

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **Особливості техніко-тактичних дій футболістів різної
спортивної кваліфікації**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-2с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

В.А. Корнєєв

Керівник: ст. викладач Петров В.О.

Науковий консультант: д.пед.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватъєв
« _____ » _____ 2021 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Корнєєв Владислав Анатолійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Особливості техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації
- 2 керівник роботи: Петров В.О., старший викладач
затвержені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942- с
- 3 Строк подання студентом роботи 04 листопада 2021 року
- 4 Вихідні дані до роботи: обґрунтування технології поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження. 2. Визначити основні компоненти техніко-тактичної підготовки у футболі. 3. Обґрунтувати технологію поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації. 4. Експериментально перевірити ефективність використання технології поетапного формування техніко-тактичних дій у процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів різної спортивної кваліфікації.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 6 таблиць, 3 рисунки.

8 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Петров В.О., ст. викладач		
Розділ 2	Петров В.О., ст. викладач		
Розділ 3	Петров В.О., ст. викладач		
Висновки	Петров В.О., ст. викладач		

9 Дата видачі завдання 01.09.2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2020	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2020	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2020	виконано
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2020-вересень 2021	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2021	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2021	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2021	виконано
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2021	виконано

Студент _____ (підпис) _____ (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ (підпис) В.О. Петров (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.В. Симонік (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Техніко-тактична підготовка як основний чинник спортивної майстерності футболістів	9
1.2 Засоби та методи вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів	13
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1 Завдання дослідження.....	18
2.2 Методи дослідження.....	18
2.3 Організація дослідження.....	21
3 Результати дослідження.....	23
3.1 Характеристика основних компонентів техніко-тактичної підготовки у футболі.....	23
3.2 Технологія поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.....	27
Висновки.....	43
Додатки.....	45
Перелік посилань.....	54

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 57 сторінок, 6 таблиць, 3 рисунків, 44 джерел.

Об'єкт дослідження – процес формування техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Предмет дослідження – технологія поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.

Мета роботи – проаналізувати особливості техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; ретроспективний метод; метод тестування рівня техніко-тактичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом оптимізації начально-тренувального процесу у футболі є вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки, що є основним чинником спортивної майстерності футболістів різної кваліфікації.

Методика вдосконалення ґрунтується на технології поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації, а саме, на початковому етапі, навчально-тренувальному етапі та етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

Впровадження даної технології у тренувальний процес на підготовчому етапі макроциклу дозволило підвищити рівень техніко-тактичної підготовки, розробити комплекси базових, структурних і ігрових вправ, що найчастіше використовувалися у процесі тренування, визначити їх співвідношення у межах мікроциклів підготовчого періоду макроциклу.

ФУТБОЛ, ТЕХНІКА, ТАКТИКА, СТРАТЕГІЯ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ, МАКРОЦИКЛ, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД

ABSTRACT

The qualification work consists of 57 pages, 6 tables, 3 drawings, 44 sources.

The object of the research is the process of formation of technical and tactical actions of football players of different qualifications.

The subject of the research is the technology of the stage-by-stage formation of technical and tactical actions of football players of different sports qualifications.

The purpose of the work is to analyze the features of technical and tactical actions of football players of different sports qualifications.

To solve the set tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; retrospective method; method of testing the level of technical and tactical readiness; methods of mathematical statistics

The results of the study made it possible to assert that the actual direction of optimization of the training process in football is the improvement of the technique of technical and tactical training, which is the main factor in the sportsmanship of football players of different qualifications.

The improvement methodology is based on the technology of the stage-by-stage formation of technical and tactical actions of football players of different sports qualifications, namely, at the initial stage, educational and training stage and the stage of technical and tactical training improvement.

The introduction of this technology into the training process at the preparatory stage of the macrocycle made it possible to increase the level of technical and tactical training, to develop complexes of basic, structural and game exercises most often used in the training process, to determine their ratio within the microcycles of the preparatory period of the macrocycle.

FOOTBALL, TECHNIQUE, TACTICS, STRATEGY, TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS, MACROCYCLE, PREPARATION PERIOD

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

с – секунди

хв – хвилини

ТТД – техніко-тактичні дії

ВСТУП

На сьогодні проблема якісної підготовки спортивного резерву у футболі, залишається безперечно актуальною. Спортивний результат – це підсумок багаторічної спільної тренувальної роботи, що виконується спортсменом і тренером в оволодінні техніко-тактичною майстерністю, вдосконаленні рухових якостей, індивідуальних можливостей спортсменів, підвищенні рівнів працездатності та функціональної підготовленості.

Кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до цілей, завдань, а також особливостей стратегії підготовки, а також до змісту та організації тренувальних занять у структурних утворюваннях макроциклу.

Техніко-тактична підготовка – це складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності футболістів для здобуття перемоги над суперником [12]. Тому формувати високий рівень техніко-тактичної майстерності футболістів різної кваліфікації необхідно на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Це надає можливість прояву прогресивних тактичних схем в основі яких лежить використання «універсальних» гравців, підвищенню рівня фізичної підготовленості футболістів.

Таким чином, проблема формування техніко-тактичних дій у футболі на початковому, навчально-тренувальному етапах та етапі вдосконалення техніко-тактичної майстерності на сьогодні у сфері теорії і методики футболу залишається актуальною.

Об'єкт дослідження – процес формування техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Предмет дослідження – технологія поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Техніко-тактична підготовка як основний чинник спортивної майстерності футболістів

Високий рівень змагальних результатів у спортивних іграх, зокрема, у футболі найчастіше пов'язують із удосконаленням системи спортивної підготовки. У даний час основним резервом вдосконалення системи спортивного тренування прийнято вважати об'єктивізацію знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності та індивідуальних можливостей спортсмена [15, 22,25,30].

У сфері теорії та методики футболу одним із важливих компонентів підготовки футболістів різної кваліфікації є техніко-тактична підготовка, яку визначають, як складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності футболістів для ефективного введення ігрових ситуацій [2, 6, 34, 45].

Система підготовки футболістів – явище багатофакторне, і вдосконалення техніко-тактичної підготовки багато в чому визначається:

- оптимізацією тренувальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій;
- розробкою ефективних програм та методик техніко-тактичної підготовки;
- наявністю високопрофесійних тренерських кадрів, що мають глибоку теоретико-методичну підготовку і володіють навичками організації та управління тренувальним процесом;
- підвищенням ефективності самостійної роботи щодо підвищення техніко-тактичної майстерності.

На думку фахівців [4, 8, 10,47] багатогранні особливості футболу є

одним із основних факторів, що впливають на структуру техніко-тактичної підготовки спортсменів. У теорії та методиці спорту виділяють загальну технічну та спеціально-технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на розширення обсягу рухових умінь і навичок і виховання рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню в обраному виді спорту. Спеціальна технічна підготовка сконцентрована на оволодінні вміннями та навичками змагальних дій, які дають спортсмену можливість з великою ефективністю використовувати свої індивідуальні можливості у змаганнях і забезпечують подальше зростання технічної майстерності. Слід визначити, що навчання техніці ведеться одночасно і безперервно з навчанням тактиці. Виходячи з вищезазначеного процес навчання техніки у спортивних іграх поділяють на кілька етапів: формування знань; формування рухових умінь; формування рухових навичок.

Формування та подальше вдосконалення ефективних техніко-тактичних дій у футболі є вирішальним фактором успішної змагальної діяльності на всіх етапах підготовки. Сформовані техніко-тактичні навички необхідно постійно розвивати та вдосконалювати, тому важливо й те, що при позитивному перенесенні раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової навички. Закономірності перенесення рухових навичок слід суворо враховувати щодо послідовності освоєння техніки різноманітних рухів, особливо у таких варіативних видах спорту, як футбол. У залежності від даного чинника необхідно при плануванні тренувальних засобів вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою та тактикою гри на кожному етапі спортивної підготовки у футболі.

Основні компоненти техніко-тактичних дій формуються в процесі багаторічної підготовки футболістів і набувають особливої значущості зі зростанням спортивної майстерності, підвищенням кваліфікації.

Як вказують низка авторів, що однією з методичних вимог до техніко-тактичної підготовки у спортивних командних іграх, зокрема, у футболі

вважається положення, згідно з яким спортсмена необхідно спочатку навчати індивідуальним діям, а потім груповим і командним [9, 11, 20, 27, 36].

Тому техніко-тактична підготовка, що здійснюється в тренувальному процесі, включає три основні напрямки - вивчення, формування та вдосконалення індивідуальних, групових і командних дій. При цьому слід зазначити, що індивідуальна майстерність удосконалюється при виконанні завдань, характерних для всіх трьох напрямків. Співвідношення цих видів техніко-тактичної підготовки в межах річного циклу підготовки пов'язано, перш за все, з етапом багаторічних занять, а також завданнями, що вирішуються в кожній ланці тренувального процесу.

Вправи з формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності гравців у тренувальних заняттях плануються у різних варіантах. Найчастіше застосовуються два основні варіанти. Перший – коли у тренувальному занятті за допомогою кількох вправ різних за формою і спрямованістю та кількості гравців, які приймають участь, вирішується одне техніко-тактичне завдання. Другий варіант, коли в одному занятті застосовуються вправи для здійснення різних техніко-тактичних завдань.

На думку багатьох провідних спеціалістів, саме, при багаторазовому виконанні таких вправ удосконалюються фізичні якості та техніко-тактична підготовка. Особливо це стосується процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. У цьому випадку вдосконалення техніко-тактичних дій гравців відбувається зі змагальною або близькою до змагань інтенсивністю. Це дозволяє паралельно удосконалювати рівень спеціальних фізичних якостей.

Спеціальна працездатність футболіста — поняття полікомпонентне, воно складається з різних сторін функціональних можливостей», – Валерій Лобановський [19].

Раціональна побудова тренувального процесу регламентується доцільним чергуванням, певним чином побудованих періодів підготовки, з метою розвитку спортивної форми. Освоєння нових форм і варіантів техніки і тактики, їх закріплення і вдосконалення відбуваються в залежності від

закономірностей придбання, збереження та подальшого розвитку спортивної форми в рамках великих циклів тренування (річних та піврічних).

