболистов разного возраста и квалификации. В рамках формирующего эксперимента было обосновано эффективность использования разработанных методических рекомендаций для комплекса упражнений технической и тактической подготовки футболистов 9-ти летнего возраста. Оптимизированы и систематизированы соотношения видов подготовки для юных футболистов ДЮСШ и ДЮФК в возрасте от 8-ми до 12-ти лет. Благодаря экспериментальному исследованию удалось определить, что участники ЭГ в конце исследования продемонстрировали более высокие результаты, чем в начале эксперимента по всем четырем показателям. Более вероятны сдвиги среди учащихся ЭГ по сравнению с КГ по показателям технико-тактической подготовленности является статистически объективными с высокой степенью достоверности ($P < 0,01$; $P < 0,001$) и доказывают эффективность использования предложенного комплекса упражнений.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовленность, подготовка юных футболистов, этапы многолетней подготовки, комплекс упражнений, учебно-тренировочный процесс.

Saprun S., Ladyka P., Mashtaler I. Improvement of technical and tactical preparation of pupils at CYSS (children's and youth sport school) and CYFC (children's and youth football club). The scientific article describes the basics of technical and tactical training of young football players of the Youth and Sport Club at different stages of many years of improvement, in particular, the relevance of the chosen issues is substantiated. Methods of improving the technical and tactical aspects of the preparedness of players of different ages and qualifications have been studied and detailed. In the framework of the design experiment, the effectiveness of using the developed methodological recommendations for a set of exercises in the technical and tactical training of football players of 9 years of age was substantiated. The correlation between types of training for junior football players of the Youth and Youth Sports School aged 8 to 12 years is optimized and systematized. Through the experimental study it was possible to determine that the EG participants at the end of the study showed higher results than at the beginning of the experiment on all four indicators. More likely shifts among EG students compared to CG in terms of technical and tactical preparedness are statistically objective with a high level of confidence ($P < 0.01$; $P < 0.001$) and prove the effectiveness of the proposed set of exercises.

Keywords: technical and tactical preparedness, training of young football players, stages of long-term preparation, a set of exercises, educational and training process.

Постановка проблеми. Величезна популярність спорту в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація й професіоналізація, постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу й Європи призвели в останні роки до формування в багатьох країнах високоефективних систем підготовки спортсменів (Н. Kormelink, 1997, 1999; В. Van Lingen, 1998; І. Balyi, 2001; L. Ruiz, 2002; Н. Wein, 2004, 2007; R. Peter, G. Bode, 2005; О. Шинкарук, 2011; В. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевський, 2012; P. Schomann, G. Bode, N. Vieth, 2014) [1, 3, 4-6]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що скорити вершини світового спорту можуть лише особливо обдаровані спортсмени, які, по-перше, володіють явно вираженими природними задатками до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, які зуміли їх реалізувати у процесі багаторічного вдосконалення [1, 5, 6].

Аналіз літературних джерел. Аналізуючи праці вітчизняних та зарубіжних науковців відзначаємо, що обґрунтування змісту фізичної й техніко-тактичної підготовки спортсменів висвітлювалося в окремих роботах: А. Абдулкадіров, 1985; А. Золотарьов, 1997; В. Богданець, 2005; М. Уһинг, 2006; Б. Чирва, 2008; Н. Кудяшев, 2011. Деякі науковці розглядали питання здатності ефективного розв'язання тактичних завдань залежно від особливостей розвитку психічних якостей (А. Брагінський, 2002; Д. Зуйков, 2002; А. Осипенко, 2006; Н. Глазкова, 2011) [4, 6, 8].

Зарубіжні автори досить ґрунтовно досліджували різноманітні аспекти навчання техніки і тактики гри юних футболістів на різних етапах підготовки (В.В. Варюшин, 1987; А.Я. Долгов, 1990; А.П. Золотарев, 1987, 1997; В.З. Ивасев, 2001; И.А. Клесов, 1991; Н.М. Люкшинов, 2003; А.В. Петухов, 2006.) [1, 2, 5-7].

Практика наукових досліджень вчених та тренерська діяльність фахівців свідчить про те, що величезні, накопичені протягом багатьох десятиліть, знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого положення в дитячо-юнацькому й резервному спорті є відсутність адекватної методології їх осмислення, наявність хибних критеріїв оцінки тренувального процесу, таких як виконання спортивних вимог, починаючи з молодшого шкільного віку, націленість на результат у дитячих-юнацьких змаганнях, рання вузька спеціалізація, напружений режим тренувальної та змагальної діяльності, які змушують форсувати навчально-тренувальний процес, що руйнує систему планомірної підготовки, призводить до перетренованості, травматизму й передчасного припинення занять футболістом (D. Smith, 2003; N. Sindt, 2010; О. Шинкарук, 2011; А. Eskandarian, 2012; В. Платонов, І. Большакова, 2013; J. Stenson, 2014) [2, 4, 5, 8].

