

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики спорту

Івашина Андрій Вікторович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ О.В. Міщенко
доцент кафедри ТМС

«__»_____ 2021 року

Виконавець

_____ А.В. Івашина

«__»_____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ	6
1.1. Вимоги до футболістів на етапі спортивного удосконалення	6
1.2. Функції гравців	11
1.3. Особливості тренувального навантаження юних спортсменів	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документації	23
2.1.2. Педагогічні методи	23
2.1.3. Методи математичної статистики	25
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
3.1. Методика підготовки футболістів протягом експерименту	26
3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи	35
3.3. Обговорення результатів дослідження	39
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол - одна із самих відомих і масових колективних ігор, якою займаються мільйони людей. Гра проходить у складних обставинах боротьби між суперниками, де вони застосовують усі вміння та навички для перемоги [15; 22]. Любий футболіст повинен досконало володіти усіма технічними прийомами, уміти правильно використовувати їх у різних ігрових ситуаціях та поєднувати свої дії з усіма партнерами по команді, тому що успіх у грі залежить від погоджених дій усіх гравців. Рухова діяльність футболіста доволі багатообразна і характеризується великою варіативністю переміщень і дій, які використовує гравець, різних за своєю структурою і характером, складністю рухів, постійною зміною ситуацій [23; 36].

У футболі доволі складна техніка гри, яка полягає у тому, що технічні прийоми треба виконувати в умовах жорсткої боротьби із суперником. Футболіст повинен володіти такими якостями, як швидкість, спритність, точність рухів та здатність до високої координації, а це складно виконувати без належного рівня функціональної готовності організму, який забезпечує виконання складних рухових дій [26; 30; 48].

При постійних тренувальних заняттях футболісти досягають усебічної фізичної підготовленості, навчаються правильно користуватися власними рухами у різноманітних ситуаціях. Сучасний футбол характеризується високою виконавською майстерністю, якій притаманні швидкість і раціональність дій.

Дослідження літературних джерел та узагальнення досвіду спортивного тренування юних футболістів віком 15-16 років (А.В. Дулібський, 2001; С.Н. Журид, 2001; А.А. Кузнецов, 2007; В.Н. Шамардін, 1998; И.А. Швиков, А.А. Сучілін, С.М. Андрєєв, 2000), свідчать про значимість техніко-тактичної підготовки, бо ця вікова категорія є найбільш оптимальною для розвитку спеціальних ігрових здібностей. Як підкреслюють Л.В. Волков, 1998; Л.П. Матвєєв, 1999; Дж. Уїлмор, Д. Костілл, 1997, що доречне застосування ігрових

вправ у системі спеціальної підготовки юних спортсменів значно зменшує вірогідність отримання травм і сприяє росту спортивних досягнень у майбутньому. Але у досліджених роботах автори пропонують лише деякі аспекти техніко-тактичної підготовки, а саме атакуючі та захисні дії, величина і параметри фізичних навантажень у футболі, класифікація вправ, взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної підготовки. Усе це здійснюється у розбіжності з техніко-тактичним компонентом. Таким чином, технологія планування й методика тренування з урахуванням різнобічності техніки й тактики гри юних футболістів 15-16 років залишається недостатньо розробленою, що й обумовлює актуальність справжнього дослідження.

Мета дослідження – розробити та впровадити у тренувальний процес юних футболістів методику техніко-тактичної підготовки протягом річного тренувального циклу.

Згідно з метою дослідження визначені *завдання*:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спортивного удосконалення.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років.
3. Експериментально перевірити педагогічні умови вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів на етапі спортивного удосконалення.

Предмет дослідження: техніко-тактична підготовка футболістів 15-16 років.

Методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічні методи;
- 3) методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у використанні різноманітних рухових дій засобами футболу протягом навчального року, де будуть

ураховані як індивідуальні можливості кожного спортсмена, так і їх ігрове амплуа, що у підсумку надасть можливості опанувати відповідними техніко-тактичними навичками, допоможе розвинути специфічні футболу фізичні якості, сприятиме покращенню здоров'я для подальших занять футболом і росту спортивної майстерності футболістів віком 15-16 років.

Практичне значення одержаних результатів: отримані дані можуть бути використані у тренувальному процесі для удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів на етапі спортивного удосконалення.

Апробація результатів та публікації. Результати проведеного дослідження були оголошені під час виступу на підсумковому засіданні наукового гуртка секції ТМС ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка у першому семестрі 2021-2022 н.р. та опубліковано:

- Івашина А., Міщенко О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції* : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 79.

- Івашина А., Міщенко О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 57-61.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів, містить 5 рисунків, 1 таблицю, загальний обсяг сторінок – 54, використаних джерел – 63.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

1.1. Вимоги до футболістів на етапі спортивного удосконалення

Метою на етапі спортивного удосконалення юних футболістів є покращення фізичної, технічної і тактичної підготовленості, де основними завданнями виступають [3; 21; 27; 30; 53]:

1. Оцінка рівня підготовленості груп спортивного вдосконалення за допомогою контрольних вимірювань.
2. Визначення ігрового амплуа футболістів та підвищення техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей.
3. Удосконалення улюблених техніко-тактичних прийомів і формування вміння ефективно використовувати їх у процесі гри.
4. Розширення арсеналу знань командної тактичної підготовленості та набуття ігрового досвіду.

Особливостями методики тренувального процесу у цьому періоді є:

- планування фізичної підготовки на рівні 30-35 % навчального часу та переважання спеціальної підготовки над загально-фізичною;
- повторення рухів із «школи футболу», оволодіння складними техніко-тактичними прийомами і застосування їх у ігровій діяльності;
- самостійна робота над відпрацюванням техніко-тактичних прийомів і цілеспрямоване вдосконалення фізичних можливостей за завданням тренера;
- вивчення тактичних взаємодій у сучасних системах футболу.

У 15-16 років починають завершуватися процеси глибоких функціональних перебудов організму і його стан все більше наближається до стану, який буде характерний для дорослої людини [8; 51; 58]. Необхідно враховувати, що процеси окостеніння ще не завершені. До 14-16 років з'являються зони окостеніння в хрящах, міжхребцевих дисках. Повне зрощення

кісток тіла закінчується тільки до 20-21 року. Окостеніння ключиці, лопатки, кісток плеча та передпліччя завершується до 20-25 років, фаланги пальців ніг, плюсневі кістки відповідно до 15-21 і 17-21 років.

Подовження тіла у довжину закінчується, в основному, до 17-18 років. Тому різкі відштовхування під час приземлення з великої висоти, поштовхи в плече під час єдиноборств за м'яч, різкі зупинки і повороти, різнопланове навантаження на праву і ліву ногу можуть викликати зміщення кісток плечового пояса і таза, неправильне їх зрощення. Дуже великі навантаження на нижні кінцівки призводять до появи плоскостопості, якщо процеси окостеніння не закінчилися. Інтенсивний розвиток скелета підлітків тісно пов'язаний з формуванням їх зв'язково-суглобового апарату, сухожиль і м'язів. Вага м'язів хлопців у 15 років становить 32,6 % від ваги тіла, а до 18 років ÷ вже 44,2 %, а одночасно зі збільшенням ваги м'язів удосконалюються і їх функціональні властивості [4; 9; 58].

У цьому віці слід систематично виконувати вправи, які спрямовуються на вдосконалення таких форм прояву швидкості, як час рухової реакції і швидкість одноразового руху. Бо час, латентний і моторний компоненти рухової реакції, зменшується дуже повільно. Крім вказаного треба виконувати багато вправ на вдосконалення реакції на об'єкт, що рухається [6; 27; 52].

У віці 16-17 років здатність оцінювати положення тіла, окремих його частин в просторі досягає даних, які притаманні дорослим. Систематичні тренування підвищують здатність до аналізу просторової точності рухів.

М'язи старших підлітків еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність і здібність до розслаблення достатньо великі. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні напруги і виконувати досить тривалу роботу [51].

Слід зазначити, що висота вистрибування, без спеціального тренування, збільшується до 14 років, після чого темпи зростання різко знижуються, і без спеціального тренування істотних змін у розвитку цієї якості, після 15-17 років, не спостерігається. З 13 до 15 років спостерігається найбільший приріст сили. У

15-17 років абсолютна м'язова сила змінюється у меншому ступені, і тільки до 16-20 років вона досягає рівня, який властивий дорослій людині.

У вікові періоди 16-17 років і далі приріст відносної сили вже сповільнюється. У цей же час приріст максимальної сили має місце в період з 13-14 до 16-17 років, де цей показник покращується на 400-500 %. З 13 до 16 років незмінно підвищується рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Щорічний приріст результатів у стрибках у висоту з місця протягом цих періодів становить відповідно 3,7 і 6,2 см; у період з 11 до 19 років висота стрибка збільшується на 24 см.

Помітно поліпшується і досягає своєї досконалості координація рухів [10; 40]. Зростає і здатність серцево-судинної системи при інтенсивних навантаженнях забезпечувати потреби організму. Функціональний стан системи кровообігу у значній мірі визначає спортивну працездатність, де одним з показників діяльності серця є частота серцевих скорочень [9; 58].

У процесі розвитку людини частота серцевих скорочень зменшується, досягаючи до 14-15 років 70-76 ударів за хвилину, а до 15-17 пульс становить 65-75 ударів за хвилину. В умовах виконання тренувальної роботи частота серцевих скорочень може досягти максимально можливого споживання кисню і складе у 14-15-річних підлітків 200 ударів за хвилину, а у 16-18-річних ÷ 190 ударів за хвилину.

Величина зрушень частоти серцевих скорочень є одним з тестів для визначення інтенсивності м'язової роботи [3; 44]. Робота помірної потужності відповідає частоті серцевих скорочень 130-140 ударів за хвилину. Частота серцевих скорочень 150-160 ударів за хвилину вказує на роботу великої потужності, а 180 ± 10 ударів за хвилину ÷ близько граничної і граничної потужності. Покращення тренуваності у юних спортсменів супроводжується менш вираженим зменшенням частоти серцевих скорочень, ніж у дорослих.

У цьому віці підвищується працездатність організму, більш економічними при фізичних навантаженнях стають кисневі режими організму, підвищується

можливість виконувати тривалу роботу. Витривалість до роботи великої і помірної інтенсивності збільшується найбільш помітно [51; 58].

Помітно покращується можливість організму працювати «в борг», тобто збільшується анаеробна продуктивність. Кисневий борг, при якому юнаки старшого віку припиняють роботу, наближається до рівня дорослих. Киснева вартість роботи продовжує знижуватися, а коефіцієнт корисної дії підвищується.