Етапи техніко-тактичної підготовки мають відповідати загальній структурі планування тренувальних та змагальних засобів.

У річному циклі тренування можна виділити три етапи. Перший етап відповідає першій половині підготовчого періоду великих тренувальних циклів, коли вся підготовка спортсмена підпорядкована питанням становлення спортивної форми. Це етап створення моделі нових техніко-тактичних змагальних рухів (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять до складу змагальних дій) і формування їх загальної координаційної основи.

Другий етап спрямований на поглиблене освоєння та закріплення цілісних навичок змагальних дій як компонентів спортивної форми. Він охоплює значну частину другої половини підготовчого періоду великих тренувальних циклів (спеціально-підготовчий, передзмагальний етапи).

На третьому етапі техніко-тактична підготовка будується в межах безпосередньої передзмагальної підготовки кваліфікованих футболістів і спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання змагальних дій, збільшення діапазону їх доцільної варіативності та ступеня надійності стосовно варіативних умов основних змагань. Цей етап починається із завершальної частини підготовчого періоду та поширюється на весь змагальний період [1, 18, 24, 36, 40].

Удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів проходить більш ефективно, якщо враховуються фактори, що впливають на успішність процесу техніко-тактичної підготовки. До них відносяться:

- рівень розвитку спеціальних фізичних якостей;
- рівень оволодіння технікою прийомів та способами їх виконання;
- рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями і під час технічних прийомів;
- надійність опорно-рухового апарату та систем організму футболістів,

що несуть основне навантаження при багаторазовому виконанні техніко-тактичних дій у грі;

– повнота володіння системою знань, що є основою ефективної підготовки в цілому.

З урахуванням цих чинників удосконалення техніко-тактичної підготовки формується у наступній послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних здібностей, ланок опорно-рухового апарату (підготовчі та загальнорозвиваючі вправи).

2. Опанування рухами, що становлять основу прийомів гри (підводячи вправи).

3. З'єднання частин (рухів) у цілісний акт прийому гри (вправи з техніки гри).

4. Досконале оволодіння способами реалізації прийому гри та вміння повністю використовувати високий рівень спеціальних фізичних якостей (вправи з техніки та тактики).

5. Вміння ефективно та надійно застосовувати технічні прийоми та їх способи у грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки (двосторонні ігри та змагання).

1.2 Засоби та методи вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів

У теорії спортивного тренування під спортивної підготовкою прийнято розуміти процес, спрямований на досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [2].

З позицій структури у футболі завдання підготовки спортсменів високої кваліфікації багато в чому визначаються ефективною методикою багаторічної підготовки молодих футболістів. Широкий віковий діапазон багаторічної

підготовки (від початку занять футболом з 6–8 років до зони перших великих успіхів у 19–21 рік) вимагає врахування таких методичних положень:

- наступності завдань, засобів та методів тренування юних та кваліфікованих футболістів;
- раціонального планування тренувальних та змагальних навантажень з урахуванням дотримання принципу поступовості;
- динаміки за роками обсягу засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) зі зміною співвідношення між ними (збільшується питома вага СФП);
- переважного розвитку окремих фізичних якостей та спеціальних навичок у найбільш сприятливій (сенситивній) віковій періоді;
- індивідуалізації роботи з оволодіння техніко-тактичною майстерністю;
- оптимальності обсягу змагальної (інтегральної) підготовки з метою вирішення основних завдань;
- використання системи оцінки рівня спортивної підготовленості юних футболістів та якості роботи як окремих тренерів, так і спортивної школи загалом [16, 23, 28, 33, 42].

Під час аналізу науково-методичної літератури, вивчення передового тренерського досвіду з підготовки футболістів високої кваліфікації виокремлено основні методи та засоби тренування, що набули найбільшого поширення в практиці роботи з футболістами [17, 29, 30, 34, 44].

Це методи: словесний, наочний та метод практичних вправ.

До словесного методу відноситься розповідь, показ, аналіз, обговорення, пояснення, бесіда. Ефективність тренувального процесу залежить від вмілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок та зауважень.

Наочні методи включають в себе, перш за все, правильний показ рухової дії, а також допоміжні засоби демонстрації (макети, мультимедійні матеріали, навчальні фільми, монітори і прибори з отриманням зворотної інформації). За допомогою цього методу формується, закладається правильна «школа» футбольної техніки і тактики.

Метод практичних вправ поділяють на дві групи: метод, що спрямований на засвоєння спортивної техніки (рухові вміння і навички) та метод, що переважно спрямований на розвиток фізичних якостей футболістів (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).

До першої групи відносяться: цілісний, повторний, сполучений методи, метод розчленованої вправи, що використовують при навчанні та вдосконаленні. До структури другої групи входять: повторний, безперервний, інтегральний, сполучений, ігровий, змагальний методи розвитку рухових якостей.

Основним засобом тренування юних футболістів є фізичні вправи, які є руховими діями, що обрані і використовуються методично правильно для реалізації поставленої задачі.

Зміст фізичної вправи складають дії, які визначають основні процеси, які відбуваються в організмі спортсменів під час виконання вправи. Ці процеси багатогранні. Вони можуть розглядатися у різних аспектах: функціональному, психологічному, фізіологічному, біохімічному, педагогічному тощо.

Визначено, що окрема фізична вправа надає комплексний вплив на організм спортсмена, що дозволяє вирішувати ряд завдань спортивної підготовки, зокрема, вдосконалення техніко-тактичної майстерності гравців у футбол, але необхідно враховувати, що міра впливу фізичної вправи на різні аспекти підготовки футболістів неоднакова. Тому фізичні вправи підбираються і використовуються з їхньої переважної дії. Засобів навчання та тренування безліч, тому успіх даного процесу вирішує творчий підхід тренерів і футболістів [7, 10, 22, 43]. Ефективність їх впливу залежить від педагогічної майстерності тренерів, інтелекту футболіста, вміння варіювати вправи залежно від конкретних умов, стану та рівня підготовленості футболістів та послідовного дотримання принципів управління процесом тренування.

Виходячи з особливостей футболу та завдань підготовки, всі основні засоби можна поділити на специфічні, тобто, вправи з м'ячем і неспецифічні, тобто, вправи без м'яча [6, 18, 21, 39].

Специфічні вправи, що застосовуються у тренуванні футболістів, складаються з двох груп: змагальні та спеціальні.

Змагальні вправи – це сукупність рухових дій, що становлять предмет гри у футбол і виконуються у повній відповідності до правил гри. Вони характеризуються комплексним впливом на розвиток основних фізичних якостей, використанням усієї сукупності технічних прийомів в умовах постійної та раптової зміни тактичних ситуацій. За формою до змагальних вправ відносяться офіційні, контрольні, товариські, двосторонні та інші ігри, а також ігри з міні-футболу.

Спеціальні вправи – це рухові дії, що складаються з елементів змагальних вправ та їх різних варіантів. Вони призначені, головним чином, для техніко-тактичного вдосконалення та розвитку спеціальних фізичних якостей. До спеціальних вправ належать індивідуальні та групові вправи з м'ячем (удари, зупинки, ведення, взаємодії у парах, трійках тощо), і навіть ігрові вправи (різні «квадрати», тримання м'яча тощо.). Перевага спеціальних вправ полягає в тому, що вони дають можливість дозувати вплив більш цілеспрямовано та ефективно, ніж змагальні вправи.

Неспецифічні вправи включають дві групи: загально підготовчі та спеціально підготовчі. Загально підготовчі вправи – це рухові дії, які є переважно засобом загальної підготовки футболіста. З їхньою допомогою вирішують завдання всебічного фізичного виховання, спрямованого вибірково на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення координаційних здібностей, рухових навичок. Загально підготовчі вправи можна використовувати як засіб активного відпочинку і відновлення. Зрештою, загально підготовчі вправи сприяють збереженню досить високої фізичної та психічної працездатності, якщо об'єктивні умови (кліматичні фактори, травми тощо) не дають змоги використовувати спеціальні засоби.

Спеціально підготовчі вправи – це рухові дії, які мають суттєву схожість зі спеціальними вправами за формою, структурою, механізмом м'язової іннервації та характером прояву фізичних та психічних якостей.

Для становлення рухових якостей та навичок використовуються:

- вправи для загального та спеціального розвитку рухових якостей;
- вправи для навчання техніці володіння м'ячем і вдосконалення у ній;
- вправи для розучування та вдосконалення тактичних прийомів, комбінацій та системи гри.

У цілому, фізичні вправи значно впливають на організм спортсменів, покращують координацію рухів, збільшують силу, швидкість, витривалість і спритність, розширюють коло рухових умінь і навичок. При цьому вдосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму і, таким чином, підвищується спортивна працездатність та прискорюється відновлення після навантажень. Кожна вправа впливає більшою чи меншою мірою на ті чи інші якості та навички.

Внаслідок збільшення загального обсягу на кожному етапі формування техніко-тактичних дій повинні застосовуватися вибіркові тренувальні вправи для вирішення кількох завдань, з урахуванням їх поєднаного впливу.

Техніко-тактична підготовленість футболістів – один із найважливіших показників, що характеризують рівень майстерності спортсменів. Тому тільки за допомогою вибіркового застосування специфічних комплексів тренувальних вправ, що спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів різної кваліфікації, можна досягти позитивного результату.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – проаналізувати особливості техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної теми дослідження.
2. Визначити основні компоненти техніко-тактичної підготовки у футболі.
3. Обґрунтувати технологію поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації.
4. Експериментально перевірити ефективність використання технології поетапного формування техніко-тактичних дій у процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів різної спортивної кваліфікації.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Ретроспективний метод.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Тестування рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів.
6. Методи математичної статистики.

Вивчення науково-методичної літератури та інформаційних даних з мережі Інтернет проводили з метою аналізу теоретико-методичних питань, які

визначалися завданнями кваліфікаційної роботи. Вони були пов'язані з закономірностями техніко-тактичної підготовки як основного чинника спортивної майстерності футболістів різної кваліфікації, з аналізом засобів і методів, що використовують при тренуванні футболістів, а також можливості індивідуалізації ТТП в залежності від спортивної кваліфікації футболістів.

