

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ
КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ГЕРГУЛЬ ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ
РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ДЮСШ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Римар М.П.
к.пед.н., професор, професор кафедри
фізичної культури та спорту,
Заслужений працівник освіти України

Рецензент: Зінченко В.В.. директор
Полтавської ДЮСШ «Колос» ,
Заслужений тренер України

Полтава 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПОТОЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ ЗАХОДІВ У КОНТЕКСТІ УПРАВЛІННЯ ДЮСШ.....	8
1.1. Теоретичні основи організації футбольного тренування в ДЮСШ.....	8
1.2. Техніко-тактична підготовка юних футболістів.....	13
1.3. Моделювання змагально-ігрової діяльності в техніко-тактичній підготовці в командно-ігрових видах спорту.....	19
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	38
3.1 Характеристика основних компонентів техніко-тактичної підготовки у футболі.....	38
3.2.Технологія прогресивного навчання техніко-тактичним діям футболістів з різною спортивною кваліфікацією.....	43
Висновки до третього розділу.....	53
РОЗДІЛ IV. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	53
4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження	53
4.2. Результати досліджень.....	56
Висновки до четвертого розділу	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ФП – фізична підготовленість

ТП – технічна підготовленість

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

НТЗ – навчально-тренувальне заняття

ІМ – ігровий метод

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТМ – традиційна методика

ВП – витривалість та продуктивність

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ТТД – техніко-тактичні дії

ВСТУП

Питання якісної підготовки юних футболістів, безсумнівно, залишається актуальним. Спортивні результати – це результат багаторічних спільних тренувань спортсмена та тренера, спрямованих на оволодіння техніко-тактичними навичками, вдосконалення рухових навичок та індивідуальних здібностей, а також підвищення рівня результативності та функціональної підготовки спортсмена.

Кожен етап багаторічної тренувальної програми пред'являє високі вимоги не лише до цілей, завдань та характеристик освітньої стратегії, а й до змісту та організації навчальних занять у структурних тренувальних програмах макроциклу.

Раціональна побудова тренувального процесу регулюється доцільним чергуванням тренувальних періодів, структурованих за точною схемою, спрямованою на розвиток фізичної підготовленості. Оволодіння новими формами та техніко-тактичними варіаціями, їх закріплення та вдосконалення залежать від методів набуття, підтримки та розвитку фізичної підготовленості в рамках основних тренувальних циклів (річного та піврічного).

У галузі теорії та методики футболу одним із найважливіших елементів підготовки футболістів різного рівня, в тому числі і в шкільних футбольних секціях є техніко-тактична підготовка, яка визначається як складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів за допомогою тактичних дій, як раціональний спосіб організації діяльності футболістів для ефективного введення в ігрові ситуації.

Техніко-тактична підготовка – це складний педагогічний процес, спрямований на оптимізацію використання технічних прийомів у постійно мінливих ситуаціях. Він використовує тактичні дії як раціональну організацію діяльності гравця для отримання переваги над суперником [12]. Тому дуже

важливо розвивати високий рівень техніко-тактичних навичок у гравців усіх рівнів на кожному етапі їхнього багаторічного спортивного розвитку. Це дозволяє впроваджувати прогресивні тактичні схеми, засновані на використанні універсальних гравців, та покращує фізичну підготовку гравців.

Вивчення методів удосконалення техніко-тактичної підготовки показало, що підвищення рівня майстерності базується на оптимальному підборі вправ, що імітують реальні ігрові ситуації, використанні різних методів тренування та застосуванні сучасних технологій для аналізу та корекції рухових навичок. Особлива увага приділяється поступовому збільшенню складності вправ, індивідуалізації тренувальних навантажень та інтеграції технічних елементів у тактичні плани.

Аналіз науково-методологічних підходів до моделювання змагальної та ігрової діяльності показав, що моделювання є важливим інструментом навчання, оскільки дозволяє максимально наблизити процес до умов реального матчу. Створення типових та змінних моделей ігрових ситуацій допомагає розвивати здатність гравців швидко приймати рішення, адаптуватися до динамічних змін та демонструвати стабільні результати у змаганнях.