З 17 до 20-21 років працездатність юних спортсменів у середньому зростає на 20%. Значно розширюється діапазон фізичних вправ, які спрямовані на підвищення швидкісних можливостей і на вдосконалення швидкості. Тому необхідно використання систематичних вправ, які допомагають покращувати максимальну частоту рухів. Використовують ці засоби в умовах, максимально наближених до ігрових. Для удосконалення швидкісних можливостей рекомендується регулярно використовувати і такі засоби, як біг вгору і вниз, обтяжені щитки, біг і ігрові вправи в екіпіровці з обтяженнями, пояси тощо [1; 14; 29].

Найбільший приріст витривалості, який спостерігається в 13-14-річному віці, визначається за тривалістю бігу зі швидкістю 75 % від максимального. У 15-16 років витривалість знижується. Це пояснюється приростом максимальної швидкості і збільшенням, внаслідок цього, потужності роботи. До 17 років у юнаків витривалість знову підвищується. У цей віковий період спостерігається максимальний приріст витривалості. Триває спеціалізований розвиток швидкісної витривалості. Взагалі високий рівень витривалості досягається у 19 років [58].

Кістково-м'язовий апарат у юних футболістів 15-17 років досить зміцнілий для того, щоб витримувати тривалі і інтенсивні фізичні навантаження. Однак рухливість хребта, плечових і тазостегнових суглобів може значно знизитися, якщо не виконувати систематично вправи [35; 43].

У цілому, навантаження під час тренувальних занять орієнтуються на підтримку і стимулювання процесу природного біологічного розвитку і створення передумов для поступового переходу юніорів до розряду дорослих

спортсменів. Усе більшого значення набуває використання однієї вправи для вирішення декількох завдань з урахуванням сполучених впливів [5; 24; 32].

У процесі тренування вправи підбираються:

- за спрямованістю, що характеризує зміст і структуру гри (розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніки і тактики тощо);
- за впливом на окремі функції організму (аеробні, анаеробні, змішані);
- за тривалістю і інтенсивністю вправ, кількості повторень, величиною пауз відпочинку тощо.

Застосовування спеціальних вправ з м'ячем, де відбувається урахування величини і спрямованості навантажень, сприяє вдосконаленню техніко-тактичної майстерності і цілеспрямовано розвиває фізичні якості.

У віці 16 років краще і швидше засвоюються навички сильнішої сторони, але продовжують розвиватися навички гри і «не провідної» ноги. У цілому, вдосконалення техніки необхідно вести по шляху переважного шліфування індивідуально відібраних юним футболістом улюблених прийомів, з метою перетворення їх у головні [27; 54].

Що стосується психологічної підготовки, то відзначається стійкість інтересів, здатність до абстрактного мислення і тривалої концентрації уваги. Усе це дозволяє поставити завдання на досягнення високих спортивних результатів та використовувати для цього методи, близькі до тих, які застосовують у роботі з дорослими спортсменами [26; 27; 32; 34].

У юнацькі роки завершується розвиток центральної нервової системи, значно удосконалюється аналізаторсько-синтетична діяльність кори головного мозку, нервові процеси відрізняються великою рухливістю, хоча збудження все ще продовжує дещо переважати над гальмуванням. Високого рівня досягає розвиток другої сигнальної системи.

Характерним для цього віку є прагнення до творчості, імпровізації під час змагальної діяльності. Формуються як основні риси особистості, так і характер. Більш об'єктивною стає самооцінка, набуває соціальних рис мотивування особистих вчинків [27; 32; 46].

1.2. Функції гравців

На сучасному етапі розвитку футболу все більше проглядається направленість до універсалізації гравців, намагання до стирання чітких меж між обов'язками нападників, півзахисників і захисників. Один з основних принципів універсалізму ÷ можливість футболістів різних ліній змінювати один одного: захисники повинні вміти грамотно діяти в наступі, а форварди ÷ в обороні. Необхідно зазначити, що у висококласних командах протягом матчу може кілька разів змінюватися розташування гравців на полі. Тобто, універсалізм передбачає наявність у футболістів різного амплуа не тільки належного рівня технічної та фізичної підготовленості, а й широкого арсеналу тактичних засобів і методів ведення гри [11; 12; 14; 31; 37; 45; 59].

Незважаючи на вказану вище тенденцію, у сучасному футболі є, поряд з існуванням певних амплуа, і функціональні обов'язки гравців різних ліній. Універсалізація, в основному, привнесла в тактику ведення гри розширення таких обов'язків. Наприклад, якщо раніше захисники забезпечували надійні «тили», то тепер їм часто доводиться ще й активно «підключатися» до дій партнерів по команді в наступі. Нападникам, крім проведення атак, необхідно «підстраховувати» оборонні порядки в разі атакувальних дій суперників [18; 31].

Для освоєння основних тактичних положень слід чітко уявляти, які вимоги висуваються до футболістів у залежності від їх ігрового амплуа, де за функціональними обов'язками всіх футболістів розподіляють на голкіперів, гравців лінії нападу, середньої лінії і лінії захисту. Згідно цієї класифікації слід розглядати основні функції футболістів під час гри [12; 14; 19; 25; 39].

До голкіпера пред'являються наступні вимоги. Так, він повинен бути високого зросту, не нижче 180 см, і володіти хорошою реакцією. Крім того, у ході гри йому треба демонструвати високий рівень розвитку координаційних здібностей, швидкості та швидко-силових якостей, а також проявляти достатню рухливість у суглобах. Однією з вимог, що пред'являються до

воротаря, є володіння великим обсягом технічних прийомів не тільки голкіпера, але і польового гравця [27; 53].

Футбол сучасного рівня вимагає від воротаря не тільки захисту воріт, але і активних дій у межах штрафного майданчика. Крім того, він повинен вміло керувати гравцями лінії захисту. Саме розташування воротаря дозволяє йому бачити розташування атакуючих, передбачати їх наміри, які часом приховані від гравців, що знаходяться на певній ділянці поля. Тому своєчасна «підказка» своїм партнерам надає істотної допомоги у веденні захисних дій. Крім того, у разі оволодіння м'ячем або при виконанні удару від воріт, голкіпер є тим гравцем, який організовує атаки своєї команди. Тактика гри воротаря визначається як керівництвом діями партнерів по команді, так і діями в обороні і при організації атаки.

У сучасному футболі збільшилося коло обов'язків крайніх захисників, які колись перешкоджали суперникам проводити атаки, а тепер стали футболістами, до числа завдань яких входить забезпечення надійної оборони та активне «підключення» до наступальних дій своєї команди. Таке збільшення функціональних обов'язків захисників сприяло посиленню вимог до рівня їх технічної та фізичної підготовленості, а це змусило захисників протягом матчів виконувати значні обсяги навантажень [30; 47; 56]. Граючи в обороні, крайні захисники зобов'язані:

- своєчасно і ефективно чинити опір передачам і ударам суперника, використовуючи перехоплення м'яча;
- грамотно діяти у своїй захисній зоні;
- переходити до персонального захисту, коли суперники наближаються до воріт, вступаючи при цьому в активне єдиноборство;
- ефективно вести боротьбу за м'ячі на «другому поверсі»;
- підстраховувати голкіпера і партнерів по команді.

З метою виконання наступальних дій крайні захисники повинні виконувати:

- після того, як м'ячем оволодів партнер по команді або воротар, активно відкриватися для отримання м'яча;
- відібравши м'яч у суперника, починати рухатися уперед або швидко і ефективно передавати його партнеру;
- активно «підключатися» до дій на фланзі з можливою зміною місць з партнерами по команді.

Центральні захисники є ключовими гравцями лінії захисту, так як вони чинять опір супернику у небезпечній для взяття воріт зоні. Це, як правило, футболісти високого зросту, що володіють достатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, а це дозволяє ефективно вести боротьбу на «другому поверсі». Крім того, необхідною умовою центрального захисника є наявність високого рівня швидкісної витривалості, бо часто після участі в невдалому атакуючому маневрі їм доводиться швидко повертатися на вихідні позиції [13].

Передній центральний захисник вміло повинен поєднувати як персональну опіку над суперником, так і володіти навичками зонного захисту. Він уважно контролює пересування одного з нападників, а при необхідності підстраховує партнерів по обороні або міняється місцями із заднім центральним захисником. Під час оволодіння м'ячем центральний захисник швидко виконує передачу своїм партнерам, або рухається вперед, підключаючись до атакуючих дій. У окремих епізодах він підтримує наступ у другому ешелоні і по можливості атакує ворота суперника [14].

Обов'язками заднього центрального захисника є чітка оцінка тактичної обстановки на полі, вміння передбачати можливі дії суперників і грамотно займати позицію в обороні для оволодіння м'ячем, підстраховуючи партнерів по команді. Головне для нього ÷ координація всіх дій у обороні і гра в зоні, взаємодія з партнерами і воротарем. Перш за все він відповідає і за правильну організацію штучного положення «поза грою».

Під час переходу до нападу задній центральний захисник повинен відкритися для отримання м'яча від воротаря або партнерів, а потім точними

передачами продовжити розвиток атаки. У деяких епізодах задній центральний захисник сам переходить у напад, де прагне максимально використати відносну свободу переміщень та створити вигідні ситуації. А іноді завершує атаку ударом з дальньої або середньої дистанції. Необхідно відзначити, що у процесі універсалізації захисники по ряду виконуваних функцій наблизилися до гравців середньої лінії [13; 14].

Від ефективних дій гравців середньої лінії багато в чому залежать успішні наступальні і оборонні маневри команди. Однією з відмінних рис футболістів цього амплуа є необхідна наявність у них високого рівня спортивної працездатності для того, щоб протягом усього матчу активно діяти і в захисті, і в обороні. Слід зазначити, що такі «плеймейкери» повинні мати достатній рівень швидкого виконання технічних дій з м'ячем, мати потужний швидкісний і швидкісно-силовий потенціал. Гравці середньої лінії повинні бути гарно підготовлені у тактичному плані, вміти бути гнучкими, винахідливими у виборі засобів і методів ведення командної гри. Вони повинні координувати взаємодію всіх партнерів як у нападі, так і в захисті. Гравці середньої лінії повинні добре володіти завершальними і оборонними функціями, які базуються на високому рівні виконавської майстерності. Такі футболісти протягом матчу виконують набагато більшу кількість техніко-тактичних дій, ніж захисники і нападники, добре володіють поставленим ударом [1; 13; 14].

У обороні до гравців середньої лінії висуваються основні вимоги:

- заважати наступальним маневрам суперника, тактично грамотно розміщуючись по ширині і глибині поля;
- перешкоджати виконанню суперником нанесенню ударів по воротах та передачам м'яча;
- персонально опікати суперника або здійснювати контроль над ним у «своїй» зоні у залежності від завдання або відповідно до ігрової ситуації;
- при необхідності взаємодіяти та підстраховувати як захисників, так і нападників.