Всього було вивчено 45 робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, враховуючи дисертації, монографії, статті тощо.

Ретроспективний метод є одним із методів пізнання і дослідження у науці. Ретроспективний метод – це аналіз даних, що вивчаються, з урахуванням зміни в часі, починаючи від поточного моменту часу до якого-небудь минулого періоду часу. Це дає переваги розуміння, оцінки та можливості реконструювати, відновити алгоритм розвитку події, процесу, що вивчається. Даний метод враховує минулий досвід, що дає можливість тренерському складу команди оптимізувати процес підготовки і регулювати ризику в майбутньому.

Педагогічне спостереження як метод дослідження використовували з метою планомірного сприйняття й аналіз навчально-тренувального процесу та його оцінки на основі заздалегідь розробленого плану без втручання дослідника.

За обсягом педагогічне спостереження було тематичним так як проводився аналіз декількох структурних компонентів спортивної підготовки, а саме, техніко-тактична підготовка футболістів різної кваліфікації. За програмою педагогічне спостереження було основним (або стандартизованим), так як мало чітко розроблену програму спостереження і техніку фіксації в протоколах. За поінформованістю відкритим, так як під час проведення спостереження спортсмени і тренери знали, що за їх діями ведеться спостереження. У процесі педагогічного спостереження отримано інформацію про використання розроблених комплексів спеціальних вправ для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та

формування, а також для з'ясування та перевірки ефективності впровадження у тренувальний процес технології поетапного формування техніко-тактичних дій у процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів різної спортивної кваліфікації та аналіз інформації про основні компоненти техніко-тактичної підготовки.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності впливу комплексу тренувальних вправ, які є основою методики техніко-тактичної підготовки.

Тривалість експерименту складала 12 мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу.

Для оцінки техніко-тактичної підготовки використовували педагогічний контроль за змагальною діяльністю футболістів, а саме, індивідуальних техніко-тактичних дій.

Техніко-тактична підготовленість футболістів у змагальній діяльності оцінювалась шляхом реєстрації кількості та точності виконання наступних техніко-тактичних дій (ТТД) з м'ячем:

- передачі (короткі та середні вперед, короткі та середні назад і впоперек, довгі);
- ведення, обведення, відбір, перехоплення, гра головою, удари по воротам ногою та головою.

Коротка та середня передачі – м'яч посилається партнеру на відстань до 25 метрів. Враховувався напрямок передач (вперед, назад, впоперек). Передача з кутового до штрафного майданчика вважається як довга, але з позначкою «кутовий удар».

Ведення м'яча – переміщення футболіста на будь-якій швидкості та у будь-якому напрямку з обов'язковим торканням м'яча не менше 3 разів. Якщо спортсмен зупиняється, а потім продовжує рух, це вважається як одна дія.

Обведення суперника вважається точно виконаним, якщо м'яч зберігся під контролем футболіста. Прокидання м'яча на швидкість повз суперника також розглядається як обведення.

Відбір – дія, спрямована на оволодіння м'ячем, що знаходиться у суперника. Якщо м'яч перейшов до виконуючого відбір або його партнера, то прийом виконаний точно.

Перехоплення – дія, спрямована на переривання передачі м'яча команди суперника. Якщо м'ячем опанувала команда, що обороняється, то перехоплення виконано точно.

Удар по воротах вважається точно виконаним, якщо м'яч влучив у створ воріт, включаючи поперечину та стійки. В інших випадках удар буде неточним.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 7» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при $n \leq 30$; коефіцієнта варіації для визначення однорідності груп футболістів (V, %). Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$. [24].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2020 року по жовтень 2021 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі СДЮСШ «Металург». У дослідженні брали участь 30 футболістів віком 11-13 років, 13-15 років та 16-17 років. Педагогічний експеримент проводився у межах 12-ти мікроциклів підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2020 року-грудень 2020 року)

здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- визначення технології поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації;
- планування комплексів тренувальних вправ, що спрямовані на формування техніко-тактичної майстерності на етапі початкового навчання, навчально-тренувальному етапі та етапі вдосконалення ТТД;
- проведення тестування вихідного рівня техніко-технічної підготовленості футболістів на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (січень 2021 – вересень 2021 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення тренувальних вправ, що спрямовані на формування техніко-тактичної майстерності футболістів різної спортивної кваліфікації;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (вересень 2021 – листопад 2021 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Характеристика основних компонентів техніко-тактичної підготовки у футболі

Актуальним напрямком удосконалення системи спортивної підготовки футболістів є її орієнтація на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Одним із видів спортивної підготовки є технічна і тактична підготовки, які являють собою сукупну неподільну цілісність, що складається зі знань, прийомів і навиків ведення гри, яку розглядають як єдину техніко-тактичну майстерність. У контексті вдосконалення змагальної майстерності футболістів технічні та тактичні навички гравців необхідно розглядати у взаємообумовленій цілісності. Тільки такий підхід дозволяє більш точно спланувати процес навчання і тренування футболістів прийомам техніко-тактичної майстерності.

У межах констатувального експерименту було проведено аналіз інформації про основні компоненти техніко-тактичної підготовки футболістів. Визначено, що у командних спортивних іграх, зокрема, у футболі техніко-тактична підготовка має найбільш складну структуру в порівнянні з іншими видами спорту. Вона характеризується широким діапазоном індивідуальних і командних дій в захисті, в нападі, при переході від оборони до атаки (від атаки до оборони), пресингу, які тісно взаємопов'язані з ефективною технікою виконання цих прийомів.

Тактична підготовка включає в себе індивідуальну, групову і командну тактику гравців. Індивідуальна техніко-тактична майстерність є основою всіх умінь і навичок, що об'єднуються в структуру змагального майстерності футболіста. Вона ділиться на дві основні частини:

- гра в атаці (без м'яча і з м'ячем або єдиноборство);
- гра в обороні проти гравця з м'ячем (відбір м'яча) та гра в обороні проти гравця без м'яча (вибір позиції, опіка суперника).

Точні дії футболістів у кожному тактичному прийомі забезпечують ефективне введення одноборств, що є основою успішних командних тактичних дій. Фахівці стверджують, що сукупний результат подібних дій в ключових епізодах гри в значній мірі визначає питання ініціативи в матчі та підсумковий результат гри [14, 17, 18, 29].

Тактика групових взаємодій – це узгоджені дії групи футболістів в ігровому (локальному) епізоді розіграшу м'яча, спрямовані на отримання ігрової переваги над суперником. Тактика групових взаємодій на дві основні частини:

- на взаємодії в атаці (підготовка та завершення атаки);
- на взаємодії в обороні (пресинг, колективний відбір м'яча).

Групова тактична підготовка являють собою найбільш важливу і об'ємну частину багаторічної програми тактичної підготовки футболіста на різних етапах. Від того, наскільки міцно і всеохоплююче буде освоєний цей розділ тактичної підготовки, в значній мірі залежить і загальний рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів. На думку фахівців, тим, наскільки багатогранною і всебічною вона буде закладена на юнацькому етапі підготовки, у вирішальній мірі визначається можливий подальший потенціал розвитку гравця на професійному рівні [5, 15, 27, 39].

Командна тактика – це інструмент стратегії або загальна стратегія гри команди на матч. В основі командної організації гри лежить вирішення єдиного завдання збалансованості атакуючих і оборонних зусиль всіх гравців. Від того, наскільки точно дотримано рівновагу цих двох складових, багато в чому залежить успіх або неуспіх гри команди.

Командна тактика гри включає наступні складові:

- взаємодія в атаці (позиційна атака, зустрічна атака, контратака);
- перехід атака-оборона-атака (принципи переходу з однієї фази в іншу);
- взаємодія в обороні (персональна, зонна, комбінована оборона).

Організація гри в обороні і в атаці – це два самостійних розділу

командної тактики, кожен з яких включає в себе певний набір стратегій, освоєних футболістами в процесі тренувальних занять та ігор. Як зауважують провідні тренери і фахівці, що найкраща тактика в футболі характеризується ефективністю нейтралізації дій суперника при можливості успішної реалізації тактичних концепцій в нападі та захисті для досягнення підсумкової перемоги [19, 22, 40].

У відповідності завдань дослідження нами було вивчено питання еволюції тактики. Саме, стосовно до організації гри футбольної команди еволюція тактики – це поступальне вдосконалення організації гри, що супроводжується накопиченням певних функцій гравців і ускладненням системи їх взаємодій. Ті зміни, які відбуваються в еволюції гри, обов'язково потребують корекції вимог до техніко-тактичної оснащеності футболістів у сучасних умовах. При вивченні даного питання за допомогою ретроспективного методу пізнання було встановлено, що більш ніж за столітню еволюцію тактичних систем організації гри виділяють декілька етапів, кожен з яких рішуче змінював уявлення про можливості ведення гри (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Еволюція різних систем тактики гри у футболі

Рік	Назва	Особливість/переваги
Кінець 80-х XIX сторіччя	Система «п'ять у лінію»	Розроблена англійським клубом «Ноттінгем Форест». Таке розташування гравців в обороні давало можливість одному із захисників переміститися вперед з метою зірвати атаку суперника за рахунок організації штучного положення «поза грою». Однак поступово, в міру вдосконалення дій захисників, футбол починав втрачати свою привабливість через те, що більша частина зустрічей закінчувалася безрезультатно. Це призвело до зміни правил гри.
1932 р	Система «дубль-ве»	Представлена англійським клубом «Арсенал». Стала основою для розробки нової, більш прогресивної тактичної

