

УДК 796.332-053.4(045)  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11>

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З УРАХУВАННЯМ РАНЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

**Кос Р. С.**

*аспірант кафедри історії і теорії олімпійського спорту  
Національний університет фізичного виховання та спорту України  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1945-8217](https://orcid.org/0000-0003-1945-8217)  
[fit.football.coach@gmail.com](mailto:fit.football.coach@gmail.com)*

**Улан А. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри історії і теорії олімпійського спорту  
Національний університет фізичного виховання та спорту України  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0002-5875-9656](https://orcid.org/0000-0002-5875-9656)  
[ulan4ik.di@gmail.com](mailto:ulan4ik.di@gmail.com)*

### **Ключові слова:**

*багаторічна підготовка,  
початковий етап  
підготовки, техніка,  
дошкільний футбол, вікові  
особливості, технічна  
підготовленість.*

У статті досліджено рівень освоєння технічних елементів серед футболістів-початківців віком від 7 до 8 років з урахуванням їх попередньо набутого досвіду занять спортом. Основу дослідження становить порівняльна характеристика між контрольною групою (футболісти, які розпочали займатися футболом у віці до 6 років у дошкільних футбольних клубах) і основною групою № 1 (футболісти, які почали займатися футболом у віці після 6 років у футбольному клубі чи ДЮСШ). Для визначення рівня технічної підготовленості було проведено педагогічне тестування з використанням таких тестів: ведення м'яча (дриблінг) будь-яким зручним способом зі зміною напрямку 15 м (3 м пряма, потім 9 м зіг-заг, фішки, розташовані на 1,5 м одна від одної + 3 метри пряма фініш) і жонглювання м'яча за 30 секунд на максимальну кількість разів без падіння м'яча (якщо м'яч падав, гравець підіймав і рахунок продовжувався). Рівень освоєння технічних дій є частиною контролю на етапі початкової підготовки, що визначає раціональність та ефективність тренувального процесу. Індивідуальна техніка спортсмена є одним із найважливіших аспектів тренувального процесу. Успішність освоєння технічних дій залежить від ряду чинників, зокрема рівня розвитку координаційних здібностей, особливостей уваги, сприйняття, мислення, концентрації та бажання, взаємодія з партнерами та ступінь зацікавленості. Принципи системності та послідовності навчання тісно пов'язані з тривалістю спортивної кар'єри. Практика підготовки дітей на початковому етапі свідчить про те, що досить часто групи спортсменів-початківців у футболі є неоднорідними за рівнем фізичного розвитку та різних сторін підготовленості (фізичній, технічній, тактичній тощо), що ускладнює раціональну побудову тренувального процесу з боку тренера. Отриманні дані під час дослідження дають змогу оцінити однорідність групи дітей за рівнем технічної підготовленості, зважаючи на їх досвід раннього (попереднього) заняття футболом. Результати дослідження вказують на різницю в рівні технічної підготовленості між спортсменами на початковому етапі підготовки відповідно до їх досвіду занять футболом: у тесті «дриблінг» гравці контрольної групи (спортсмени з попереднім досвідом занять футболом у дошкільному віці)

продемонстрували результат із середнім значенням 10,56 с, що майже на 42 % краще, аніж середній результат спортсменів основної групи, який становив 18,16 с. За результатами тесту «жонгливання м'яча» середній результат спортсменів контрольної групи в цьому тесті становив 24,5 (клк.), що є на 93 % більшим за середній результат, продемонстрований у сумі спортсменами випробуваної групи, 12,7 (клк.). Чим довше гравець займається, тим більше часу має на освоєння елементарних технічних дій, що підтверджує позитивний вплив дошкільних занять на гармонійний розвиток дитини та рівень освоєння технічних прийомів і дій.