До гравців середньої лінії у нападі пред'являються наступні основні вимоги:

- виконувати функції диспетчера команди ÷ налаштовувати перехід від оборони до нападу і розвивати атаку;
- активно приймати участь у завершенні атак;
- раптово для суперника організовувати наступ, швидко пересуваючись на вільний простір з використанням середніх і довгих передач для переводу м'яча;
- вести контроль над серединою поля;
- у разі необхідності тривалий час володіти м'ячем;
- ефективно взаємодіяти з партнерами як в обороні, так і в атаці.

Основним завданням гравців лінії нападу є пошук найбільш вдалих шляхів розвитку і завершення атаки. Футбол сучасності передбачає наявність у форвардів дуже високого ступеня розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, швидкісної витривалості і спеціальної сили. Такий наявний комплекс фізичних якостей забезпечує ефективне виконання різноманітних технічних прийомів на високій швидкості та в умовах дефіциту простору і часу. Разом з тим, нападникам потрібно якісно діяти без м'яча, вміло переміщатись і маневрувати на половині поля суперника. Нападники повинні вміти приймати тактично грамотні рішення та реалізовувати їх, володіючи широким арсеналом різних технічних засобів ведення матчу. Вони зобов'язані ефективно взаємодіяти з партнерами у комбінаційній грі. Крім того, дуже часто успіх матчу залежить від вмілих і продуманих індивідуальних дій форварда [23; 53; 54].

Під час зриву атаки своєю командою, де м'яч переходить під контроль суперника, нападники повинні активно вступати у єдиноборство з найближчим суперником, що володіє м'ячем, або перекривати певну ігрову зону.

У ході розвитку наступального маневру гравцям лінії нападу необхідно вирішувати наступні завдання:

- займати належну в тактичному плані позицію ÷ якомога ближче до воріт суперника, не забуваючи при цьому про можливий відхід назад для отримання пасу від напарника;

- у залежності від ігрової ситуації швидко проводити атакуючі дії на фланзі з подальшою передачею м'яча у штрафний майданчик суперника;
- здійснювати групову взаємодію з партнерами, які підключилися до атаки;
- постійно маневрувати без м'яча, дезорієнтувати суперника;
- брати активну участь в завершенні атакуючих дій.

На сучасному етапі розвитку футболу гравці лінії нападу практично не мають визначеної, чіткої позиції на полі. Вони постійно комбінують, вибирають напрямки дій відповідно до ігрової ситуації та рівня власної підготовленості; маневрують, не виходячи за рамки тактичного плану команди [18; 25].

1.3. Особливості тренувального навантаження юних спортсменів

Для забезпечення поступального підвищення підготовленості юного футболіста протягом багаторічного тренування, необхідно правильно спланувати тренувальні та змагальні навантаження. Підготовленість буде підвищуватися лише тоді, коли тренувальні та змагальні навантаження на всіх етапах повністю будуть відповідати функціональним можливостям організму юного спортсмена. Кожен компонент тренувального навантаження наступного річного циклу повинен розпочинатися і завершуватися на більш високому рівні, ніж відповідний компонент попереднього річного циклу. Таким чином, буде забезпечуватися спадкоємність щорічного навантаження, їх неухильне зростання із року в рік. Зміни тренувальних навантажень протягом багатьох років у футболістів повинні відбуватися за рахунок збільшення їх обсягу, збільшення кількості занять протягом тижня, місяця і року [3; 5; 9; 13; 21; 35; 41].

Особливого значення набуває сувора поступовість підвищення тренувальних навантажень. Бо коли порушується поступовість у наростанні обсягу і особливо інтенсивності тренувальних навантажень, як вказують Л.В. Волков, 2002; Г.А. Лисенчук, 2003; М.С. Полішкіс, 1997, трапляються дуже серйозні недоліки під час підготовки юних футболістів.

Навантаження характеризують наступні ознаки [9; 35; 41]:

- роботу, яку спортсмен виконує на тренувальних заняттях та змаганнях;

- величину впливу цієї роботи на організм спортсмена.

Щоб проконтролювати навантаження, необхідно визначити її характеристики, до яких відносяться [3; 44; 53]:

- спрямованість;
- величина;
- спеціалізованість;
- інтенсивність.

Спрямованість навантаження характеризує його вплив на вдосконалення окремих сторін підготовленості спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової тощо. На етапі спортивного вдосконалення, тобто менше 16 років, виконання переважної більшості вправ буде одночасно впливати на всі сторони підготовленості.

Спеціалізованість пов'язана з розподілом тренувальних вправ у залежності від ступеня їх наближення до змагальних вправ, де на підставі цієї наближеності усі тренувальні вправи розподіляють на дві групи, а саме, спеціальні вправи і вправи загальної спрямованості.

Величина навантаження відображає ступінь впливу вправ, які виконує спортсмен, на його організм. Обсяг навантаження вказує на загальну кількість тренувальної роботи, виконаної під час заняття або серій занять. Обсяг необхідно визначати за допомогою наступних показників:

- кількість днів для проведення тренувальних занять;
- кількість тренувальних занять;
- кількість годин, витрачених на тренувальні заняття.

Інтенсивність навантаження складається з таких компонентів:

- тривалість вправи або довжина подоланої відстані;
- інтенсивність вправи або швидкість просування;
- тривалість інтервалу відпочинку між вправами;
- характер відпочинку;
- число повторень вправи.

Використовуючи довші або коротші за тривалістю вправи, тренер впливає на різні механізми енергопродукції у організмі спортсмена і тим самим вибірково їх тренує [8; 58]. Тренувальне навантаження характеризується не тільки обсягом і інтенсивністю. Не менш важливим є і те, якою є загальна величина навантаження на даному тренуванні, і яка величина відповідної реакції на неї організму футболіста. У відновлювальному періоді після тренування розрізняють три етапи, які полягають у наступному:

- I етап відновлення ÷ після навантаження настає втома, у результаті чого знижується працездатність, а потім вона поступово приходить у доробочий стан;
- II етап відновлення ÷ після цього працездатність підвищується до величин, що перевищує доробочий рівень працездатності. Настає ефект надвідновлення (суперкомпенсації);
- III етап відновлення ÷ через деякий час досягнутий рівень надвідновленого стану тренуваності повертається до вихідного рівня тренуваності.

Для того, щоб тренуваність футболістів наростала від тренування до тренування, бажано кожне наступне тренування проводити на II етапі відновлення ÷ у суперкомпенсаційному. Домогтися цього можна, використовуючи навантаження різної величини і спрямованості, бо саме величина навантаження буде обумовлювати величину і тривалість ефекту надвідновлення.

Класифікація навантажень полягає у наступному [35; 41]:

1) великі - ведуть до зниження повноцінності функцій організму, але водночас є головним стимулятором відновних процесів, пов'язаних з механізмами енергозабезпечення виконаної роботи. Ефект надвідновлення настає на 5-7-й день, а величини його не дуже великі. Зазвичай застосовуються під час тренувань;

2) значні - стимулюють перебіг адаптаційних процесів, спрямованих на підвищення рівня тренуваності спортсмена. Спостерігається найбільший ефект надвідновлення, яке настає через 24 години. Ці навантаження найбільш ефективні і в силу цього часто застосовуються на тренуваннях;

3) середні - характеризується обсягом роботи, який виконується до появи ознак явного стомлення, підтримує досягнутий рівень тренуваності і розв'язує окремі завдання технічної і тактичної підготовки. Ефект надвідновлення після них менший, проте настає він значно раніше, через 6 годин після навантаження;

4) малі - використовуються для прискорення процесів відновлення після попередніх великих навантажень, що разом з іншими засобами відновлення великою мірою сприяють нормалізації функціонального стану організму спортсмена. Часто використовуються до початку гри.

Необхідно враховувати, що процеси відновлення після великих навантажень проходять значно швидше, коли в інтервалах між ними замість пасивного відпочинку проводити тренування з середніми або малими навантаженнями. Безсистемне використання великих навантажень, нашарування одне на одне може привести до перетренування.

Інтенсивні тренувальні навантаження є потужним стимулятором аеробного і анаеробного енергетичного обмінів. З їх участю створюються дуже напружені умови роботи організму, що є незамінним засобом підготовки юних футболістів для перенесення навантажувального напруження під час спортивних змагань. Однак подальше зростання їх без створення загальної функціональної і морфологічної основи стає неможливим. Необхідно створити попередній функціональний резерв, який став би своєрідним буфером, який пом'якшує гострий вплив навантажень великої інтенсивності [51; 58].

При побудові сучасної системи тренування у річному циклі необхідно підбирати найбільш раціональне поєднання інтенсивних і малоінтенсивних навантажень, де характер чергування тренувальних навантажень різної інтенсивності і спрямованості визначається завданнями певного періоду тренування. Зміна характеру тренування знімає психологічну напруженість, яка накопичується регулярними монотонними тренуваннями [18; 26].

Виконання звичної роботи, практично не пов'язаної зі спортивною спеціалізацією протягом відносно короткого часу, створює всі умови для виконання спеціального навантаження. Якщо звичайне передзмагальне

навантаження не викликає у юного футболіста негативної реакції, то контрольні тренування йому не потрібні. У контрастному мікроциклі допускаються елементи техніки і тактики змагальних вправ.

Постійне збільшення або прогресуюче підвищення тренувальних навантажень на певних етапах вступає у протиріччя з пристосувальними змінами в організмі. Це викликає необхідність, у поєднанні з відпочинком, тимчасово знижувати навантаження для забезпечення необхідних біологічних перебудов у організмі юного футболіста. Тому динаміка тренувальних навантажень набуває хвилеподібний характер, а не має вигляд прямої лінії. Подібні зміни характерні як для відносно невеликих відрізків навчально-тренувального процесу, так і для етапів і періодів тренування [4; 9; 13; 26; 41].

У змагальному періоді ставиться завдання досягти спортивної форми і зберегти її шляхом підтримки загальної та вдосконалення спеціальної підготовленості футболіста. Динаміка тренувальних навантажень будується таким чином, щоб у належній спортивній формі підійти до чергового відповідального змагання [5; 18; 26; 49].

Висновки до розділу 1

1. Метою юних футболістів на етапі спортивного удосконалення є покращення фізичної, технічної і тактичної підготовленості, де методика тренувального процесу має свої особливості.

2. У футболістів 15-16 років процеси глибоких функціональних перебудов організму починають завершуватися і його стан все більше наближається до стану, який буде характерний для дорослої людини.