		системи, що отримала загальне визнання під назвою «дубль-ве», або система трьох захисників. У центральній частині поля була утворена структура з чотирьох футболістів, розташованих парами паралельно в формі квадрата. Так вперше в тактиці футболу в середині поля з'явився «магічний квадрат», що складається з двох напівсередніх і двох півзахисників. Саме ця четвірка гравців організувала більшість як атакуючих, так і оборонні дії команди. Дозволила більш надійно контролювати центральну вісь поля.
1958 р.	Система 1-4-2-4	Представлена збірною командою Бразилії. Вперше була сформована лінія оборони з чотирьох захисників. У рамках нової системи створювалися необхідні умови для контролю всіх важливих ділянок ігрового поля, зміцнювався контроль над головною центральною віссю і вперше створювалися потенційні можливості для цілеспрямованого отримання чисельної переваги над суперником в тій чи іншій частині поля за допомогою раптової зміни позиції одним з гравців.
1962 р.	Система 1-1-4-2-3	Автор системи Еленіо Ерреру – південноамериканський фахівець, який очолив міланський «Інтернаціонале» та згодом виграв з ним всі найважливіші клубні турніри в світі. Створення для суперників лінії оборони, коли за спинами чотирьох захисників розташовувався «ліберо», тобто вільний гравець, або як його ще називали в побуті - «чистильник», який в буквальному сенсі «підчищав» всі огріхи своїх партнерів по обороні. Це була абсолютно нова система колективної організації гри, яка робила команду, що її застосовує, практично непереможною.
1966 р.	Система 1-4-4-2	Автор Альф Рамсей, тренер збірної Англії. У той же час В.А. Маслов використовував цю систему в київському «Динамо». Покладено початок формулювання принципів створення

		чисельної переваги, які не закладено спочатку в статичній розстановці гравців, а одержуваного в результаті цілеспрямованих динамічних переміщень групи футболістів на основі ігрової доцільності.
1974 р.	Система «Тотальний футбол» або «Голландська система» 1-4-3-3	Автор тренер Ринус Михелс і футболіст Йохан Круифф збірної Голландії. Відмінні риси тотального футболу: пресинг по всьому полю, універсалізм і взаємозамінність гравців, пріоритет атакуючим діям, висока командна ігрова дисципліна. Тотальний футбол, що засновано на пресинг, у виконанні «Летючих голландців» виявився цілком сполученим з імпровізацією і високою технічною майстерністю.
1990-і роки	Система «тотальний кально»	Автор італійський спеціаліст Арриго Сакки, тренер італійського «Мілану». Суть нововведень полягала в граничному обмеженні ігрового простору для суперника, який володіє м'ячем. Досягалося це, в першу чергу, за рахунок компактного розташування футболістів, які обороняються, в лініях, а так само скорочення вільного простору між лініями захисників і півзахисників. Реалізація концепції передбачає наявність у футболістів високого ігрового інтелекту, концентрації уваги і здатності ефективно діяти з м'ячем в умовах жорсткого обмеження простору.

3.2 Технологія поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації

Техніко-тактична підготовленість футболістів різної кваліфікації ускладнюється у зв'язку зі змінами особливостей підготовки і специфіки змагальної діяльності на етапах багаторічної підготовки. Спрямованому вдосконаленню в тренувальному процесі повинні піддаватися ті сторони техніки і тактики гри, які враховують специфічність впливу спеціально-

підготовчих вправ на рівень розвитку, як фізичної підготовленості, так і дають найбільший внесок у підвищення ефективності техніко-тактичних дій футболістів у процесі змагальної діяльності.

В основі експериментальної методики техніко-тактичної підготовки лежить технологія поетапного формування специфічних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації, яка здійснювалась в межах підготовчого періоду річного макроциклу тренування.

Основними принципами впливу методики техніко-тактичної підготовки футболістів є наступні:

1. Положення теорії поетапного формування техніко-тактичних дій, що роблять цей процес керованим і сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу;

2. Підбір послідовних комплексів вправ, що застосовувались в тренуванні футболістів здійснювався з урахуванням:

- домінуючих чинників техніко-тактичної підготовленості футболістів в залежності від вікового аспекту;
- параметрів специфічних проявів техніко-тактичних дій;
- сучасних рекомендацій побудови техніко-тактичної підготовки.

Викладені підходи і положення періодизації спортивної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення, а також сучасні теорії та концепції навчання і тренування у системі спортивної підготовки у футболі стали основою технології поетапного формування специфічних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Послідовність формування техніко-тактичних дій в ігрових вправах в залежності від вікового аспекту відображена в таблиці 3.2.

Кожен етап технології містить свої завдання, засоби і методи, що використовувалися в формуванні специфічних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Таблиця 3.2

Послідовність етапів навчання техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації

Етап/ групи	Завдання навчання	Техніко-тактичні дії	Вимоги до спортивної підготовленос ті
Етап початкової ТТП / навчально- тренувальні групи 1-го року (11-12 років)	Різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я; усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації); уточнення спортивної спеціалізації; придбання досвіду участі у змаганнях; створення стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення.	Навчання техніці ведення м'яча. Освоєння двох основних форм групових взаємодій футболістів - «трикутник» і «ромб» в рамках ігрового формату 4 + 1. Формування навичок взаємодій в базових формах «трикутник» і «ромб» має фундаментальне значення, оскільки від того, наскільки правильно і міцно сформовані на цьому етапі базові техніко-тактичні навички, залежить потенціал подальшого тактичного розвитку гравця. Тактичне навчання в цьому віці тільки індивідуальне, яке здійснюється в самому спрощеному вигляді на рівні підказки, а найчастіше простої емоційної підтримки з боку тренера або старшого товариша по команді.	50 % III юн. розряд

<p>Етап навчально-тренувальний ТТП / навчально-тренувальні групи 2-3-го років (13-15 років)</p>	<p>Формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.</p>	<p>Удосконалення та доведення до рівня навичок за допомогою засобів – індивідуальних і групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності. Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка, створення штучного положення «поза грою»). Ознайомлення та початкове навчання тактичної побудови гри у команді в залежності від завдань і умов проведення гри. Вибір індивідуальних амплуа.</p>	<p>50 % III юн. розряд, 50 % II юн. розряд +50 % I юн. розряд</p>
<p>Етап вдосконалення ТТП / групи спортивного вдосконалення (16-18 років)</p>	<p>Формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі, захисті. Вирішування тактичних завдань та реалізація їх на практиці в умовах гри.</p>	<p>Індивідуальні, групові та командні форми роботи із залучення спаринг-партнерів та спаринг-команд. Удосконалення внутрішньо-командних взаємодій у межах окремих тактичних схем в атаці та обороні; вправи на вміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на вміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників. У змагальній діяльності вміння вирішувати конкретні завдання, поставлені кожному футболісту та команді в цілому.</p>	<p>III розряд II розряд II розряд + 50% I розряд</p>

Примітка. ТТП –техніко-тактична підготовка

Етапні завдання навчання і їх послідовність встановлюються в залежності від об'єктивних вікових можливостей футболістів. При цьому рішення кожного попереднього тренувального завдання повинно створювати передумови для успішного освоєння наступного.

На етап початкової техніко-тактичної підготовки навчання ТТД базується на взаємодії на відстані коротких передач. Навчання тактичним завданням ставляться вже досить конкретно за двома розділами – індивідуальна і групова тактика, оскільки в цьому віці юні гравці вже можуть виконувати більш складні ігрові дії.

В атаці – не тільки водити м'яч, але і осмислено передавати його найближчому партнеру або направляти його ногою в ворота. Кожен з цих видів тактичних дій має свої специфічні особливості, що вимагають формування відповідних спеціальних навичок і умінь вести гру (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Завдання навчання на етапі початкової техніко-тактичної підготовки

Вид тактики	Завдання навчання ТТП
Розділ «Тактика нападу»	
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> - Без м'яча: правильне вихідне положення гравця по відношенню до м'яча, партнера, суперника. Уміння орієнтуватися і реагувати на дії партнерів та суперників. - Вибір моменту початку руху для отримання м'яча в активній позиції. Робота рук, тулуба при прикриття м'яча від суперника. - З м'ячем: доцільне виконання технічних прийомів, що засвоєно. Застосування різних способів обводки, дриблінгу в залежності від ігрової ситуації, що змінюється.
Групова	<ul style="list-style-type: none"> - Взаємодія із трьох-чотирьох гравців у формах «трикутник» і «ромб». Вміти точно і своєчасно виконати коротку передачу. Елементи комбінації «гра в стінку». - Візуальний контроль простору біля себе. - Виконання нескладних прийомів під час стандартних положень.
Командна	На цьому етапі не вивчається

Розділ «Тактика оборони»	
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> - Вміння вибрати вигідну позицію по відношенню до суперника та протидіяти атаці суперника. - Своєчасна атака з м'ячем або перехват передачі м'яча по землі.
Групова	<ul style="list-style-type: none"> - Протидія комбінації «гра у стінку». - Страховка ближнього партнера.
Командна	На цьому етапі не вивчається

У розділі тактика гри в обороні вирішуються завдання навчити гравця протистояти супернику з м'ячем, вести з ним боротьбу за м'яч, що знаходиться на землі, захищати свої ворота, а також координувати свої дії з найближчими партнерами.

Техніко-тактична підготовка на навчально-тренувальному етапі базується на взаємодії на відстані короткої і середньої передачі. Так з'являється фундамент для переходу до поглибленого навчання принципам групових взаємодій в базових формах «трикутник» і «ромб». На даному етапі підготовки навчання гравців тактичним діям в атаці відбувається в двох основних напрямках – формування здатності візуально контролювати ігровий простір навколо себе, вміння взаємодіяти з партнерами за допомогою гри в пас і вдосконалення здатності діяти індивідуально за допомогою дриблінгу та обведення (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Завдання навчання на навчально-тренувальному етапі
техніко-тактичної підготовки футболістів

Вид тактики	Завдання навчання ТТП
Розділ «Тактика нападу»	
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> - Без м'яча: вибір позиції для прийому м'яча, долаючи активний супротив суперника. - З м'ячем: вміння ефективно діяти проти суперника в дуельних ситуаціях (дриблінг, обводка м'яча, робота корпусом, дії, що випереджають).
Групова	<ul style="list-style-type: none"> - Цілеспрямована взаємодія з партнером в коаліціях під час супротиву суперників. Пас в активно вигідну позицію. - Швидка зміна зон розіграшу м'яча і принципи отримання і реалізації кількісної переваги в ігровій

	ситуації. - Ефективна взаємодія у фізі атаки, що завершується.
Командна	- Знайомство з основними атакуючими стратегіями: позиційна атака, контратака, швидкий напад. - Знайомство з атакуючими функціями по амплуа.
Розділ «Тактика оборони»	
Індивідуальна	- Боротьба за м'яч на траві, у повітрі. - Деталізація особливостей тактики ведення одноборства в залежності від функцій гравця на полі. - Вибір позиції і боротьба за неї втому місті, де повинна статися зустріч з м'ячем.
Групова	- Принципи створення кількісної переваги в локальних епізодах боротьби за м'яч і способи її реалізації. - Принципи організації страховки партнерів в епізодах боротьби за м'яч.
Командна	- Знайомство з основними оборонними стратегіями (зона, комбінована, персональна). - Основи пресингу.