Мета дослідження полягала в удосконаленні техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

У відповідності до поставленої мети були обрані наступні завдання:

1. Визначити та охарактеризувати оптимальні засоби і методи техніко-тактичної підготовки юних футболістів;
2. Розробити методичні рекомендації для удосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки;
3. Експериментально обґрунтувати ефективність використання комплексу вправ з техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засобами вдосконалення технічної майстерності спортсменів є

змагальні вправи, тренувальні різновиди змагальних вправ, спеціальні підготовчі та допоміжні вправи, тренажерні пристрої тощо. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння засобами спортивної тактики (техніко-тактичних дій), її видами (наступальною, оборонною, контратакуючою) і формами їх реалізації (індивідуальною, груповою, командною) [3, 5, 8]. В основі тактичної підготовленості окремих команд лежить володіння ними сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту. При розробці тактичного плану слід враховувати: досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психічну підготовленість; техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів; варіативність тактики в різних поєдинках, залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби. Визначення рівня технічної підготовленості футболістів проводилося за допомогою тестів: жонгливання м'ячем; ведення м'яча по прямій 30 м; удар на дальність; результат визначався кількістю метрів, які м'яч подолав у повітрі; укидання м'яча двома руками на дальність. Для експериментальної групи було розроблено комплекс вправ з техніко-тактичної підготовки футболістів, в якому деталізовано елементи техніки і тактики гри, заплановано тренувальні заняття із експериментальною групою протягом 21-го тижня (63 тренування). Футболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренувань команди. Навчально-тренувальний процес обох груп досліджуваних, що тренувалися у ДЮСК «Чемпіон» проводилися згідно програми планування тренувальних занять тренерами-викладачами. Об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, засоби та методи підготовки, а також структура побудови навчально-тренувального процесу в мікро- та мезоциклах підготовки суттєво не відрізнялася. Відмінності стосувалися лише засобів та методів техніко-тактичної підготовки.

Після проведеного експериментального дослідження було здійснено порівняння між показниками тестування на початку та наприкінці дослідження учнів ЕГ та КГ (табл. 1). Завдяки методам математичної статистики вдалося визначити зміни у показниках тестування та їх достовірність. Учні КГ футболістів продемонстрували також покращення за усіма показниками (4 тести), зокрема, у виконанні бігу на 30 м з веденням м'яча збільшення було на 1% (що складає зменшення часу на подолання відстані на 0,08 с), у жонгливанні м'ячем на 9% (збільшилася кількість виконань жонгливань на 1,41 рази), у виконанні удару по м'ячу на дальність на 3% (дистанція зросла на 0,88 м), вкиданні м'яча руками на дальність на 4% (дистанція зросла на 0,35 м). Підсумовуючи результати тестування учнів КГ до та після проведення експериментального дослідження відзначаємо не суттєві покращення, про що свідчать показники за критерієм Стьюдента, де порівнювалися статистичні дані (t і $t_{\text{граничне}}$) та визначено, що відмінності між результатами вибірки є статистично недостовірними, адже $t < t_{\text{граничне}}$ при рівні достовірності ($P > 0,05$).

Учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками. За результатами виконання бігу на 30 м з веденням м'яча збільшення відбулося на 7% (що складає зменшення часу на виконання вправи на 0,5 секунди) при рівні достовірності результатів $P < 0,001$; у жонгливанні м'ячем на 16% (збільшення кількості жонгливань на 1,94 рази) при рівні достовірності результатів $P < 0,01$; у виконанні удару по м'ячу на дальність на 13% (дистанція збільшилася на 3,52 м) при рівні достовірності $P < 0,001$, у вкиданні м'яча руками на дальність на 15% (дистанція збільшилася на 1,26 м) при рівні достовірності $P < 0,01$. Покращення показників серед учнів обох груп (ЕГ і КГ) пояснюється, перш за все, активним природнім фізичним розвитком юних футболістів та відвідуванням будь яких секцій чи гуртків, де має місце висока рухова активність, а тим більше футбол. Проте, у відповідності до отриманих результатів, де порівнювалися дані обох груп на початку та наприкінці експериментального дослідження, можна констатувати факт більш достовірних зрушень саме серед учнів ЕГ, де різниця між порівнюваними вибірками є статистично достовірною. Основною причиною суттєвіших зрушень у показниках технічної підготовленості учнів ЕГ є експериментальне використання комплексу техніко-тактичної підготовки.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості футболістів КГ (n=17) і ЕГ (n=19) на початку та наприкінці експерименту