3. Інтенсивний розвиток скелета підлітків тісно пов'язаний з формуванням їх зв'язкового-суглобового апарату, сухожилів і м'язів, де одночасно зі збільшенням ваги м'язів удосконалюються і їх функціональні властивості.

4. М'язи старших підлітків еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність і здібність до розслаблення достатньо великі. Опорно-

руховий апарат здатний витримувати значні статичні напруги і виконувати досить тривалу роботу.

5. У цьому віці слід систематично виконувати вправи, які спрямовуються на вдосконалення таких форм прояву швидкості, як час рухової реакції і швидкість одноразового руху, вдосконалення реакції на об'єкт, що рухається.

6. Зростає і здатність серцево-судинної системи при інтенсивних навантаженнях забезпечувати потреби організму.

7. У цьому віці підвищується працездатність організму, більш економічними при фізичних навантаженнях стають кисневі режими організму, підвищується можливість виконувати тривалу роботу. Витривалість до роботи великої і помірної інтенсивності збільшується найбільш помітно.

8. Застосування спеціальних вправ з м'ячем, де відбувається урахування величини і спрямованості навантажень, сприяє вдосконаленню техніко-тактичної майстерності і цілеспрямовано розвиває фізичні якості.

9. Вдосконалення техніки необхідно вести по шляху переважного шліфування індивідуально відібраних юним футболістом улюблених прийомів, з метою перетворення їх у головні.

10. На сучасному етапі розвитку футболу все більше проглядається направленість до універсалізації гравців, намагання до стирання чітких меж між обов'язками нападників, півзахисників і захисників.

11. Для освоєння основних тактичних положень слід чітко уявляти, які вимоги висуваються до футболістів у залежності від їх ігрового амплуа, де за функціональними обов'язками всіх футболістів розподіляють на голкіперів, гравців лінії нападу, середньої лінії і лінії захисту. Згідно цієї класифікації слід розглядати основні функції футболістів під час гри.

12. Для забезпечення поступального підвищення підготовленості юного футболіста протягом багаторічного тренування, необхідно правильно спланувати тренувальні та змагальні навантаження, де протягом багатьох років вони повинні відбуватися за рахунок збільшення їх обсягу, збільшення кількості занять протягом тижня, місяця і року.

13. Навантаження характеризується такими компонентами, як спрямованість, величина, спеціалізованість, інтенсивність.

14. Навантаження за величиною класифікуються як великі, значні, середні та малі.

15. У змагальному періоді ставиться завдання досягти спортивної форми і зберегти її шляхом підтримки загальної та вдосконалення спеціальної підготовленості футболіста. Динаміка тренувальних навантажень будується таким чином, щоб у належній спортивній формі підійти до чергового відповідального змагання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження [16; 17; 18; 50]:

- 1) аналіз науково-методичної літератури та документації;
- 2) педагогічні методи;
- 3) методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документації

Вивчення літератури [4; 9; 19; 21; 24; 27; 29; 32; 40; 42; 53; 54; 55; 60; 61; 63] проводилось для визначення стану досліджуваної проблеми. Аналіз літературних джерел дозволив:

- а) встановити актуальність проведення даного дослідження;
- б) уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу і визначити завдання дослідження;
- в) обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, яка вивчалася.

У якості документальних джерел використовувалися тренувальні програми з футболу для груп спортивного удосконалення, календарні плани роботи тренерів на рік, півріччя та конспекти тренувальних занять [1; 7; 20; 25; 27; 28; 37; 39; 45; 57; 62].

2.1.2. Педагогічні методи

а) **Педагогічне спостереження** за тренувальним процесом футболістів, протягом досліджень, проводилися систематично. Воно використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення тренувального процесу кращими фахівцями з футболу та з метою отримання візуальної інформації та оптимізації тренувального процесу.

б) Тестування рівня техніко-тактичної підготовленості. Педагогічне тестування проводилось для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів [3; 53; 62] на початку та наприкінці педагогічного експерименту, де були обрані наступні тести:

÷ **тест на техніку ведення м'яча і швидкісні можливості, у секундах.** Ведення м'яча на 30 м від центральної лінії футбольного поля з максимальною швидкістю. Надавалася одна спроба;

÷ **тест на техніку ведення м'яча і спеціальну швидкість, у секундах.** Човникове ведення м'яча 5х30 м на футбольному полі з максимальною швидкістю, де поворот виконувався за допомогою обведення стійки. Надавалася одна спроба;

÷ **тест на техніку виконання удару по м'ячу на дальність та силу удару, у метрах.** Фіксувалася техніка виконання удару по м'ячу та відстань польоту м'яча у метрах. Надавалося три спроби, з яких зараховувалася краща спроба;

÷ **тест на техніку виконання укидання м'яча на дальність та силу м'язів плечового поясу, у метрах.** Фіксувалася техніка виконання укидання м'яча та відстань польоту м'яча у метрах. Надавалося три спроби, з яких зараховувалася краща спроба;

÷ **тест на техніку володіння м'ячем за допомогою жонглювання м'ячем,** де фіксувалася кількість підбивань у одному підході. Надавалася одна спроба.

в) Педагогічний експеримент. Методика педагогічного експерименту удосконалення техніко-тактичної підготовленості базувалася на впровадженні у тренувальні заняття великої кількості ігрових вправ, які намагалися використовувати на максимальній швидкості. Тренувальна робота проводилася з дотриманням оптимальних співвідношень між параметрами навантажень та відпочинком юних футболістів як в тижневому і місячному, так і в річному циклах підготовки.

2.1.3. Методи математичної статистики

У опрацюванні даних цієї роботи використовувалися наступні методи математичної статистики [16]: визначення середньої арифметичної величини ($\bar{X}$), визначення стандартного відхилення середнього арифметичного (δ), похибки середнього арифметичного значення (S), визначення t-критерію Стюдента, визначення вірогідності розходжень показників (P), порівняння отриманих результатів у відсотковому відношенні. Обчислення відбувалося за допомогою пакету програм Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом 2020-2021 р.р. і включало в себе три етапи. На першому етапі (вересень-жовтень 2020 року) на основі аналізу літературних джерел було розроблено мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, яка вивчалася. Програма другого етапу (листопад 2020 р. – червень 2021 р.) передбачала проведення педагогічного експерименту, де приймало участь 20 спортсменів ФК «Тростянець» м. Тростянець. На третьому етапі (вересень-жовтень 2021 р.) узагальнено отримані дані, що лягло в основу написання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика підготовки футболістів протягом експерименту

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів, де тренувальні заняття проходили із збільшенням обсягу часу на ігрові вправи. Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес, очікувалося досягти високої майстерності у виконанні технічних прийомів та вміло їх використовувати на полі у залежності від ігрових ситуацій, для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Удосконалення окремих ігрових прийомів намагалися використовувати на максимальній швидкості, що було одним із актуальних завдань тренувального процесу. Результат міг бути досягнутий лише при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості [6; 13; 17; 30].

Під час тренувань для розвитку ігрової швидкості були застосовані наступні параметри: інтенсивність вправи ÷ максимальна; тривалість вправи 5-7 с; час відпочинку між вправами ÷ 80-85 с та більше у залежності від рівня тренуваності гравців; кількість повторень у серії ÷ 8-10; тривалість відпочинку між серіями ÷ 6 хв; кількість серій ÷ 5; характер відпочинку активний ÷ спеціальні заняття з м'ячем. При розвитку ігрової швидкості необхідно зміцнювати відповідні групи м'язів і забезпечити певний рівень швидкісної витривалості [37; 47; 63]. Удосконалення технічних прийомів необхідно постійно контролювати ÷ для індивідуалізації підготовки гравців і для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес [3].

Нижче наведено перелік вправ, які використовувалися для удосконалення техніко-тактичної майстерності юних футболістів на різних етапах річного тренувального циклу [1; 2; 27; 31; 36; 39; 48; 54; 62].

Вправи для підвищення швидкості переключення від однієї технічної дії до іншої:

- ÷ введення м'яча – передача;
- ÷ прийом м'яча – ведення – удар в ціль;
- ÷ біг – обведення трьох стійок на 10-метровому відрізку – удар в ціль, ведення – передача – удар головою в стрибку;
- ÷ прискорення на 5-7 м – удар в ціль;
- ÷ ведення – обігрування партнера – передача м'яча;
- ÷ відбір м'яча в єдиноборстві з суперником з наступним веденням, обманним рухом, передачею.

Вправи для тренування швидкості виконання ігрових дій у футболі:

Вправа 1. Двоє гравців стоять лицем один до одного на відстані 7-9 м. Гравець, який володіє м'ячем, з силою посилає м'яч партнеру і ривком пересувається на вільний простір. Інший гравець обробляє м'яч і направляє його на хід партнеру так, щоб перший футболіст міг отримати його, пробігши 15 м. Після цього обидва гравці продовжують рухатися у повільному темпі приблизно одну хвилину, потім міняються завданнями. Варіанти:

÷ гравець, у якого м'яч, у повільному темпі веде м'яч і спостерігає за партнером, який виконує прискорення і вимагає м'яч. Перший гравець виконує передачу на хід партнеру так, щоб він через 10 м міг отримати м'яч. Після цього гравці міняються місцями (вказівка: враховувати паузи після кожного прискорення);

÷ гравець веде м'яч у напрямку партнера, що стоїть у положенні ноги нарізно і посилає м'яч між його ніг. Потім обидва гравці ривком рухаються до м'яча, повертаються у довільному темпі і міняються завданнями.

Вправа 2. У штрафному майданчику маркуються два квадрата розміром 10х10 м. У воротах стоїть воротар. 10-15 гравців з м'ячем виконують дриблінг в

одному з квадратів. Перші з них виводять м'яч за межі квадрата і ведуть його паралельно лінії штрафного майданчика, направляють м'яч воротареві і ривком спрямовуються у протилежний квадрат. Воротар ловить м'яч і рукою посилає його по землі так, щоб гравці могли обробити його і завершити дриблінг в іншому квадраті. Слідом за першою групою стартують інші гравці. Коли всі футболісти зберуться на протилежному фланзі, вони повторюють цю вправу у протилежному напрямку. Варіанти: воротар кидає м'яч гравцям по повітрю.

Вправа 3. У середині обох квадратів знаходяться по одному гравцеві без м'яча. Їхні партнери з м'ячами у центральному колі. Перший гравець виконує дриблінг на відстані декількох метрів від центрального кола, пасує м'яч одному з двох зазначених гравців і ривком спрямовується у цей квадрат. Гравці приймають м'яч і, просунувшись уперед, посилають його з лінії штрафного в ворота. У цей час виконує передачу другий гравець з кола гравцеві, що знаходиться в іншому квадраті, і біжить в цей квадрат і т.д. Після удару по воротах гравці з м'ячем повертаються у центральне коло. Варіанти:

- ÷ передачі м'яча гравцям у квадрат виконуються по повітрю;
- ÷ гравці в квадраті повинні обвести зовнішню маркувальну фішку, а їх партнери повинні перешкодити їм забити м'яч у ворота.