Освоєння тактики гри в обороні на даному етапі має два рівнозначно важливі аспекти підготовки - групові взаємодії в локальних епізодах розіграшу м'яча проти атакуючих суперників і тактика єдиноборств один проти одного.

Основою техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спортивного вдосконалення є загальнокомандні взаємодії. На цьому етапі молоді футболісти освоюють весь комплекс командних стратегій.

В обороні: пресинг (високий, середній, низький); оборона персональна, комбінована, зонна. В атаці: позиційний напад, контратака, зустрічна атака. Не менш важливо на цьому етапі навчити футболістів здійснювати швидкий перехід від оборони до атаки. А також чергувати використання тієї чи іншої стратегії в залежності від ходу гри, що також вимагає спеціального цілеспрямованого навчання (табл. 3.5).

Важливо не просто розуміти, як проводити контратаку, але не менш важливо вміти її розгорнути в найкоротші терміни після виконання оборонних дій, і навпаки.

Завдання навчання на етапі спортивного вдосконалення
техніко-тактичної підготовки футболістів

Вид тактики	Завдання навчання ТТП
Розділ «Тактика нападу»	
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> - Звільнення від опіки суперника стосовно до ігрового амплуа. Своєчасне відкривання під передачу м'яча. - Принципи застосування обведення і дриблінгу. - Гра в випередження. - Шліфування своїх "коронних" прийомів.
Групова	<ul style="list-style-type: none"> - Удосконалення групових взаємодій, спираючись на універсальні принципи їх організації: зміна зони розіграшу м'яча, кількісна перевага, взаємозамінність і т.д. - Стандартні положення.
Командна	<ul style="list-style-type: none"> - Знання принципів командної гри в трьох фазах розвитку атаки: початок атаки, її розвиток і фаза завершення атаки і своїх функціональних обов'язків. - Удосконалення основних атакуючих стратегій (позиційний напад, контратака і зустрічна атака) і вміння варіювати ними в процесі ігор.
Розділ «Тактика оборони»	
Індивідуальна	<ul style="list-style-type: none"> - Вибір позиції при опіці суперника. - Ведення єдиноборств із суперником (м'яч на землі, м'яч в повітрі). - Дії проти суперника, що виконує обведення або дриблінг.
Групова	<ul style="list-style-type: none"> - Груповий пресинг, перешикування та взаємна страховка. - Створення коаліцій і кількісної переваги в епізодах боротьби за м'яч.
Командна	<ul style="list-style-type: none"> - Удосконалення вміння футболістів застосовувати основні оборонні стратегії (зонна оборона, комбінована, персональна) і вміння

	варіювати ними в процесі гри. - Командний пресинг в різних зонах поля. Принципи та особливості.
--	--

Вибір будь-якого техніко-тактичного прийому, що виконується футболістом, перш за все залежить від ступеня технічної підготовки.

Як визначають провідні фахівці, тренери, що у теорії і практиці футболу вихідним елементом структури техніко-тактичної підготовки є вправи з усіма необхідними умовами для їх виконання, що дозволяють вирішувати певні педагогічні завдання. В системі тренування футболістів різної кваліфікації центральне місце займають спеціально-підготовчі вправи, що включають в себе елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою, по характеру якостей і діяльності функціональних систем організму. Майже будь-яка вправа, що містить техніко-тактичні елементи, в певній мірі служить засобом вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

При складанні комплексів вправ для формування специфічних техніко-тактичних дій відбираються вправи не тільки такі, за допомогою яких можна було б впливати на структуру елемента, але і на ті механізми, які забезпечують формування стійкого навику.

Таким чином, для успішного навчання гравців будь-якому прийому (індивідуальна тактика) або варіанту взаємодій (групова тактика) в кожному тренувальному занятті було рекомендовано використовувати кілька тренувальних завдань, вибраних з трьох груп тренувальних вправ: базових тренувальних (комплекс А), структурних тренувальних (або ситуаційні, комплекс Б) та ігрових тренувальних (творчі, комплекс В) вправи, (додаток 1). Базові вправи – це групові вправи, в яких робота націлена на освоєння гравцями техніко-тактичних елементів, які виконуються без опору суперника і відповідно до заздалегідь встановленими просторово-часовими вимогами до взаємодії футболістів в малих і середніх коаліціях. Або ж індивідуальні дії гравців в точному просторі. Такі вправи об'єднуються в поняття «школа» техніко-тактичних прийомів. Базові вправи націлені на формування у гравців

правильного виконання всіх елементів досліджуваної дії в стандартних умовах. У таких вправах передбачається переважання стереотипних рішень-дій, пов'язаних з точним виконанням футболістом досліджуваного прийому в типових ситуаціях і з заздалегідь відомому алгоритму дій.

Структурні вправи – це індивідуальні або групові вправи, в яких здійснюється безпосереднє освоєння принципів варіантів ігрових рішень і дій в стандартних і складно прогнозованих ігрових ситуаціях, на тлі імітації або часткового протидії суперників. Вони націлені на формування здатності застосовувати дію, що освоюється, ситуативно, на основі прийняття ними альтернативних рішень, в ситуаціях з невідомим заздалегідь алгоритмом ходів. Це більш складний рівень формування техніко-тактичних навичок.

До ігрових вправ відносяться різні ігрові вправи з обмеженням просторово-часових і деяких кількісних параметрів організації гри. І з вираженим акцентом на виконання визначених тактичних дій (реалізацію певних ігрових стратегій) в ситуаціях з важко прогнозованим розвитком подій. Ця група вправ є ключовим елементом ігрової підготовки. Їх застосування дозволяє моделювати різні реальні ігрові ситуації (епізоди взаємодій), в яких стимулюється ситуативний або творчий вибір гравцями найбільш ефективних рішень-дій як в обороні, так і в атаці.

У межах таких вправ здійснюється остаточне формування техніко-тактичної підготовленості на основі всіх раніше освоєних варіантів дій і взаємодій. Ці тренувальні завдання призначені для адаптації освоєваних техніко-тактичних прийомів або варіантів взаємодій до реальних умов гри.

Таким чином, при розробці послідовних комплексів особливу увагу приділяли визначенню оптимального співвідношення складових техніко-тактичних дій, їх застосування на кожному етапі формування та вдосконалення, складання тренувальних вправ, опису техніки їх виконання, тривалості окремих вправ і їх комплексів, інтенсивності роботи, тривалості і характеру пауз між вправами. Комплекси вправ планували у межах 12-ти тижневих мікроциклів підготовчого періоду, 3-4 рази на тиждень.

Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу планувались з урахуванням етапів навчання техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Було визначено, що на етапі початкової ТТП футболістів переважають вправи для навчання базовим техніко-тактичним елементам футболу (вправи комплексу А), (рис. 1). Обсяг цих вправ складав від 60 % до 100 % від загального обсягу всіх вправ у межах мікроциклів підготовчого періоду.

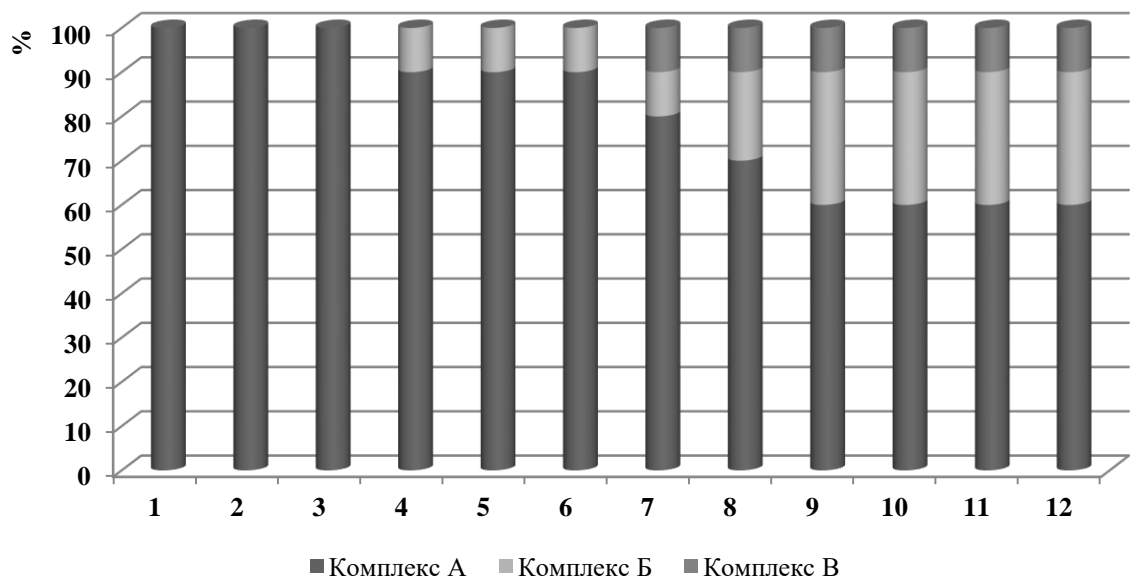


Рис. 1 Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі початкової ТТП
Примітка. 1-12 – мікроцикли підготовчого періоду

Структурні вправи (комплекс Б) планувались від 10 % до 30 % і тільки починаючи з четвертого мікроциклу річного циклу підготовки, а ігрові вправи (комплекс В) – в обсязі до 10 % лише тільки у чотирьох останніх мікроциклах, які планувались перед контрольними іграми.

Співвідношення різних засобів формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на навчально-тренувальному етапі представлено на рис. 2.