Кілька підходів визначають технічну та тактичну підготовку як критичний компонент процесу розвитку футболу. Ефективне поєднання технічних навичок, тактичного мислення та змагального моделювання створює сприятливе середовище для розвитку футболістів високого рівня та є основою нашого експериментального дослідження, яке це підтверджує.

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки формування техніко-тактичних дій юних футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Предмет дослідження: техніко-тактичні дії футболістів різної спортивної кваліфікації, технологія та педагогічні умови їх поетапного формування в системі тренувального процесу ДЮСШ.

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних підходів і методичних засобів формування техніко-тактичних дій у футболістів різної спортивної кваліфікації в умовах тренувального процесу ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо теоретичних основ формування техніко-тактичних дій у спортивних іграх, зокрема у футболі.
2. Визначити особливості техніко-тактичної підготовки футболістів різних вікових груп і рівнів спортивної кваліфікації в ДЮСШ.
3. Розробити методику формування техніко-тактичних дій з урахуванням рівня підготовленості юних футболістів.
4. Провести педагогічний експеримент щодо впровадження запропонованої методики у тренувальний процес.
5. Оцінити ефективність розробленої методики та встановити її вплив на динаміку розвитку техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експериментування; ретроспективний метод; метод перевірки рівня техніко-тактичної підготовки; математичні та статистичні методи.

Результати дослідження дозволили нам підтвердити, що сучасним напрямком оптимізації процесу початкової підготовки футболістів є вдосконалення техніки техніко-тактичної підготовки, яка є основним фактором спортивної майстерності юних футболістів.

Методологія вдосконалення базується на прогресивній технології навчання техніко-тактичним діям футболістів різного спортивного рівня, тобто на початковому етапі, етапі тренування та етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

Впровадження цієї технології в тренувальний процес на підготовчому етапі макроциклу дозволило підвищити рівень техніко-тактичної підготовки,

розробити комплекс базових, структурних та ігрових вправ, які частіше використовувалися в тренувальному процесі, та визначити їхню цінність у межах мікроциклів підготовчого періоду макроциклу.

Практичне значення. Розроблена програма може бути використана тренерами для організації занять у ДЮСШ. Вона дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, вдосконалити технічні навички спортсменів та розвивати командну взаємодію в умовах навчально-тренувального процесу на базі ДЮСШ «Молодь 2016».

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та доповіді автора на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (3 грудня 2025 року на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»).

Публікація. Б. Ейбут, О. Гергуль. Ефективна організація тренувального процесу у шкільних секціях з футболу /Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. 465 с., С. 125-127.

Структура роботи. Дослідження складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 джерела) та додатків. Робота містить 8 таблиць і 8 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ПОТОЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ ЗАХОДІВ У КОНТЕКСТІ УПРАВЛІННЯ ДЮСШ

1.1 Теоретичні основи організації футбольного тренування в ДЮСШ

У теорії спортивної підготовки спортивне тренування зазвичай розуміють як процес, спрямований на досягнення максимально можливого рівня технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовки кожного спортсмена, що визначається особливостями виду спорту та вимогами до досягнення найкращих результатів у змагальній діяльності [2].