Вправа 4. На відстані близько 30 м від воріт знаходяться 8 гравців, у кожного м'яч. На такій же відстані біля бокової лінії знаходяться 8 гравців без м'яча. Кожен гравець цієї групи виконує прискорення у напрямку до кутового прапорця. Гравець з групи в центральній зоні пасує на хід гравцеві, який біжить так, щоб він зміг обробити м'яч ще до лінії воріт і виконати передачу у штрафний майданчик під завершальний удар. Варіанти:

- ÷ флангові передачі виконуються і зліва, і справа;
- ÷ перед воротами один активний захисник ÷ ситуація 1х1.

Вправа 5. Гравець А кидає м'яч таким чином, щоб той відскочив від землі перпендикулярно високо. Гравці Б і В біжать до м'яча і прагнуть зробити удар головою у будь-якому напрямку. Потім обидва роблять прискорення за м'ячем.

За успішний удар головою гравець отримує 2 бали, за оволодіння м'ячем після удару головою ÷ 1 бал. Кожен гравець кидає м'яч 5-10 разів.

Вправа 6. Двоє футболістів встають один проти одного на відстані близько 30 м. Між ними поперемінно перебувають один нападник і один захисник. Завдання гравців – зробити передачу м'яча нападникові, якому заважає захисник. Варіанти:

÷ нападник робить прискорення у певному напрямку і дозволяє захиснику наздогнати себе, потім раптово зупиняється, а захисник пробігає повз нього. Нападник виграє час ÷ в залежності від реакції захисника ÷ і простір для прийому передачі;

÷ захисник не реагує на фінт, нападник продовжує прискорення і отримує пас «на хід»;

÷ нападник біжить повільно, захисник разом з ним. Раптово нападник робить прискорення, змінює напрямок руху і отримує передачу на вільне місце.

Вправа 7. Два гравці розташовуються на відстані 2-3 м один проти одного і в 25 м від воріт. Гравець А веде м'яч, гравець Б біжить назад до воріт. Гравець А раптово робить передачу в напрямку гравця Б, обидва футболісти намагаються оволодіти м'ячем і зробити удар по воротах. Потім вони міняються завданнями.

Вправа 8. На обмеженій ділянці поля вільно переміщаються пари гравців. У всіх, крім однієї, м'ячі, які вони пасують одне одному. За сигналом вони залишають свій м'яч і намагаються оволодіти м'ячем іншої пари, це ж робить і пара, що не мала м'яча. Пара, що залишилася без м'яча, очікує наступного сигналу, за яким намагається знову оволодіти м'ячем.

Вправи з м'ячем для удосконалення техніки ударів головою:

Вправа 1. Три гравця з одним м'ячем стоять на відстані 4 м один від одного, утворюючи трикутник. Гравець, у якого м'яч, кидає його двома руками своєму партнерові так, щоб він міг, підстрибнувши на двох ногах, ударом головою передати м'яч третьому партнеру. Третій гравець ловить м'яч і кидає його, щоб той ударив головою першому.

Вправа 2. Гравці стоять на відстані 8 м один від одного. М'яч потрібно передати гравцеві так, щоб він з короткого старту відштовхнувся однією ногою і в стрибку передав м'яч партнеру ударом головою.

Вправа 3. Кожні два гравці у групі з трьох футболістів мають м'ячі. Вони по черзі посилають м'ячі 3-му гравцеві ударами головою. Гравець також головою відбиває їх. Варіанти:

- ÷ удар головою зі стійки після стрибка на обох ногах;
- ÷ удар головою після поштовху однією ногою після прискорення.

Вправа 4. Три гравця стоять на відстані 5 м один від одного. Гравець без м'яча перебуває у центрі лицем до одного з партнерів, який накидає йому м'яч, щоб той ударив головою у стрибку. Після кожного удару головою він швидко повертається лицем до іншого партнера та виконує ту ж саму дію.

Вправа 5. Три гравці стоять на відстані 5 м один від одного у формі трикутника. Два гравці, що мають м'яч, поперемінно кидають його гравцеві без м'яча так, щоб він зміг відбити його головою своєму партнеру, який послав м'яч.

Вправа 6. Гравець у ролі воротаря у воротах, інший без м'яча на лінії штрафного майданчика, їх партнер з м'ячем у штрафному майданчику збоку від воріт. Гравець без м'яча біжить у напрямку 11-метрової позначки, де, відштовхнувшись однією ногою від майданчика, ударом головою в стрибку посилає вже кинутий йому м'яч у ворота і біжить назад до штрафної лінії. Зміна завдань проходить після кожних 10 ударів. Варіанти: гравець без м'яча стоїть на 11-метровій позначці і повинен послати кинутий йому м'яч у ворота ударом головою.

Вправи для тренування у тактиці. Для розвитку спеціальних якостей, що сприяють кращій тактичній підготовленості, у процесі тренувань здійснювалося багаторазове повторення техніко-тактичних дій в умовах збиваючих факторів. Наприклад, використання двох м'ячів замість одного (у деяких вправах) створювало для гравців додаткові тимчасові обмеження і змушувало їх швидше орієнтуватися і здійснювати прийняті рішення. Цей прийом збільшує

інтенсивність роботи, тому що кожен гравець стає більш мобільним і робить при цьому більше підходів до м'яча.

На перших порах вивчення групових дій необхідно використовувати взаємодії двох гравців, спочатку в умовах чисельної переваги, а потім ÷ чисельної рівності. Після цього треба освоювати взаємодію трьох і більше гравців. У вправах з самого початку підключають захисників, де їх дії визначає тренер. Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій, зазвичай, проводилося в ігрових вправах 2х2, 3х3, 4х4, в навчальних іграх і змаганнях.

Вправа 1. У центрі поля шикуються 7 гравців на відстані 7-8 м один від одного. У кожного м'яч. Ще 7 гравців шикуються навпроти кожного уздовж лінії штрафної. Гравці з м'ячами посилають м'яч низом або верхом своєму партнеру, де той відбиває м'яч головою або ногою і тут же біжить слідом за ним. У цей час ті, хто зробив передачу, біжать на місце партнера до штрафного майданчика.

Вправа 2. Захисники і гравці середини поля шикуються на лінії штрафного майданчика, а тренер з м'ячами трохи осторонь. Тренер спрямовує м'ячі в різні точки центральної зони. Гравці по сигналу біжать вперед, створюючи пресинг навколо м'яча. Спочатку вправа виконується захисниками і нападниками, а потім і всією командою.

Вправи на розвиток оперативного і творчого мислення:

Вправа 1. На полі (ділянці поля) знаходяться три групи гравців. Гравці, які виконують роль нападників, весь час по черзі атакують то одні, то інші ворота.

Вправа 2. Два однакових квадрата 15х15 м. Між квадратами відстань 17-20 м. У кожному квадраті по 3-4 гравця, а між ними 2-3 «ведучих». Гра в два дотики (один дотик або необмежена кількість) йде в одному з квадратів, «ведучі» атакують цю групу гравців (один або всі). Коли гравцям у квадраті стає важко утримувати і контролювати м'яч, вони довгою передачею направляють його в інший квадрат і вправа триває. Заміну гравців у квадраті і «ведучих» гравців проводять за правилами гри «квадрат».

Вправа 3. Ігрова вправа: «Квадрат біля воріт». Навпроти воріт на відстані 6-8 м від лінії штрафного майданчика розмічається квадрат 12х12 м. У ньому

грають 3х2 (4х3, 3х3, 4х4) з необмеженою кількістю торкань (за правилами звичайного квадрата). Гравці намагаються вивести одного із своїх партнерів у вигідну позицію для виконання удару по воротах. «Ведучі» намагаються перехопити м'яч і перешкодити зробити прицільний удар по воротах (у воротах воротар). Для вдосконалення флангових атак такі квадрати доцільно зробити на правому і лівому краях футбольного поля.

Вправа 4. На футбольному полі розмічається прямокутник 60х30 м, який ділиться на два рівних квадрата. Грають дві команди по 3-6 футболістів у кожній. Завдання кожної команди полягає в наступному: а) оволодівши м'ячем, переміститися у квадрат суперника і зробити там якомога більше передач; б) під час втрати м'яча намагатися відібрати його на половині суперника та швидше повертатися у свій квадрат з тим, щоб організувати оборону, відібрати м'яч і знову перейти в атаку, тобто на половину суперника.

Вправа 5. Ігрова вправа (6х6, 8х8) у четверо воріт. Голи зараховуються у будь-які ворота. У кожної команди по двоє воріт.

Вправа 6. Ігрова вправа для всієї команди на половині футбольного майданчика (упоперек поля). Бічні лінії служать лініями воріт кожної команди. Мета вправи: провести м'яч за лінію воріт команди суперника. Гол зараховується, якщо гравець зупинить м'яч за лінією воріт (у будь-якій її точці) команди суперника.

Вправа 7. Двостороння навчально-тренувальна гра. На своїй половині поля передачі в один дотик, на половині поля суперника кількість торкань необмежена, при взятті воріт гол зараховується тільки у тому випадку, якщо гравці атакуючої команди в повному складі перебували на половині поля суперника.

Вправа 8. Двостороння гра (8х8 з одним нейтральним). Четверо з 8-ми в кожній команді грають лише на своїй половині поля, четверо ÷ тільки на чужій. «Нейтральний» грає за ту команду, яка в даний момент володіє м'ячем і має право грати на будь-якій половині поля. Таким чином, атакуюча команда вже має чисельну перевагу за рахунок «нейтрального» гравця (5 атакуючих проти 4-х

захисників). Збільшення числа гравців атакуючої команди може статися у разі підключення в атаку ще одного будь-якого гравця зі своєї половини поля, але за умови, що гравець, який підключається, може стати тільки той, хто зробив передачу своєму партнера-нападнику на чужу половину поля (отже, число гравців у атаці $\div 6$, в обороні $\div 4$). При зриві атаки гравець, який підключився до атаки зі своєї половини поля, повертається на своє місце.

Вправи на розвиток оперативної пам'яті:

Вправа 1. Почергові передачі одному гравцеві двох м'ячів. Той, хто прийняв м'яч, відсилає його назад завжди тому, від кого отримав. Виконавши необхідні дії за умовами вправи, гравці міняються місцями, прямуючи відповідно в позиції: Г, В, Б, А, а вправу продовжують другі номери груп А, Б, В і Г (у вправі беруть участь 8-12 гравців).