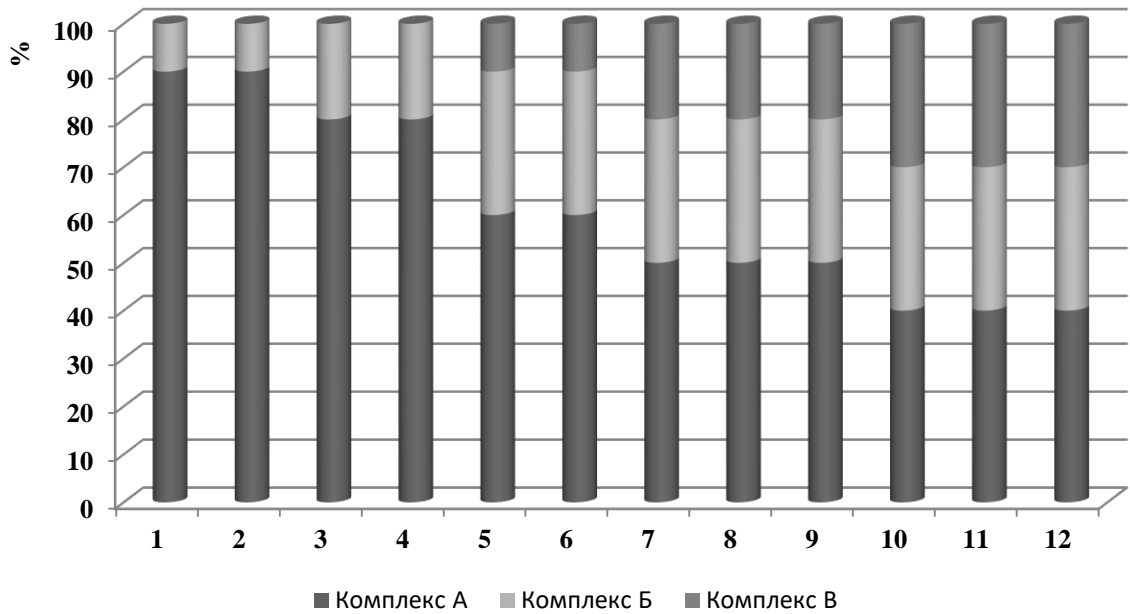


Рис. 2 Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на навчально-тренувальному етапі

Примітка. 1-12 – мікроцикли підготовчого періоду

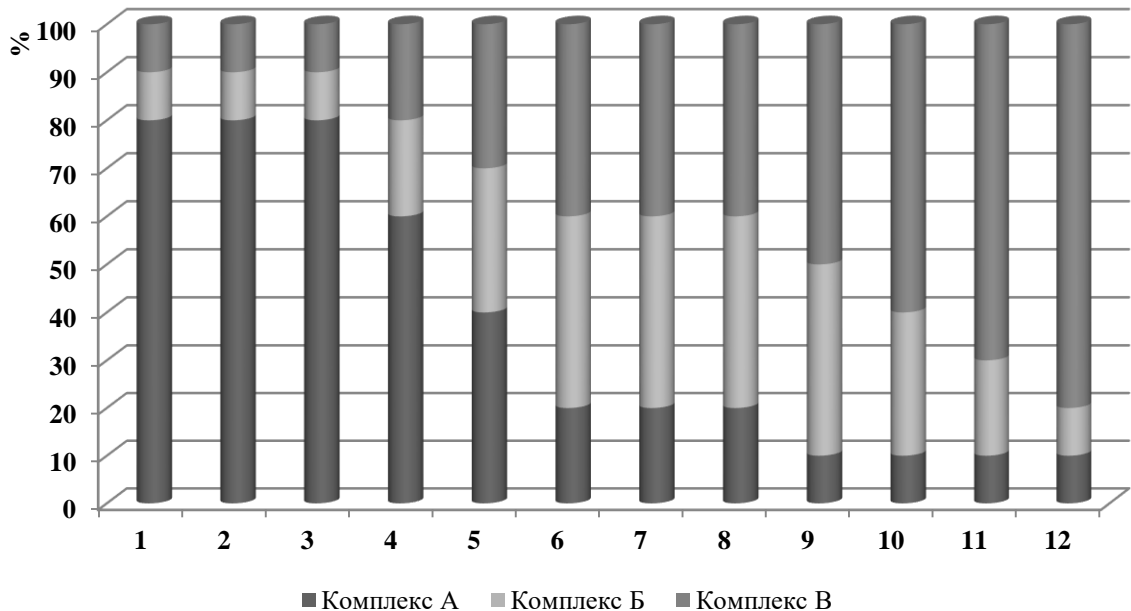


Рис. 3 Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі вдосконалення ТТП

Примітка. 1-12 – мікроцикли підготовчого періоду

Як видно, на цьому етапі тренувальні вправи базової спрямованості (комплексу А) складала від 40 % до 90 % від загального обсягу всіх вправ.

Обсяг структурних вправ (комплекс Б) складав від 10 % до 30 %, але дані вправи планувались від початку підготовчого періоду, в порівнянні з попереднім етапом, в якому ці тренувальні вправи не використовувались на початку підготовки.

Обсяг ігрових вправ (комплекс В) було збільшено від 10 % до 30 %, в порівнянні з етапом початкового навчання техніко-тактичним діям. Слід зазначити, що на навчально-тренувальному етапі співвідношення структурних та ігрових вправ було однаковим у межах трьох останніх мікроциклів, які планувались, перед змаганнями.

Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки було зовсім іншим (рис. 3).

На рисунку 3 видно, що в міру наближення до основних змагань у мікроциклах значно зменшується обсяг роботи над формуванням базових елементів техніко-тактичних дій (комплекс тренувальних вправ «А») від 80 % до 10 %, і збільшується робота з формування з'єднань (комплекс тренувальних вправ «Б») від 10 % до 40 % та ігрових комбінацій (комплекс тренувальних вправ «В») від 10 % до 80 % специфічних техніко-тактичних дій футболістів.

Таким чином, можна констатувати, що у методиці поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації на етапі початкової техніко-тактичної підготовки у мікроциклах підготовчого періоду річного циклу підготовки превалюють тренувальні базові вправи (комплекс А) від 60 % до 100 %, тренувальні вправи комплексу Б становили від 10 % до 30 %, ігрові вправи комплексу В – до 10 %.

На навчально-тренувальному етапі формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду обсяг тренувальних базових вправ (комплекс А) складав від 40 % до 90 %, а тренувальні вправи комплексу Б та ігрові вправи комплексу В планувалися в однаковому обсязі від 10 % до 30 % від загального обсягу вправ на цьому етапі.

Співвідношення засобів формування техніко-тактичних дій в структурі

мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу на етапі вдосконалення ТТП становило наступне: тренувальні базові вправи (комплекс А) від 10 % до 80 %, тренувальні вправи комплексу Б – від 10 % до 40 %, ігрові вправи комплексу В становили найбільший відсоток – від 10 % до 80 %.

Ефективність технології поетапного формування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації, спрямованої на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості була визначена за допомогою комплексного педагогічного контролю за змагальною діяльністю футболістів, а саме, індивідуальних техніко-тактичних дій (табл. 3.6).

Було зареєстровано покращення темпів приросту по всім показникам тестових технічних вправах, які використовували для контролю ТТД футболістів. Так на етапі початкової техніко-тактичної підготовки у передачі м'яча назад (коротка, середня) результат поліпшився на 18,6 % у порівнянні з початком підготовчого періоду, у передачі м'яча вперед (коротка, середня) на 14,7 %, у довгій передачі м'яча на 8,9 %, у введенні м'яча на 53 %, в обводе та відборі м'яча, відповідно, на 58 % і 73 %. Відбулися позитивні зміни у кількості разів перехвату м'яча на 11,8 %, у грі головою зафіксовано на 20 % більше кількості виконання даного технічного прийому, удари по воротах ногою збільшилися на 60 %, а головою на 100 % (на початку дослідження цю вправу футболісти не змогли виконати, а по закінченню удари головою було виконано 2,3 рази).

На навчально-тренувальному етапі формування техніко-тактичних дій футболістів в структурі підготовчого періоду річного макроциклу також темпи приросту усіх показників були вищими, в порівнянні з результатами на початку підготовчого періоду. Так у передачі м'яча назад (коротка, середня) результат поліпшився на 21,6 % у порівнянні з початком підготовчого періоду, у передачі м'яча вперед (коротка, середня) на 15,4 %, у довгій передачі м'яча на 8,7 %, у введенні м'яча на 20 %, в обводе та відборі м'яча, відповідно, на 67 % і 89 %.

Динаміка результатів техніко-тактичної підготовки
футболістів різної кваліфікації (n=30), ($\bar{x} \pm S$)

ТТД	1 етап		2 етап		3 етап	
	ВТ	ЗТ	ВТ	ЗТ	ВТ	ЗТ
Передача м'яча (коротка, середня) назад, кіл-ь	7,5±1,85	8,9±2,03 (18,6)	12,5±1,69	15,2±2,36 (21,6)	16,5±2,14	24,3±2,05 (47,2)*
Передача м'яча (коротка, середня) вперед	29,8±2,5	34,2±2,61 (14,7)	30,5±2,41	35,2±1,98 (15,4)	36,2±2,54	45,6±2,87 (26)
Передача м'яча довга	32,14±1,69	35,0±2,14 (8,9)	36,8±2,10	40,0±2,33 (8,7)	42,5±2,06	52,1±2,58 (22,6)
Введення м'яча,	5,6±1,11	8,6±1,02 (53,5)*	10,5±1,64	12,6±1,47 (20)	15,3±1,55	26,2±1,80 (71,2)*
Обвідка	3,4±0,54	5,4±0,96 (58,2)*	6,2±1,54	10,4±1,58 (67,7)*	12,7±1,47	15,0±1,86 (18)
Відбір м'яча	3,4±0,54	5,9±0,87 (73,5)*	7,5±1,65	14,2±1,74 (89)*	18,3±2,01	25,5±2,14 (39)
Перехват м'яча	12,7±1,25	14,2±1,24 (11,8)	17,5±1,58	22,6±1,89 (29)	25,6±2,10	32,4±2,31 (26,5)
Гра головою	3,4±0,23	4,1±0,54 (20,5)	4,5±0,65	6,4±1,12 (42,2)*	6,2±1,41	8,6±1,23 (38,7)
Удар по воротах ногою	2,8±0,87	4,5±0,96 (60)*	6,1±1,71	9,6±1,50 (57)*	10,2±1,42	15,6±2,06 (53)*
Удар по воротах головою	0	2,3±0,32 (100)*	2,8±0,32	3,8±1,24 (35,7)	4,5±1,66	5,8±1,89 (29)

Примітки: ВТ – вихідне тестування, ЗТ – заключне тестування; у дужках – відсоток поліпшення кількості і точності ТТД; * – $p < 0,05$ – порівняно з результатами на початку підготовчого періоду

У перехваті м'яча кількість разів збільшилися на 29 %, у грі головою на 42 %, в ударах по воротах ногою і головою, відповідно, на 57 % і 35,7%.