## TECHNICAL PERFORMANCE OF BEGINNER FOOTBALL PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE EARLY START OF SPORTS ACTIVITIES

**Kos R. S.**

*Postgraduate Student at the Department of History and Theory of Olympic Sports  
National University of Physical Education and Sports of Ukraine  
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1945-8217  
fit.football.coach@gmail.com*

**Ulan A. M.**

*PhD, Associate Professor at the Department of History and Theory of Olympic Sports  
National University of Physical Education and Sports of Ukraine  
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-5875-9656  
ulan4ik.di@gmail.com*

**Key words:** *long-term training, initial stage of training, technique, preschool football, age peculiarities, technical fitness.*

The article investigates the level of mastering technical elements among beginner football players aged 7 to 8 years, taking into account their previous experience in sports. The study is based on a comparative characteristic between the control group (football players who started playing football at the age of up to 6 years in preschool football clubs) and the main group № 1 (football players who started playing football at the age of after 6 years in a football club or children's and youth sports school). To determine the level of technical preparedness, pedagogical testing was conducted using the following tests: dribbling the ball in any convenient way with a change of direction for 15 m (3 m straight, then 9 m zig-zag, chips are located 1.5 m apart + 3 m straight finish) and juggling the ball for 30 seconds for the maximum number of times without dropping the ball (if the ball fell, the player picked it up and the score continued). The level of mastery of technical actions is part of the control at the initial training stage, which determines the rationality and effectiveness of the training process. An athlete's individual technique is one of the most important aspects of the training process. The success of mastering technical actions depends on a number of factors, including the level of development of coordination abilities, peculiarities of attention, perception, thinking, concentration and desire, interaction with partners and the degree of interest. The principles of systematic and consistent training are closely related to the duration of a sports career. The practice of training children at the initial stage shows that quite often groups of beginners in football are heterogeneous in terms of physical development and various aspects of fitness (physical, technical, tactical, etc.), which complicates the rational construction of the training process by the coach. The data obtained in the course of the research allow to estimate the homogeneity of a group of

children by the level of technical fitness, taking into account their experience of early (previous) football training. The results of the research indicate the difference in the level of technical fitness between sportsmen at the initial stage of preparation according to their experience of football: in the test “dribbling” players of the control group (sportsmen with the previous experience of football in preschool age) demonstrated the result with the average value of 10,56 s, which is almost 42% better than the average result of sportsmen of the main group, which was 18,16 s. According to the results of the “ball juggling” test, the average result of the control group athletes in this test was 24.5 (cl.), which is 93% higher than the average result demonstrated by the total athletes of the test group, 12.7 (cl.). The longer a player is engaged in training, the more time he has to master elementary technical actions, which confirms the positive impact of preschool classes on the harmonious development of the child and the level of mastery of techniques and actions.

**Постановка проблеми.** Етап початкової підготовки відіграє важливу роль у розвитку та становленні спортсмена. Цей етап спрямований на формування основних фізичних і технічних навичок, які є необхідними для створення рухового фундаменту, подальшого розвитку й досягнення високих спортивних результатів у майбутньому [5]. На етапі початкової підготовки діти ознайомлюються та навчаються основних технічних дій: ведення м'яча різними способами, жонгливання, передача, удар. Кожен елемент навчання має послідовний алгоритм (ознайомлення, навчання, закріплення, контроль). Навчання технічним елементам відбувається за методом від простого до складного з демонстрацією елемента в цілому та розучування по частинах [1]. Практика підготовки дітей на початковому етапі свідчить про те, що досить часто групи спортсменів-початківців у футболі є неоднорідними за рівнем фізичного розвитку та різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної тощо), що ускладнює раціональну побудову тренувального процесу з боку тренера.

Швидкість навчання та засвоєння футбольних навичок залежить від ряду факторів: попереднього досвіду, когнітивних особливостей дитини, рівня розвитку фізичних якостей, її уваги та мислення, концентрації та бажання, впливу зовнішніх факторів [6]. При цьому більшість із перелічених факторів мають пряму залежність від досвіду занять будь-яким видом спорту з раннього віку. Із закордонного та вітчизняного досвіду [4] відомо, що діти, які мали досвід занять футболом у дошкільних футбольних клубах, приступають до тренувань на етапі початкової підготовки у ДЮСШ з вищим рівнем фізичного розвитку, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив раннього початку занять футболом на рівень засвоєння технічних елементів серед футболістів на початковому етапі підготовки.