Вправа 2. Вправи на розвиток здібностей швидко оцінювати ситуацію за сигналами в периферичному полі зору. Гравець веде м'яч, а праворуч і ліворуч від нього біжать два гравці з прапорцями в руках. Той, хто володіє м'ячем, повинен направити м'яч тому, хто підніме прапорець. Гравець, який прийняв м'яч, веде його далі і сам уже дивиться за партнерами і т.д. (Умови вправи не допускають одночасного підняття прапорців).

Вправа 3. Три гравця стоять у трикутнику. Один з них жонглює м'ячем і одночасно спостерігає за обома партнерами, які показують йому на руках різну кількість пальців у різному порядку. Гравець, який жонглює м'ячем, повинен вголос називати кількість побачених пальців. Після 5-6 спроб гравці міняються місцями.

Вправа 3 а. Всі три гравці жонглюють м'ячами. По черзі (за годинниковою стрілкою) кожен гравець показує на руках різну кількість пальців. Партнери повинні вголос називати кількість побачених пальців.

Вправа 4. 4-5 гравців стоять півколом радіусом 6-8 м. Проти них у середині стоїть ще гравець, який жонглює м'ячем, і одночасно спостерігає за партнерами. За його спиною стоїть тренер, який в різному порядку показує рукою на гравців, що стоять у півколі. Гравець, на якого вказав тренер, повинен подати умовний

сигнал (підняти руку, присісти або зробити прискорення в сторону). Гравець, який жонглює м'ячем, відразу повинен зробити передачу тому гравцеві, від якого надійшов даний сигнал. Останній повинен прийняти м'яч і повернути його назад гравцеві, що стоїть у середині, після чого вправа триває. На місце гравця з м'ячем по черзі встають всі гравці.

Вправа 4 а. Усі гравці (стоять у півколі і гравець у середині) жонглюють м'ячем. У цей час тренер вказує рукою на якого-небудь гравця, що стоїть у півколі, і той припиняє жонглювання. Гравець, що знаходиться у середині, негайно адресує свій м'яч гравцеві, який припинив жонглювання.

Вправа 5. Вздовж усієї центральної лінії паралельно їй проводиться лінія, що утворює з центральною прямокутник шириною 1,5-2 м. На початку прямокутника стоїть гравець А з м'ячем, з боків від нього гравці Б і В. За сигналом усі троє біжать уперед. Гравці без м'яча (Б і В) намагаються випередити один одного. Завдання гравця А ÷ вести м'яч вперед, не випускаючи з прямокутника і спостерігати за своїми партнерами. Як тільки один з утікачів-партнерів попереду нього досягне мети, він відразу посилає йому м'яч. Після декількох спроб партнери по черзі міняються місцями.

Вправа 5-а. Гравець А з м'ячем знаходиться на початку прямокутника. Гравці Б і В ÷ у кінці прямокутника, з різних його сторін. За сигналом гравці Б і В починають пересування до цілі, а гравець А веде м'яч вперед (всередині прямокутника) і одночасно спостерігає за партнерами. Як тільки один з гравців Б або В буде ближче до цілі, гравець А адресує йому м'яч.

Вправа 6. Чотири гравці розташовуються у квадраті. Двоє з них передають один одному м'яч по діагоналі в один дотик і одночасно спостерігають за своїми партнерами. Будь-який з вільних партнерів підняттям руки подає одному з гравців, що передають один одному м'яч, сигнал. За цим сигналом той, хто володіє м'ячем, швидко передає йому м'яч, і передачі тривають у новому складі. Після кількох передач будь-який з вільних гравців підняттям руки знову вимагає отримати передачу і т.д.

Вправа 7. 4-5 гравців стоять півколом радіусом 6-8 м. Між ними розташовується гравець-помічник. Проти них у центрі півкола стоїть гравець, а за його спиною тренер. Гравець у центрі і його помічник передають один одному м'яч. Тренер рукою показує на будь-якого гравця з півкола, який у відповідь повинен подати умовний сигнал. За цим сигналом гравець, що стоїть у центрі, повинен направити м'яч цьому гравцеві. Останній приймає м'яч і потім повертає його назад гравцеві в центрі, після чого гравець у центрі продовжує передавати м'яч своєму помічникові і т.д.

Вправа 8. 4-6 гравців з м'ячами стоять півколом радіусом 6-8 м. Проти них стоїть гравець, за спиною якого знаходиться тренер. Один з гравців, що стоять у півколі, кидає м'яч рукою гравцеві, що стоїть у середині. Коли м'яч летить по повітрю, тренер показує рукою на одного з гравців, що стоять у півколі. За цим сигналом цей гравець робить прискорення в сторону. Завдання гравця у середині прийняти м'яч, побачити переміщення гравця з півкола і адресувати йому м'яч.

Вправа 9. 4-5 гравців стоять півколом. Проти них у центрі знаходиться гравець з м'ячем, який веде м'яч у протилежному від своїх партнерів напрямку. За сигналом тренера він швидко повертається і, оцінивши ситуацію, повинен адресувати м'яч тому гравцеві з півкола, який подає умовний сигнал (зміна вихідного положення, підняття руки, прискорення тощо).

Використання описаних вище вправ у тренувальному процесі не повинно бути самоціллю. Тут повинен проявитися насамперед творчий підхід тренера до керування техніко-тактичною підготовкою. Одночасно з розвитком ігрових форм швидкості необхідно опрацьовувати і інші елементи тренувального процесу [9; 11; 12; 14; 41].

3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 3.1. та рис. 3.1-3.5, вказують на динаміку зміни стану гравців, де порівняння

результатів тестування техніко-тактичної підготовленості дало позитивний приріст.

Таблиця 3.1.

Аналіз зміни результатів техніко-тактичної підготовленості футболістів протягом досліджуваного періоду (n=20)

№	Тести	$\bar{X}_n \pm S_n$	$\bar{X}_k \pm S_k$	p	η , %
1	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,3 $\pm$ 0,13	5,0 $\pm$ 0,16	>0,05	5,7
2	Біг 5х30 м з веденням м'яча, с	30,2 $\pm$ 0,41	28,5 $\pm$ 0,36	<0,05	5,6
3	Удар по м'ячу на дальність, м	61,4 $\pm$ 1,19	67,6 $\pm$ 0,78	<0,05	10,1
4	Укидання м'яча на дальність, м	17,4 $\pm$ 0,85	18,8 $\pm$ 0,87	>0,05	8,0
5	Жонглювання м'ячем к-ть разів	61,7 $\pm$ 1,26	74,3 $\pm$ 1,1	<0,05	20,4

Якщо на початку дослідження у тесті на визначення швидкості виконання ігрових дій у футболі результати з бігу на 30 м з веденням м'яча склали 5,3 $\pm$ 0,13 с, то в кінці експерименту ці показники покращилися до 5,0 $\pm$ 0,16 с, або виросли на 5,7 % (табл. 3.1 та рис. 3.1).

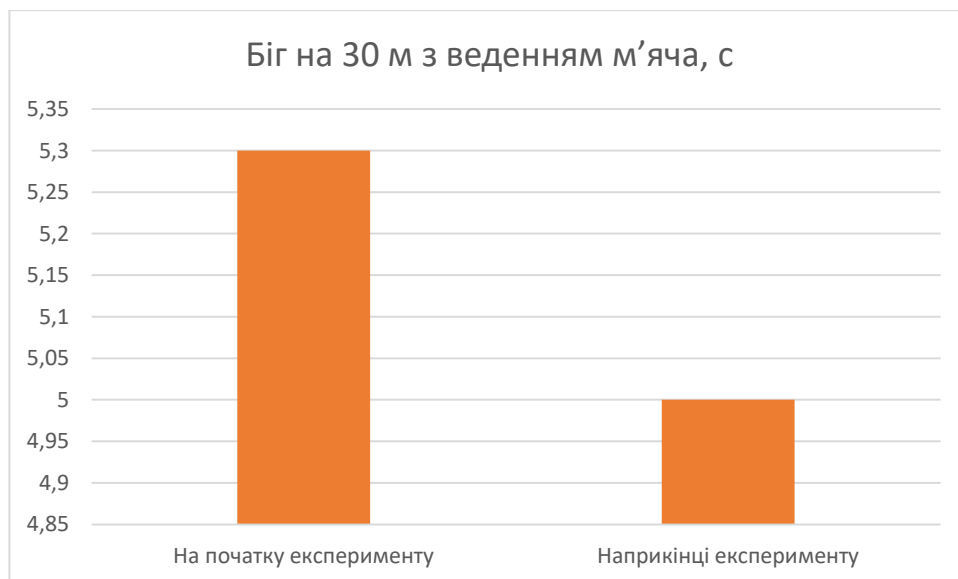


Рис. 3.1. Результати юних футболістів з бігу на 30 м з веденням м'яча протягом дослідження.

Дослідження виконання специфічних ігрових дій у футболі за допомогою тесту біг 5х30 м з веденням м'яча вказало на покращення результатів на 5,6 %, тобто, змінилося від $30,2 \pm 0,41$ с до $28,5 \pm 0,36$ с (табл. 3.1 та рис. 3.2).



Рис. 3.2. Результати юних футболістів з бігу на 5х30 м з веденням м'яча протягом дослідження.

Результати тестування техніки удару по м'ячу на дальність змінилися протягом досліджуваного періоду від $61,4 \pm 1,19$ м до $67,6 \pm 0,78$ м, що у відсотковому відношенні вказало на величину 10,1 % (табл. 3.1 та рис. 3.3).

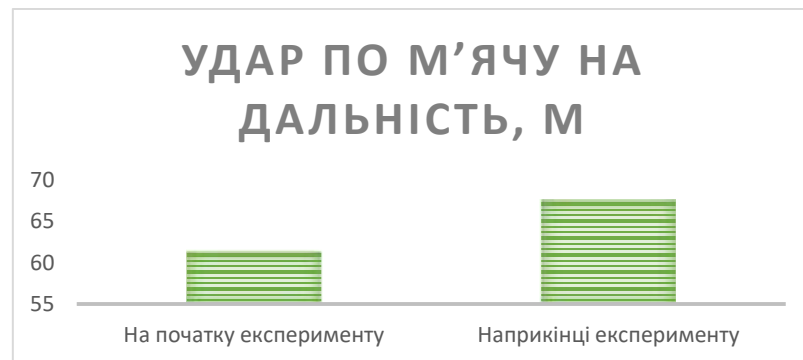


Рис. 3.3. Результати юних футболістів з удару по м'ячу на дальність протягом дослідження.

Покращилися на 8,0 % і результати тестування техніки укидання м'яча на дальність. Так, якщо на початку педагогічного експерименту ця величина була $17,4 \pm 0,85$ м, то в кінці вона становила $18,8 \pm 0,87$ м (табл. 3.1 та рис. 3.4).