Аналогічним чином було зареєстровано поліпшення результатів у технічних вправах і на етапі вдосконалення ТТД футболістів. Так у передачі

м'яча назад (коротка, середня) результат поліпшився на 47 % у порівнянні з початком підготовчого періоду, у передачі м'яча вперед (коротка, середня) на 26 %, у довгій передачі м'яча на 22,6 %, у введенні м'яча на 71 %, в обводі та відборі м'яча, відповідно, на 18 % і 39 %. У перехваті м'яча кількість разів збільшилися на 26,5 %, у грі головою на 38,7 %, в ударах по воротах ногою і головою, відповідно, на 53 % і 29 %.

Таким чином, експериментальні дані, що отримані у дослідженні, дозволили констатувати, що у процесі формування техніко-тактичних дій в структурі підготовчого періоду річного макроциклу на різних етапах підготовки під впливом комплексів базових, структурних, ігрових вправ відзначається виражена оптимізація рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів різної кваліфікації.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет дозволив визначити, що техніко-тактична підготовка є основний чинником спортивної майстерності футболістів різної кваліфікації. Спираючись на багаторічний досвід роботи з тренерами різної кваліфікації у сфері футболу, аналіз науково-методичної літератури, останні сучасні концептуальні підходи можна відзначити, що проблема використання тих чи інших засобів та методів тренування є актуальною і потребує подальшого вдосконалення методик вдосконалення техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

2. Визначено основні компоненти тактичної підготовки у футболі, а саме, вона включає в себе індивідуальну, групову і командну тактику гравців, що об'єднуються в структуру змагального майстерності футболістів. Вона ділиться на дві основні частини: гра в атаці та гра в обороні.

3. Розроблено технологію поетапного формування техніко-тактичних дій, що спрямована на вдосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів різної спортивної кваліфікації. Основу технології склали завдання, засоби і методи, що використовувалися в формуванні специфічних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації на початковому, навчально-тренувальному етапах та етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки та розроблених комплексів базових, структурних і ігрових вправ, відповідно, комплекс А, Б, В.

4. Ефективність використання технології поетапного формування техніко-тактичних дій у процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів різної спортивної кваліфікації доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем індивідуальних техніко-тактичних дій. Встановлено, що:

– на початковому етапі формування ТТД результати поліпилися від 9 % до 73 %;

- на навчально-тренувальному етапі ТТП, відповідно від 9 % до 89 %;
- на етапі вдосконалення ТТД приріст у результатах зареєстровано у межах від 18 % до 71 %.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи на тему

«ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ
РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ»

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-2с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

В.А. Корнеєв

Керівник: ст. викладач Петров В.О.

Науковий консультант: д.пед.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя, 2021

У комплексах з формування специфічних техніко-тактичних дій футболістів дано вправи, найбільш доступні для практичного застосування в тренувальному процесі.

Тренувальний комплекс базових вправ щодо формування техніко-тактичних дій футболістів (комплекс А)

Формування елементів специфічних техніко-тактичних дій:

Метод: повторний, круговий; інтенсивність помірна – $130-150 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$

Тривалість серії – 1-4хв, відпочинок між серіями – 2-3хв, кількість серій – 3-6.

Засоби:

- вправи щодо формування ведення м'яча підошвою;
- вправи щодо формування зупинок (прийому) м'яча підошвою;
- вправи щодо формування передач м'яча підошвою;
- вправи щодо формування фінтів підошвою;
- вправи щодо формування ударів носком стопи.

Зупинка м'яча підошвою з одночасним переведенням м'яча – передача м'яча підошвою:

1. Гравці стоять по колу за два метри один від одного. Рух м'яча відбувається за годинниковою та проти годинникової стрілки. М'яч приймається правою ногою з одночасним перекладом під ліву ногу та передачею м'яча партнеру лівою ногою підошвою.

2. Та ж вправа. У колі одночасно кілька м'ячів.

3. Три гравці знаходяться на одній лінії на відстані 3-5 метрів один від одного. Середній гравець, приймаючи м'яч під підошву, одночасно переводить його за спину і швидко розвернувшись, передає м'яч іншому гравцю підошвою. Потім відбувається зворотна передача і знову виконується прийом м'яча з перекладом за спину і передачею.

4. Два гравці знаходяться на одній лінії за 3-5 метрів один від одного. Третій гравець розташовується навпроти одного з гравців за 3 метри. Виконується передача м'яча підошвою по черзі двома гравцями третьому, який виконує переміщення – «челнок» після зворотної передачі підошвою.

5. Два гравці знаходяться на відстані 3-5 метрів один від одного. Вільно переміщаючись по всьому майданчику, передають м'яч один одному підошвою. При прийомі м'яча під підошву гравець одночасно прибирає м'яч у різні боки або за спину, використовуючи кілька торкань м'яча. У вправі бере участь вся команда, розбившись на пари. Гравцям необхідно оцінювати ситуацію на майданчику і передавати м'яч таким чином, щоб він потрапив до партнера без перешкод.

6. Та ж вправа. При прийомі м'яча використовують два дотики.

7. Та ж вправа. Використовується один дотик.

Вправи для навчання введення м'яча підошвою:

1. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою боком або по прямій.

2. Ведення м'яча підошвою спиною або змійкою – ведення м'яча підошвою спиною або по прямій.

3. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою спиною або змійкою.

4. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою спиною або по прямій.

5. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою боком або прямою – ведення м'яча підошвою спиною або прямою – ведення м'яча підошвою спиною або змійкою.

6. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою спиною або змійкою – ведення м'яча підошвою боком або по прямій – ведення м'яча підошвою спиною або по прямій.

7. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою – ведення м'яча підошвою спиною або по прямій – ведення м'яча підошвою спиною або змійкою – ведення м'яча підошвою боком або по прямій.

Вправи для навчання ударів носком стопи:

1. Десять м'ячів розташовані на лінії штрафної площі, за метр один від одного. Гравець виконує удари по воротах носком стопи без розбігу, в кроці, переміщаючись від м'яча до м'яча, чергуючи початок серії ударів з лівого боку або з правого боку. Виконується у максимальному темпі.

2. Та ж вправа. Удари в серії виконуються в різній послідовності. Виконується у максимальному темпі.

3. Десять м'ячів розташовані в різних місцях майданчика, на різних відстанях від лінії воріт (мінімальна відстань від воріт – 5 метрів, максимальна – 10 метрів). Гравець виконує удари по воротах носком стопи без розбігу, в кроці, переміщаючись від м'яча до м'яча, чергуючи початок серії ударів з лівого боку або з правого боку. Виконується у максимальному темпі.

4. Та ж вправа. Удари в серії виконуються в різній послідовності. Виконується у максимальному темпі.

Вправи для навчання фінтам підошвою:

1. Гравець, стоячи на місці, виконує такі рухи:

- підошвою правої ноги посилає м'яч до себе;
- переносить вага тіла, встаючи на праву ногу;
- підошвою лівої ноги приймає м'яч з одночасним переведенням його в ліву сторону і назад і поворотом тулуба через ліве плече на 180° проти годинникової стрілки.

2. Гравець, стоячи на місці, виконує такі рухи:

- підошвою лівої ноги посилає м'яч себе;
- переносить вага тіла, встаючи на ліву ногу;
- підошвою правої ноги приймає м'яч з одночасним переведенням його у правий бік і назад і поворотом тулуба через праве плече на 180° за годинниковою стрілкою.

3. Два гравці знаходяться на одній лінії на відстані 3-5 метрів один від одного. Гравець, стоячи на місці, приймає м'яч під підшвою після пасу партнера, виконує фінт з розворотом (вправа 1 або вправа 2) і робить зворотну передачу м'яча підшвоюю.

Тренувальний комплекс базових вправ щодо формування техніко-тактичних дій футболістів (комплекс Б)

Формування комбінацій специфічних техніко-тактичних процесів

Метод: повторний, інтенсивність: велика, ЧСС – 170-180 уд•хв⁻¹

Тривалість серії 1-4хв, відпочинок між серіями – 2-3 хв, кількість серій – 3-6.

Засоби:

– вправи, створені задля формування комбінацій: ведення м'яча підшвоюю боком – удар носком; ведення м'яча підшвоюю боком - ведення м'яча підшвоюю спиною вперед;

– вправи, створені задля формування комбінацій: передача м'яча підшвоюю – удар носком;

– вправи, спрямовані на формування з'єднань: прийом (зупинка) м'яча з переведенням – удари носком;

– вправи, створені задля формування комбінацій: ведення м'яча підшвоюю – фінт «вертушка».

Вправи для навчання ведення м'яча підшвоюю боком - ведення м'яча підшвоюю спиною вперед:

1. Гравець виконує ведення м'яча підшвоюю лівої ноги, правим боком, від лінії воріт, вздовж бічної лінії, перебуваючи обличчям до середини майданчика, після перетину середньої лінії переходить на ведення м'яча підшвоюю лівої ноги, спиною вперед. Виконується у максимальному темпі.

2. Гравець виконує ведення м'яча підшвоюю правої ноги, правим боком, від лінії воріт, вздовж бічної лінії, перебуваючи обличчям до середини майданчика, після перетину середньої лінії переходить на ведення м'яча

підшвою правої ноги, спиною вперед. Виконується у максимальному темпі.

3. Гравець виконує ведення м'яча підшвою правої ноги, лівим боком, від лінії воріт, уздовж бічної лінії, перебуваючи обличчям до середини майданчика, після перетину середньої лінії переходить на ведення м'яча по черзі підшвою лівої та правої ноги, спиною вперед. Виконується у максимальному темпі.