**Методи й організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження були застосовані такі методи: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення практичного досвіду, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 14 дітей віком від 7 до 8 років, що тренуються у групах початкової підготовки у футбольному клубі «Пантера Київ», з раніше здобутим досвідом занять у дошкільних клубах і без попереднього досвіду занять футболом. Усі учасники були поділені на 2 групи:

1. Контрольна група (7 спортсменів), до якої увійшли спортсмени, які здобули перший досвід занять футболом у дошкільному віці. Середній вік початку занять серед випробуваних становив 4,3 року; середній показник тривалості занять – 4 роки.

2. Основна група (7 спортсменів), до якої увійшли спортсмени, які почали займатися футболом у віці 6–7 років на базі ДЮСШ та не мали досвіду занять футболом у дошкільному віці. Середній показник тривалості занять футболом – 1,9 року.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поява соціальних чи комерційних проєктів є частиною розвитку виду спорту, що спонукає до залучення все більшої кількості людей різних вікових категорій до занять спортом [2]. Прикладом таких проєктів є діяльність дошкільних футбольних клубів, що залучають до занять футболом дітей уже починаючи з 2 років. У молодшому шкільному віці добре диференціюються м'язові відчуття й окремі складні координаційні рухи під час навчання техніки в ігрових вправах, які більш доступні, ніж у старшому віці. Важливим показником рухових здібностей є моторна адаптація, тобто вміння пристосовувати структуру освоєних технічних прийомів і дій в поєднанні з різними умовами в грі [6]. Саме тому одним із ключових

аспектів підготовки є технічне навчання та розвиток фізичних якостей [1]. Ряд досліджень вказують на прямий зв'язок між руховою активністю та розвитком дитини, що, як наслідок, є причиною відмінностей у розвитку дітей однієї вікової групи [3]. Учені [2, 4, 6] дійшли висновку, що діти з дошкільним руховим досвідом мають краще фізичне здоров'я та міцніші соціальні відносини, ніж інші діти 7–9 років. Дослідження показало, що діяльність, яка здійснюється в дошкільних закладах спортивної спрямованості, має позитивний когнітивний, емоційний, соціальний вплив, сприяє розвитку фізичних здібностей, закладає міцний руховий фундамент.

Рівень освоєння технічних дій є частиною контролю в рамках педагогічного тестування на етапі початкової підготовки, що визначає раціональність та ефективність тренувального процесу. Отриманні дані під час дослідження дають змогу оцінити однорідність групи дітей за рівнем технічної підготовленості, зважаючи на їх досвід раннього (попереднього) заняття футболом (таблиця 1).

**Тест «Дриблінг 15 м зі зміною напрямку»** – ведення м'яча (дриблінг) будь-яким зручним способом зі зміною напрямку 15 м (3 м пряма, потім 9 м зігзаг, фішки розташовані на відстані 1,5 м одна

від одної + 3 метри пряма фініш). Тест допомагає визначити рівень освоєння техніки ведення м'яча в заданих умовах з проявом спритності та контролю м'яча ногами. У тесті «дриблінг» (рисунок 1) гравці контрольної групи (спортсмени з попереднім досвідом занять футболом у дошкільному віці) продемонстрували результат із середнім значенням 10,56 с, що майже на 42 % краще, аніж середній результат спортсменів основної групи, який становив 18,16 с. Середнє квадратичне відхилення дає змогу оцінити ступінь розсіювання даних відносно їх середнього значення ( $\sigma$ )  $\approx 0,823$ , а коефіцієнт варіації (CV) використовується для вимірювання відносної величини варіації від середнього значення у відсотках  $\approx 7,80$  %. Для ОГ: середнє квадратичне відхилення (СКВ)  $\approx 3,75$  і коефіцієнт варіації  $\approx 20,40$  %. Це вказує на розбіжність отриманих даних відносно їх досвіду занять і ступеня засвоєння рухової дії.