Рис. 3.4. Результати юних футболістів з укидання м'яча на дальність протягом дослідження.

Найкращі результати були зафіксовані під час тестування техніки жонглювання м'яча, які змінилися на 20,4 %. Так, на початку педагогічного експерименту юні футболісти підбивали у середньому м'яч $61,7 \pm 1,26$ разів, а у кінці кількість підбивань становила $74,3 \pm 1,1$ разів (табл. 3.1 та рис. 3.5).



Рис. 3.5. Результати юних футболістів у жонглюванні м'ячем протягом дослідження.

Слід зазначити, що проведене дослідження не виявило достовірних змін у двох тестах ($p > 0,05$). А саме тест на визначення швидкості виконання ігрових дій у футболі, за допомогою бігу на 30 м з веденням м'яча, де по показникам критерію Стюдента він змінився на величину 1,45 одиниць, при граничному значенні t- критерію для 5% рівня значущості в залежності від числа ступенів свободи (20 спортсменів) 2,09. Результати укидання м'яча на дальність, що характеризують вдосконалення техніки рухової діяльності м'язів плечового поясу та розвиток спеціальної сили, теж не вказали на достовірність різниці між

початковими і кінцевими результатами тестування, де t-критерій був 1,15 одиниць.

Але три наступних тести вказали на достовірність змін у підготовленості юних футболістів ($p < 0,05$), де критерій Ст'юдента щодо виконання специфічних ігрових дій у футболі за допомогою тесту біг 5х30 м з веденням м'яча, техніки удару по м'ячу на дальність, техніки жонглювання м'яча вказали на результат відповідно 3,14, 4,62 і 7,55 одиниць.

Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15-16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

3.3. Обговорення результатів дослідження

Етап спортивного вдосконалення характеризується подальшим поглибленим відпрацюванням технічних прийомів, доведенням технічних навичок до вищої міри автоматизму і адаптацією футболістів до екстремальних умов гри. На етапі спортивного удосконалення, коли футболісти, в основному, відпрацьовують техніко-тактичні дії, різні органи чуття взаємодіють тісніше, ніж на початкових етапах. Це сприяє формуванню більш стійкого сприйняття, які пов'язані з управлінням рухами футболістів, а саме при виконанні ведення, зупинок, ударів, передач тощо [4; 9; 13; 35; 40; 48].

Відпрацювання технічного прийому не повинно обмежуватися тільки технічними завданнями. Перед гравцями необхідно ставити кінцеві завдання виконання технічного прийому, у тому числі і удар по воротах, бо така методика підвищує зацікавленість гравців, з меншою витратою часу і швидше призводить до успіху [34; 36].

Футболіст повинен рухатися аритмічно, варіювати свої рухи, переміщуватися насамперед з м'ячем короткими кроками, міняти темп руху, бути готовим швидко і несподівано для суперника змінювати напрям руху. З м'ячем і

без м'яча гравця треба навчати діяти відповідно до обстановки на полі [11; 12; 31].

У цей період необхідно посилено освоювати відстаючі елементи техніки, та удосконалювати найбільш улюблені технічні прийоми. Усе більшого значення набуває використання однієї вправи для вирішення декількох завдань з урахуванням сполученого впливу [23; 29]. У процесі тренувального процесу вправи підбираються наступним чином:

- за спрямованістю, яка характеризує структуру і зміст гри (розвиток специфічних фізичних якостей вдосконалення техніко-тактичних навичок);
- за впливом на окремі функції організму (анаеробні, аеробні, змішані);
- за тривалістю і інтенсивністю вправ, кількістю повторень, величиною пауз відпочинку тощо.

Застосування спеціальних вправ з м'ячем, з урахуванням величини і спрямованості навантажень, надає можливості цілеспрямовано розвивати фізичні якості і вдосконалювати техніко-тактичну майстерність.

На цьому етапі підготовки футболісти можуть вирішувати вже більш складніші завдання, пов'язані з грою в рамках різних систем. Найбільшого тактичного значення, на яке треба вказувати футболістам, має раптова зміна швидкості, перехід від стриманого і очікуваного бігу до прискорення на максимальній швидкості. Розвиток спринтерських здібностей необхідно поєднувати зі спритністю і вмільм володінням м'ячем [10; 11; 63].

Форми тренувань з інших видів спорту не можна сліпо копіювати і тренувати футболіста так само, як спортсменів у інших видах спорту. Наукові рекомендації повинні застосовуватися лише в їх футбольній інтерпретації. Так, спеціальні методи тренування, спрямовані на розвиток фізичної сили, такі як інтервальні тренування і постійні навантаження, при всій їх специфічності можуть поєднуватися з технічними і тактичними заняттями, наближеними до ігрової обстановки. Монотонні заняття вбивають внутрішню активність і радість і суперечать специфічним вимогам гри [30; 32; 34].

На етапі спортивного вдосконалення (15-16 років) формується здатність у футболістів орієнтуватися в ігрових ситуаціях і розробляти нові програми прийняття рішень та дій, що спрямовує на необхідність самостійного формування рухових завдань і на цій основі до розвитку рухової творчості ÷ здатності винаходити принципово нові рухові завдання і методи їх досягнення. Формування до стійкого виконання рухових навичок, на фоні стомлення, починається з виконання навчальних завдань з легкого або середнього рівня навантаження, для чого вивчення нових технічних прийомів переноситься у середину основної частини тренування, коли футболісти трохи втомилися [24; 37].

Здатність до подолання втоми, при інтенсивній і тривалій м'язовій роботі, може бути сформована при різноманітній, не обов'язково специфічній роботі. Після того, як тренування в умовах невеликого і середнього ступеня втоми стане звичним, можна переходити до тренування на фоні середнього і сильного стомлення, перенісши рішення рухових завдань щодо удосконалення техніко-тактичної підготовки в кінець основної частини тренування. Традиційне навчання, в якому рухова дія формується за типом умовного рухового рефлексу, засвоюється стабільно, маловаріативно, а тому малопридатне для вирішення рухових завдань у ситуаціях, які постійно змінюються [8; 61].

Надійність рухових навичок ÷ в їх здатності реагувати на зміни ситуації під час рухової діяльності і забезпечувати пристосування, необхідні в кожному окремому випадку, і тим самим високу ефективність вирішення рухового завдання. Щоб забезпечити формування ефективної та надійної рухової навички, необхідно з самого початку навчання у річному циклі підготовки орієнтувати юних футболістів на ситуацію застосування дій і умов оцінки підсумків навчання: якість засвоєння буде оцінюватися не на контрольному тренуванні при виконанні тестів на оцінку, а в умовах його застосування у навчальній та змагальній практиці [3; 34; 53].

Для формування надійних навичок необхідно регулярно і систематично брати участь у змаганнях з навчальною метою. Бо практична діяльність надає

можливості оцінювати результат навчання технічним прийомом за якістю їх застосування. Навичка, що сформувалася у спеціально підібраних вправах, може бути доведена до досконалості тільки у специфічній діяльності, тобто у грі. Використання засвоєних технічних навичок на етапі спортивного удосконалення вимагає саме творчого підходу до аналізу ситуацій, самостійного виділення завдань, пошуку способів і методів їх вирішення [27; 35; 48].

У цей період треба використовувати якомога більшу кількість різних ігрових вправ та ігор з активним і пасивним опором суперника. Тільки після такої тренувальної роботи спеціальна рухова навичка стає справжнім технічним прийомом. Процес навчання цим навичкам цілком залежить від індивідуальних здібностей футболіста. Заняття повинні носити тренувальний характер і будуватися у повній відповідності з умовами та режимом змагальної діяльності. Завдання фізичної, тактичної, технічної підготовки вирішуються у тісному взаємозв'язку [50; 52].

Необхідно опиратися на те положення, що без відповідної техніко-тактичної підготовки, наявний високий рівень розвитку фізичних якостей футболістів груп спортивного удосконалення, повною мірою не забезпечує вирішення завдань, що стоять перед випускниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл в цілому. 15-16-річний футболіст повинен володіти всіма технічними і тактичними основами майстерності. Компоненти майстерності необхідно формувати в обстановці, наближеній до змагальної, де тренування треба проводити в ускладнених умовах, в особливій стресовій обстановці. Великого значення необхідно надавати вихованню у молодих футболістів самостійності в мисленні і у виконанні ігрових дій [27; 53].

При вступі в єдиноборство для відбору м'яча футболістам необхідно пропонувати вирішувати ряд завдань: як вибрати правильну захисну позицію; як визначити вигідний момент і вірний напрям атаки суперника з м'ячем; яким способом відібрати м'яч [2].

Під час тренувального процесу необхідно також прищеплювати смак і до комбінаційної гри. Насамперед у футболістів повинні бути сформовані рухові

навички. Для цього необхідно урізноманітнювати умови виконання технічних прийомів, використовувати різноманітні вправи тактичного характеру, вправи з окремих прийомів гри (ударах, веденні, передачах, кидках м'яча) і більш складні ÷ з тактичної спрямованості. Остання група вправ набуває великого значення, бо саме вони удосконалюють техніко-тактичні прийоми в умовах, наближених до змагальних [11; 12; 34].

У 15-16 років відбувається удосконалення всіх, закладених раніше, основ майстерності. Тренувальні навантаження спрямовуються на підтримку і стимулювання процесу природного біологічного розвитку і створення передумов для поступового переходу юніорів в розряд дорослих спортсменів [27; 48].

Змагальний метод тренування є способом стимулювання працездатності юного футболіста, який необхідно використовувати як при розучуванні прийомів з володіння м'ячем, так і в самостійних заняттях. Але надмірне захоплення вищевказаним методом може негативно позначитися на покращенні майстерності (у зв'язку з недостатньою роботою над вдосконаленням техніко-тактичних прийомів), сприяти формуванню негативних рис характеру: егоїзму, марнославства (у силу сталості фактора суперництва і пов'язаних з ним спілкування з ровесниками).

Тому необхідно вміло направляти у потрібну сторону відносини і спонукання у команді, попереджати показові для підлітків факти недооцінки складності у досягненні поставленої мети. Особливої уваги слід приділяти вихованню самостійності і ініціативи, тому що юним футболістам вже самим доводиться вирішувати різноманітні питання колективних тактичних дій у складній обстановці змагальної боротьби [9; 48; 61].