4. Гравець виконує ведення м'яча підшвою правої ноги, правим боком, від лінії воріт, вздовж бічної лінії, перебуваючи обличчям до середини майданчика, після перетину середньої лінії переходить на ведення м'яча по черзі підшвою лівої та правої ноги, спиною вперед. Виконується в максимальному темпі.

5. Вправи 1, 2, 3, 4 виконуються із зміною напрямку ведення м'яча по діагоналі та вздовж лінії штрафної площі. Виконується у максимальному темпі.

Вправи для навчання прийому (зупинки) м'яча з перекладом – удар носком:

1. Виконується у парах. Гравець стоїть спиною до воріт, за 7-10 метрів від лінії воріт. Партнер пасує м'яч гравцю, який виконує прийом м'яча на місці підшвою правої ноги з одночасним переведенням у праву сторону і робить удар носком лівої ноги. Після виконання вправи гравці змінюються місцями. Виконується у максимальному темпі.

2. Виконується у парах. Гравець стоїть спиною до воріт, за 7-10 метрів від лінії воріт. Партнер пасує м'яч гравцю, який виконує прийом м'яча на місці підшвою лівої ноги з одночасним переведенням у ліву сторону і робить удар носком правої ноги. Після виконання вправи гравці змінюються місцями. Виконується у максимальному темпі.

3. Виконується у парах. Гравець стоїть спиною до воріт, за 7-10 метрів від лінії воріт. Партнер пасує м'яч гравцю, який виконує прийом м'яча (рухаючись назустріч м'ячу) підшвою правої ноги з одночасним переведенням у правий бік і робить удар носком лівої ноги. Після виконання

вправи гравці змінюються місцями. Виконується у максимальному темпі.

4. Виконується у парах. Гравець стоїть спиною до воріт, за 7-10 метрів від лінії воріт. Партнер пасує м'яч гравцю, який виконує прийом м'яча (рухаючись назустріч м'ячу) підшвою лівої ноги з одночасним переведенням у ліву сторону і робить удар носком правої ноги. Після виконання вправи гравці змінюються місцями. Виконується у максимальному темпі.

Вправи для навчання ведення м'яча підшвою – фінт «вертушка»:

1. Ведення м'яча підшвою правої ноги лівим боком - фінт з розворотом "вертушка". Ведення виконується в різних напрямках, в максимальному темпі. Фінт розворотом на 180° виконується проти годинникової стрілки.

2. Ведення м'яча підшвою лівої ноги правим боком – фінт з розворотом «вертушка». Ведення виконується в різних напрямках, в максимальному темпі. Фінт на 180° виконується за годинниковою стрілкою.

3. Ведення м'яча підшвою лівої ноги лівим боком – фінт із розворотом «вертушка». Ведення виконується в різних напрямках, в максимальному темпі. Фінт розворотом на 180° виконується за годинниковою стрілкою.

4. Ведення м'яча підшвою правої ноги правим боком - фінт з розворотом «вертушка». Ведення виконується в різних напрямках, у максимальному темпі. Фінт розворотом на 180° виконується проти годинникової стрілки.

5. Ведення м'яча підшвою правої ноги спиною – фінт із розворотом «вертушка». Ведення виконується в різних напрямках, в максимальному темпі. Фінт розворотом на 180° виконується проти годинникової стрілки.

Тренувальний комплекс базових вправ щодо формування техніко-тактичних дій футболістів (комплекс В)

Формування комбінацій специфічних техніко-тактичних дій:

Метод: повторний, інтенсивність: велика, ЧСС – 170-180 уд•хв⁻¹

Тривалість серії 1-4хв, відпочинок між серіями – 2-3 хв, кількість серій – 3-6.

Засоби:

– вправи, створені задля формування комбінацій, що складаються з трьох різних техніко-тактичних дій;

– вправи, створені задля формування комбінацій, що складаються з чотирьох різних техніко-тактичних дій;

– вправи, створені задля формування комбінацій, які складаються з п'яти різних техніко-тактичних дій.

1. Виконується у парах. Прийом м'яча підошвою правої ноги з одночасним переведенням у правий бік - ведення м'яча підошвою правої ноги лівим боком - передача партнеру підошвою. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

2. Виконується у парах. Прийом м'яча підошвою лівої ноги з одночасним переведенням у ліву сторону - ведення м'яча підошвою лівої ноги правим боком - передача партнеру підошвою. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

3. Виконується у парах. Прийом м'яча підошвою правої ноги з одночасним переведенням під ліву ногу - ведення м'яча підошвою лівої ноги правим боком - передача партнеру підошвою. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

4. Виконується у парах. Прийом м'яча підошвою лівої ноги з одночасним переведенням під праву ногу - ведення м'яча підошвою правої ноги лівим боком - передача партнеру підошвою. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

5. Виконується у парах. Передача м'яча підошвою – зупинка м'яча з

переведенням під праву ногу – удар носком. Відстань до воріт від 10м. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

6. Виконується у парах. Передача м'яча «черпаком» – зупинка м'яча з переведенням під ліву ногу – удар носком. Відстань до воріт 10-12м. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

7. Виконується у парах. Прийом м'яча підошвою – ведення м'яча підошвою спиною вперед – фінт із розворотом «вертушка» – передача «черпаком». Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

8. Виконується у парах. Прийом (зупинка) м'яча підошвою з переведенням під праву ногу - ведення м'яча підошвою боком - фінт з розворотом "вертушка" - удар носком з відстані 8-10м. Виконується в русі, у різних напрямках, у максимальному темпі.

9. Виконується у парах. Передача м'яча «черпаком» партнеру – відкривання на вільне місце – прийом (зупинка) м'яча підошвою з переведенням убік та вперед – ведення м'яча підошвою боком – удар носком з відстані 8-10м.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.
2. Аркадьев Д.А. Эра Лобановского. М.: АСТ 2009. 413 с.
3. Бріскін ЮА, Товстоног ОФ, Розторгуй МС. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2009. №1. С. 20-25.
4. Дулібський А. В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.
5. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15-23.
6. Голомазов С.В. Техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии: метод. раз раб. М.: РГАФК, 1999. 185 с.
7. Губа В.П. Стратегия и системность как основное условие эффективной подготовки спортсменов: (на примере подготовки к чемпионату мира по футболу-2018). Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2012. № 2. С. 42-45.
8. Дорошенко Е.Ю. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій футболістів з урахуванням показників спеціальної фізичної підготовленості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск ЗК 2 (71). 2016. С. 116-119.
9. Дорошенко Е.Ю. Дорошенко ЕЮ. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : дис. ... д-ра наук з фіз. вих.: 24.00.01, Київ, 2014. 44 с.
10. Журид С.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки

футболистов 15–17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01, Харьков, 2007. 231 с.

11. Журид С.Н., Перевозник В.И. Сравнительный анализ командных технико-тактических действий команд по футболу высшей и первой лиг Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. № 12. С. 139–144.

12. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедєв С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. ХДАФК. 2020. 207 с

13. Зеленцов А. М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г. Тактика и стратегия в футболе. Киев : Здоров'я, 1988. 192 с.

14. Золотарёв А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. 121 с.

15. Карпа І. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в зонах ігрового поля. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1 (11). С. 61-66.

16. Коваль С.С. Комплексное формирование двигательных качеств и освоение технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет: дис. канд.наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01, Харьков, 2010. 205 с.

17. Костюкевич В.М. Управлением тренировочным процессом футболистов в годичномцикле подготовки. Винница : Планер, 2006. 683 с.

18. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: дис. ... докт. наук з ФВіС: 24.00.01, К.: 2012. 560 с.

19. Лобановский В. Бесконечный матч. Киев : Ін Юре, 2003. 503 с.URL: www.yakaboo.ua/beskonechnyj-match.html

20. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.

21. Максименко І.Г., Костюнін А.В. Аналіз показників змагальної діяльності футболістів збірної команди України на чемпіонаті світу 2006.

Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. № 11. С. 47–54.

22. Мулик В.В., Перевозник В.І., Перцухов А.А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди суперника. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 3. (47). С. 75–79.

23. Начинская С.В. Спортивная метрология: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.

24. Николаенко В.В., Шамардин В.Н. Многолетняя подготовка юных футболистов: путь к успеху. К.: Саммит-книга, 2015. 360 с.

25. Официальный сайт ФИФА. URL:<http://www.fifa.com/worldfootball>

26. Перевозник В.И., Перцухов А.А. Исследование двигательной активности футболистов 17–19 лет в условиях соревновательной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 53–57.

27. Перевозник В.И., Перцухов А.А. Модельные показатели соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации. Спортивные игры. 2017. № 1. С. 41–45.

28. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. М.: Советский спорт 2006. 232с.

29. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

30. Соломонко В.В. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олімпійська література, 1997. 124 с.

31. Сычев Б.В. Методические рекомендации по теме «Педагогические наблюдения за игровой деятельностью в футболе. Харьков, 1989. 58 с.

32. Сычев Б.В. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. № 4. С. 49–53.

33. Сычев Б.В. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2008. № 4. С. 111–115.

34. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. М. : Физическая культура, 2007. 352 с.
35. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровськ: Пороги, 1998. 134 с.
36. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
37. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск : «Інновація», 2012. 352 с.
38. Шестаков М.М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы индивидуальных особенностей игроков: учеб. пособ. Краснодар, 1995. 58 с.
39. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
40. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game. Lexington. 2010. 296 p.
41. Cuenca L. Análisis de los goles marcados durante la Eurocopa de Polonia y Ucrania en 2012. Educación Física y Deportes. 2012. V. 17. P.174.
42. Klößner S., Becker M. Odd odds: The UEFA Champions League Round of 16 draw. Journal of Quantitative analysis in sports. 2013. V.9: issue 3. P. 249-270.
43. Matkovich M., Davis J. Elite soccer drills: 82 advanced drills for individual and team play. USA, HumanKinetics Publishers. 2009. 184 p.
44. Oberstone J. Comparing Team Performance of the English Premier League, Serie A, and La Liga for the 2008-2009 Season. Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2011. V. 7: issue 1. P. 1-18.