**Тест «Жонгливання за 30 секунд».** Жонгливання м'яча є технічним елементом у футболі, що визначає ступінь відчуття м'яча, що є важливим для виконання інших технічних елементів, таких як прийом та обробка м'яча, передача й удар; сприяє розвитку координаційних здібностей, підвищує концентрацію та розвиває реакції та відчуття простору. За результатами дослідження

Таблиця 1

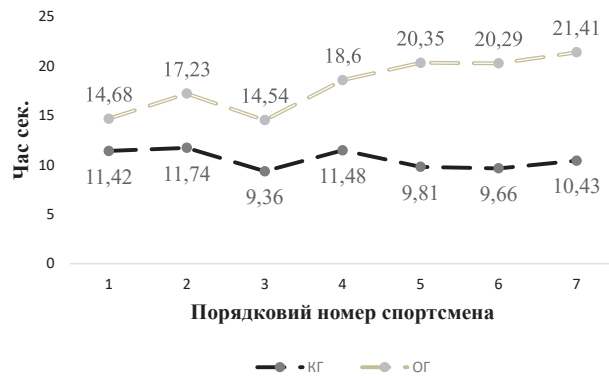
**Результати педагогічного тестування для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів-початківців (n = 14)**

Гравець	Тест: дриблінг 15 м зі зміною напрямку (с)	Тест: жонгливання за 30 секунд (кількість разів)
<i>Спортсмени з досвідом занять у дошкільних футбольних клубах (КГ)</i>		
1	11,42	26
2	11,74	16
3	9,36	32
4	11,48	20
5	9,81	28
6	9,66	24
7	10,43	26
$\sigma$	0,823	4,84
CV	7,8 %	19,69 %
<i>Спортсмени без попереднього досвіду занять футболом (ОГ)</i>		
1	14,68	12
2	17,23	23
3	14,54	13
4	18,60	17
5	20,35	6
6	20,29	8
7	21,41	10
$\sigma$	3,75	5,37
CV	20,40 %	42,22 %

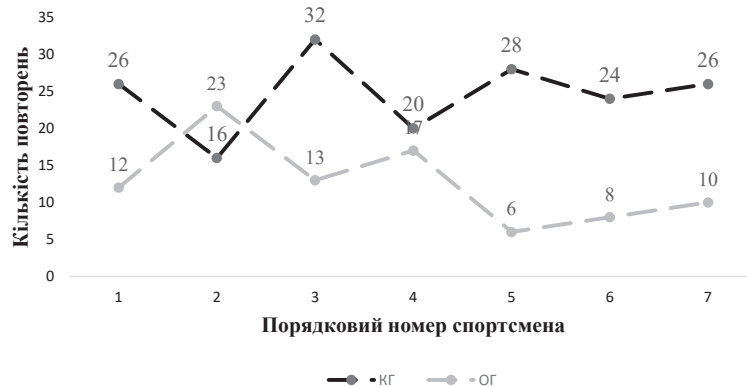
(рисунок 2), середній результат спортсменів контрольної групи в цьому тесті становив 24,5 (клк.), що є на 93 % більшим за середній результат, продемонстрований у сумі спортсменами випробуваної групи, 12,7 (клк.). Середнє квадратичне відхилення КГ  $\approx 4,84$  і коефіцієнт варіації  $\approx 19,69$  %, для ОГ: середнє квадратичне відхилення  $\approx 5,37$  і коефіцієнт варіації  $\approx 42,22$  %, що вказує на різницю в рівні підготовленості та важливості диференціювання на групи в процесі підготовки для переходу на наступний етап.