Важливими якостями у цьому віці є не тільки ігрова імпровізація та спритність, але і воля до перемоги, що заставляє використовувати всі фізичні сили та вміти вести жорстку боротьбу за м'яч у межах футбольних правил. У цей період підготовки виключно важливого значення набуває правильно організована індивідуальна робота з молодими футболістами, де оптимальний обсяг індивідуальних тренувань у річному циклі підготовки, повинен становити

не менше 30 % від загального обсягу тренувальних навантажень. Тільки в такому співвідношенні індивідуальна робота є однією з умов збереження здоров'я молодого футболіста та отримання найбільшого ігрового ефекту [40; 46; 61].

Індивідуальні тренувальні заняття повинні допомогти футболісту знайти самого себе. Для цього необхідно надати футболістові більше свободи у виборі тих чи інших ігрових прийомів. Але, звичайно, не треба забувати про те, що футбол є колективною грою, де команда може досягти перемог над суперниками тільки тоді, коли поєднувати у одне ціле найкращі можливості кожного футболіста.

Саме вихованню яскравих індивідуальностей і повинен бути присвячений тренувальний процес у футбольній школі, де гравець повинен досконало володіти універсальною технікою, вміти впевнено грати на будь-якій ділянці футбольного поля, успішно виконувати атакуючі і оборонні функції. Футболісти різних амплуа повинні виконувати усі технічні прийоми, але найбільш досконало ÷ згідно своєї специфіки виконання тієї чи іншої дії, тобто, захисника, півзахисника, нападника [3; 23].

Планування індивідуального тренування для юних спортсменів повинно включати:

- підбір індивідуального навантаження;
- постійна робота над тренуванням найсильніших прийомів і вдосконаленням специфіки дій у залежності від амплуа;
- удосконалювати ідеомоторику, що дозволяє найбільш успішно впоратися з помилками у виконанні технічних прийомів;
- створювати найкращі умови для виправлення помилок і проведенням контролю за їх ліквідацією;
- виховувати у футболістів почуття самостійності і відповідальності за свої дії.

Формування тактичного мислення повинно ґрунтуватися на використанні отриманих знань, набутого досвіду, на здатності швидко сприймати і правильно оцінювати ситуацію, уважно спостерігати. Командна тактична підготовка

спрямовується на вдосконалення здатності до комбінаційної гри, але з урахуванням індивідуальних можливостей кожного гравця. Великої уваги необхідно надавати вдосконаленню командних тактичних дій, де використовуються стандартні розміри футбольного поля. Фізичні вправи, які необхідно застосовувати у навчанні та вдосконаленні тактики, повинні бути вже добре засвоєні, але вимоги до швидкості та злагодженості виконання необхідно підвищувати [12; 19; 31].

Застосування ігрових вправ, комбінацій, контрольних і навчальних ігор повинні бути більш складніші, ніж це було на попередньому етапі підготовки. Треба ставити завдання не тільки їх чіткого виконання, а й внесення творчого підходу під час гри, де виконання технічних прийомів слід виконувати дуже якісно і на більш високих швидкостях. Доцільним, і в той же час складним завданням, є виховання у підлітків високої загальної та ігрової дисципліни, навчання вміти передбачати розвиток ігрових ситуацій, швидко приймати рішення для посилення командної тактики [32; 34; 48; 61]. Дуже корисні для молодих футболістів об'єднані тренування з дорослими, де вони отримують можливість не тільки у грі ознайомлюватися з різними тактичними діями, а й, копіюючи дорослих, застосовувати їх на практиці [11; 13; 41].

Висновки до розділу 3

1. Методика педагогічного експерименту передбачає удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів, де тренувальні заняття повинні проходити із збільшенням обсягу часу на ігрові засоби.
2. Удосконалення окремих ігрових прийомів необхідно використовувати на максимальній швидкості, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості.
3. При розвитку ігрової швидкості необхідно зміцнювати відповідні групи м'язів і забезпечувати певний рівень швидкісної витривалості.

4. Удосконалення технічних прийомів необхідно постійно контролювати ÷ для індивідуалізації підготовки гравців і для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес.

5. Для розвитку спеціальних якостей, що сприяють кращій тактичній підготовленості, у процесі тренувань необхідно здійснювати багаторазове повторення техніко-тактичних дій в умовах збиваючих факторів.

6. На перших порах вивчення групових дій необхідно використовувати взаємодії двох гравців, спочатку в умовах чисельної переваги, а потім ÷ чисельної рівності. Після цього треба освоювати взаємодію трьох і більше гравців. У вправах з самого початку підключають захисників, де їх дії визначає тренер. Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій зазвичай треба проводити в ігрових вправах 2х2, 3х3, 4х4, в навчальних іграх і змаганнях.

7. Зміна результатів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів протягом дослідження вказує на покращення результатів, де у тесті на визначення швидкості виконання ігрових дій у футболі результати з бігу на 30 м з веденням м'яча виросли на 5,7 %; дослідження виконання специфічних ігрових дій у футболі за допомогою тесту біг 5х30 м з веденням м'яча вказало на покращення результатів на 5,6 %; результати тестування техніки удару по м'ячу на дальність виросли на 10,1 %; результати тестування техніки укидання м'яча на дальність покращилися на 8,0 %; тестування техніки жонглювання м'яча виросло на 20,4 %. Три тести вказали на достовірність змін у підготовленості юних футболістів ($p < 0,05$), що вказує на позитивний ефект від розробленої методики тренувального процесу, однак два з них не виявили достовірних змін. Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15-16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років вказує на завершення процесів глибоких функціональних перебудов організму і наближення його стану до такого, який характерний для дорослої людини. Навантаження під час тренувальних занять орієнтуються на підтримку і стимулювання процесу природного біологічного розвитку і створення передумов для поступового переходу цієї вікової категорії до розряду дорослих спортсменів. На етапі спортивного удосконалення формуються улюблені техніко-тактичні прийоми, які слід покращувати у процесі гри. Характерним є визначення ігрового амплуа футболістів та підвищення техніко-тактичної майстерності з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Юні футболісти повністю готові до розширення арсеналу знань командної тактичної підготовленості та подальшого набуття ігрового досвіду.

2. Для удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років, під час тренувальних занять, необхідно збільшувати обсяг часу на використання ігрових вправ, які проводяться на максимальній швидкості. Результат досягається при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості. При побудові сучасної системи тренування у річному циклі необхідно підбирати найбільш раціональне поєднання інтенсивних і малоінтенсивних навантажень, де характер чергування тренувальних навантажень різної інтенсивності і спрямованості визначається завданнями певного періоду тренування. Зміна характеру тренування знімає психологічну напруженість, яка накопичується регулярними монотонними тренуваннями, та сприяє зростанню спортивної майстерності юних футболістів.

3. Зміна результатів підготовленості юних футболістів протягом дослідження вказує на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15-16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С.П. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1986. 262 с.
2. Бишопс К. Единоборство в футболе. Москва: Терра-спорт, 2003. 167 с.
3. Бойченко С.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов на основе педагогического контроля // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков, 2004. № 20. С. 86-91.
4. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С.41-54.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
6. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Киев: Федерация футбола Украины, 2000. 158 с.
7. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
8. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа, 1998. 190 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
11. Голомазов С., Чирва Б. Адаптация техники при использовании развивающих режимов тренировки в футболе. // Теория и практика футбола. Москва, 1999, №4. С.13-17.
12. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 243 с.

13. Дулібський А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі технічної культури і спорту. Львів: ЛДІФК, 1999. Вип. 3. С. 298-304.
14. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу.// Методичний посібник. Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 130 с.
15. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
17. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов. // Слобожанський науково- спортивний вісник: зб. наук. ст. Харків: ХДАФК, 2001. № 4. С.44-46.
18. Зеленцов А.М. Научно-методическое обеспечение осовремененного учебно-тренировочного процесса на примере "Динамо" (Киев). Практикум по футболу. Киев, 2000. С. 44-47.
19. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Т., Кондратьев А.Я. Тактика и стратегия в футболе. Киев: Здоров'я, 1989. 192 с.
20. Зінченко О.О. Уроки з футболу в школі: Навч. посіб. К.; Чернівці, 2002. 214 с.
21. Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом: научно-методический комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2003. С. 27-30.
22. Івашина А., Міщенко О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. Ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.

23. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.
24. Козловский В. И. Подготовка футболистов Москва: Физкультура и спорт, 1997. 171 с.
25. Коробейник О.В. Футбол. Самоучитель игры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 319 с.
26. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
27. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 312 с.
28. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Москва: Астрель, 2003. 127 с.
29. Лалаков Г.Е. Структура с содержанием тренировочных нагрузок футболистов всех возрастов и квалификаций. Омск, 2000. 198 с.
30. Лисенчук Г.А. Проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних футболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 5. С. 102-109.
31. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. Киев: Республиканский научно-методический кабинет министерства Украины по делам молодёжи и спорта, 1991. 88 с.
32. Лисенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. Київ: Олімпійська література, 2003. 271 с.
33. Лукин Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоросно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов. Автореф. дисс. Москва, 1990. 32 с.
34. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
35. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев:Олимпийская литература, 1999. 320 с.

36. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва: Советский спорт, 2005. 285 с.
37. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК, 2003. 112 с.
38. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 171 с.
39. Пономаренко П. Учись видать поле // Практическое пособие по детскому футболу. Донецк: РИП «Лебедь», 1994. 112 с.
40. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. Киев: Рад. Шк., 1988. 288 с.
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олімпійська література. 2004. 808 с.
42. Платонов В.М. Технічна підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 1995. 319 с.
43. Платонов В.М. Теорія і методика спортивного тренування. Київ: Вища шк., 1984. 352 с.
44. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку. Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. докт. наук з фізичн. вих. і спорту. Київ: УГУФВС, 1998. 30 с.
45. Рік М.А. Командні, групові і індивідуальні футбольні вправи та їх співвідношення в тренуваннях юних футболістів // Теорія і практика фіз. культури. 1995. №5-6. С. 56-64.
46. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, 1988. 253 с.
47. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. Пособие. 2-е изд. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.
48. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Киев: «Олимпийская литература», 1997. 286 с.
49. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Волгоград, 1997. 237 с.

50. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 116 с.
51. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
52. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 159 с.
53. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.
54. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. С.П. Андреева и др. Москва, 1986. 262 с.
55. Хрущов С.В., Круглий М.М. Тренеру про юного спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1982.
56. Цирик Б.Я. Футбол. 3-е изд., испр., доп. Москва: «Физкультура и спорт», 1988. 207 с.
57. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. Москва, 1981. 208 с.
58. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.
59. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Днепропетровск: Пороги, 2002. 201 с.
60. Шамардин В.Н., Солопов И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Уч. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2000. 176 с.
61. Шамардин В.Н., Савченко В.Т. Футбол: Метод. пособие. Днепропетровск, 1997. 213 с.

62. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Терра-Спорт, 2000. 124 с.
63. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Львів, 2007. С. 85-89.