Показники		до експерименту		після експерименту		Δ	$\Delta, \%$	t	P	n
		X	m	X	m					
КГ	Біг на 30 м з веденням м'яча	7,01	0,04	6,92	0,07	0,08	1	1,73	>0,05	17
	Жонгливання м'ячем	13,82	0,34	15,23	0,68	1,41	9	1,73	>0,05	17
	Удар по м'ячу на дальність	28,41	0,41	29,29	0,39	0,88	3	1,56	>0,05	17
	Укидання м'яча руками на дальність	8,58	0,28	8,94	0,29	0,35	4	0,95	>0,05	17
ЕГ	Біг на 30 м з веденням м'яча	7,7	0,05	7,19	0,04	0,5	7	8,87	<0,001	19
	Жонгливання м'ячем	10,05	0,35	12	0,47	1,94	16	3,34	<0,01	19
	Удар по м'ячу на дальність	22,94	0,51	26,47	0,44	3,52	13	4,96	<0,001	19
	Укидання м'яча руками на дальність	7	0,27	8,26	0,3	1,26	15	3,42	<0,01	19

Узагальнивши отримані показники завдяки формульованому експерименту та використовуючи орієнтовні нормативи із виконання вправ для контролю технічної підготовленості юних футболістів було сформовано зведену таблицю. Порівнюючи отримані результати дослідження із запропонованими нормативами для ДЮСШ відзначаємо досить високі орієнтири, що насправді є сумнівними на сьогоднішній день. Можливо, коли розробляли дані критерії (1993 р.), їх реалізації та відповідність реальним показникам рівня технічної підготовленості футболістів були ефективними.

Загалом, учасники ЕГ на відміну від КГ продемонстрували у 4-х вправах (біг на 30 м з веденням м'яча, жонгливання м'ячем, удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча руками на дальність) більш високі зрушення у показниках техніко-тактичної підготовленості з урахуванням високого рівня достовірності ($P < 0,01$; $P < 0,001$).

Висновок. На основі аналізу науково-методичних публікацій та спеціальної літератури різних авторів вдалося охарактеризувати основи технічної і тактичної підготовки юних футболістів ДЮСШ і ДЮФК на різних етапах багаторічної удосконалення. Запропонований та апробований під час формульованого експерименту комплекс вправ із використанням засобів і методів для удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів містить в собі ключові аспекти: тактику нападу та захисту в індивідуальних, групових та командних формах реалізації; техніку гри у захисті та нападі, різновиди володіння м'ячем, зупинок, прийомів м'яча, видів пересувань, зупинок та ін. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні та удосконаленні технічної та тактичної сторін підготовленості для учнів середнього та старшого шкільного віку, що займаються у групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень.

Література

1. Артими'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. – С.117-119
2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. Пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., 2012. – 176 с.
3. Коваль С.С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Коваль Святослав Святославович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О.Б. Лапшин. – М.: Издательство, 2009. – 218 с.
5. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Максименко Игорь Георгиевич ; Луганский гос. педагогический ун-т им. Тараса Шевченко. – М., 2001. – 19 с.
6. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник / Станіслав Сапрун. – Тернопіль : Вектор, 2018. – 312 с
7. Чанади Арнад. Футбол. Техника: Пер. с венгерского В.М. Полевикова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: 2003. – 106 с.

Reference

1. Artim'juk N. Aktual'ni naprijami udoskonalennja fizichnoi i tehnicnoi pidgotovki futbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki / Artim'juk Nazarij, Pitin Mar'jan, Ljadik Oleg // Problemi formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi : zb. nauk. st. – L., LNU im.I.Franka, 2009. – S.117-119
2. Guba V.P. Organizacija uchebno-trenirovochnogo procesa futbolistov razlichnogo vozrasta i podgotovlenosti : ucheb. posobie / V.P. Guba, A.V. Leksakov. – M., 2012. – 176 s.
3. Koval' S.S. Kompleksne formuvannja ruhovih jakostej i osvoennja tehniko-taktichnih dij junih futbolistiv 8-12 rokov [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : 24.00.01 / Koval' Svjatoslav Svjatoslavovich ; Hark. derzh. akad. fiz. kul'turi. – H., 2010. – 21 s.
4. Lapshin O.B. Teorija i metodika podgotovki junyh futbolistov : metodicheskoe posobie / O.B. Lapshin. – M.: Izdatel'stvo, 2009. – 218 s.
5. Maksimenko I.G. Struktura trenirovochnyh nagruzok, fizicheskoi, tehniceskoi i igrovoj podgotovlennosti junyh futbolistov na etape specializirovannoї bazovoї podgotovki [Tekst] : avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Maksimenko Igor' Georgievich ; Luganskij gos. pedagogicheskij un-t im. Tarasa Shevchenko. – M., 2001. – 19 s.
6. Saprun S. Zagal'na teorija pidgotovki sportsmeniv : navchal'nij posibnik / Stanislav Saprun. – Ternopil' : Vektor, 2018. – 312 s
7. Chanadi Amad. Futbol. Tehnika: Per. s vengerskogo V.M. Polevikova. – M.: Fizkul'tura i sport, 1998.
8. Futbol. Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishhoї sportivnoї majsternosti. K.: 2003. – 106 s.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 9 (117) 19



Підписано до друку 19.09.2019 р. Формат 60x84/8.

Папір офісний. Гарнітура Arial.

Ум. др. арк. 13,49. Обл.-вид. арк. 14,07

Наклад 300 прим. Зам. № 279.

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26