**Висновки.** Сьогодні у спорті можна спостерігати світову тенденцію до його омолодження. Ця тенденція проявляється і у футболі. Про це свідчать результати досліджень, за якими виявлено та встановлено зниження вікового цензу початку занять футболі у світі й поширення діяльності мережі дошкільних спортивних закладів, зокрема у футболі, які пропонують заняття з футболі у вже з 2-річного віку.

Досліджуючи рівень підготовленості спортсменів-початківців, які мають досвід занять футбо-



**Рис. 1.** Результати педагогічного тестування для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів-початківців (n = 14) у тесті «Дриблінг 15 м зі зміною напрямку»



**Рис. 2.** Результати педагогічного тестування для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів-початківців (n = 14) у тесті «Жонгливання за 30 секунд»

лом у дошкільному віці та продовжили займатись у групі початкової підготовки ДЮСШ, і спортсменів-початківців, які почали займатись футболі у ДЮСШ (6–7 років), спостерігається відчутна різниця між групами спортсменів за результатами тестування. Результати дослідження свідчать про

те, що попередній досвід занять футболі позитивно впливає на рівень технічної підготовленості спортсменів, що спонукає до диференціації тренувального процесу та розподілу спортсменів за групами з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус та ін. Київ : Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. 106 с.

2. Кос Р. С., Улан А. М. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 22 червня 2022 р.): у 2 ч. Полтава : ЦФЕНД, 2022. Ч. 2. 59 с.
3. Улан А. М., Кос Р. С., Бугера Д. О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичної схильності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 23. С. 153–157.
4. Kos R.S., Ulan A.M. Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. Public health – a basis of physical culture and sports (November 1–2, 2023. Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 23–26. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6>.
5. Shynkaruk O., Ulan A., Bondar A., Iakovenko O., Strohanov S., Pavlenko Iu., Goncharenko Ie., & Krasnianskiy K. Left Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity and Features of Identification. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. 20 (2), pp. 59–67. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.01>. ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).
6. Stroganov S., Sergienko K., Shynkaruk O., Byshevets N. and others. (2020). Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players, *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (66), pp. 452–455.

#### REFERENCES

1. Avramenko, V., Goncharenko, V., Dzhus, O. (2003). *Futbol: Navchalna programa dlya dytyacho-unazskix sportivnyx shkil, spetsializovanyx dytyacho-unazskix sportivnyx shkil olympiyskogo reserve ta shkil vyshoi sportivnoi maysternosti* [Football: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sportsmanship]. Kyiv.: FFU Scientific and Methodological Committee [in Ukrainian].
2. Kos, R.S., Ulan, A.M. (2022). *Doslidzhennia yavysheha rannoho pochatku zaniat sportom u futboli* [A study of the phenomenon of early start of sports in football]. *Stratehichni priorytety rozvytku nauky, osvity ta suspilstva: zbirnyk tez dopovidei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Poltava, 22 chervnia 2022 r.): u 2 ch. Poltava: TsFEND, 2022. Part 2. 59 p. [in Ukrainian].
3. Ulan, A.M., Kos, R.S., Buhera, D.O. (2023). *Kharakterni osoblyvosti zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh futbolistiv z urakhuvanniam yikh henetychnoi skhylnosti*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport): zb. nauk. pr. / za red. O.V. Tymoshenka*. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. Is. 8 (168) 23. P. 153–157 [in Ukrainian].
4. Kos, R.S., Ulan, A. M. (2023). *Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. Public health – a basis of physical culture and sports*. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 23–26.
5. Shynkaruk, O., Ulan, A., Bondar, A., Iakovenko, O., Strohanov, S., Pavlenko, Iu., Goncharenko, Ie., & Krasnianskiy, K. (2020). *Left Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity and Features of Identification*. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (2), 59–67. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.01>. ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).
6. Stroganov, S., Sergienko, K., Shynkaruk, O., Byshevets, N. and others. (2020). *Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players*, *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (66), 452–455.