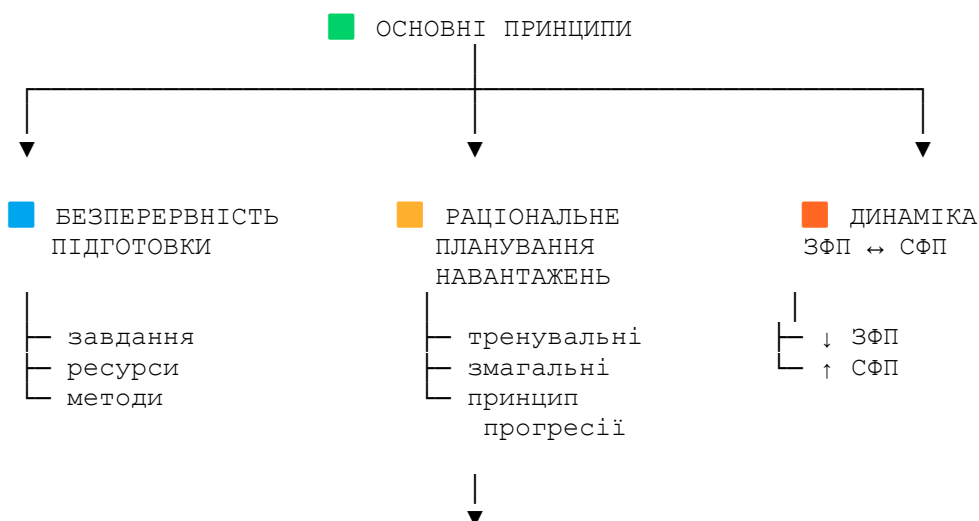
З точки зору футбольних організацій, розвиток спортсменів елітного рівня значною мірою залежить від ефективності довгострокових методів тренування юних футболістів. Широкий віковий діапазон, що охоплюється цим тренуванням (від перших занять футболом у віці від 6 до 8 років до етапу перших значних успіхів у віці від 19 до 21 року), вимагає врахування таких методологічних підходів:

- безперервність завдань, ресурсів та методів підготовки кваліфікованих молодих футболістів;
- раціональне планування тренувальних та змагальних навантажень з урахуванням принципу прогресії;
- динаміка за роками обсягу занять із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціалізованої фізичної підготовки (СФП) з еволюцією співвідношення між ними (збільшення ваги СФП);
- переважний розвиток індивідуальних фізичних якостей та спеціальних здібностей у найсприятливіші (сенситивні) вікові періоди;
- – Індивідуалізація робота з оволодіння технікою та тактичними навичками;

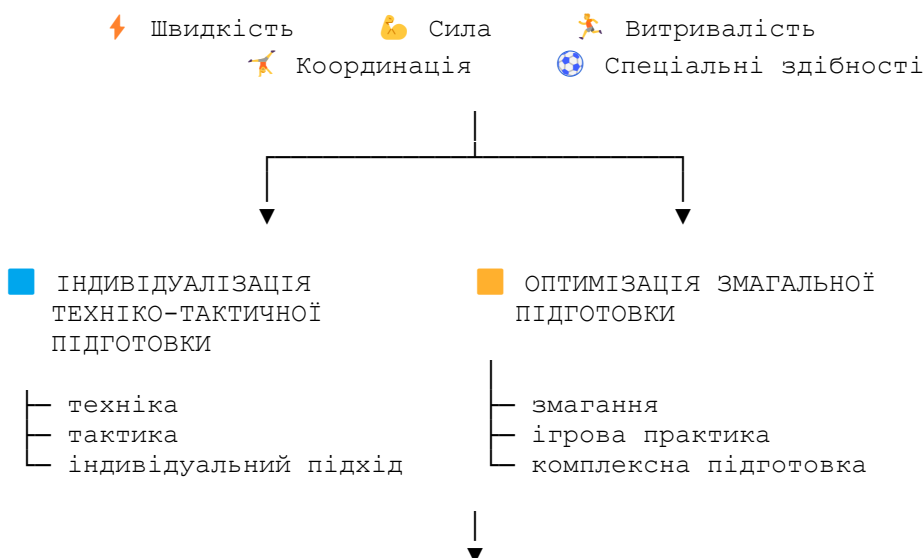
– – Оптимізація обсягу змагальної (комплексної) підготовки для вирішення базових завдань;

– використання системи оцінювання рівня фізичної підготовки юних футболістів та якості роботи окремих тренерів і спортивних шкіл в цілому [16, 23, 28, 33, 42].

🏆 🌐 ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 🌐 🏆



■ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ



■ СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

- 📊 Рівень фізичної підготовленості
- 👤 Ефективність роботи тренерів
- 🏆 Результативність спортивної школи

Рис. 1.1 Складники підготовки юних футболістів.

Під час аналізу науково-методичної літератури, вивчення досвіду підвищення кваліфікації у підготовці юних футболістів було визначено основні методи та засоби тренувань, які набули більшого поширення в практиці роботи з футболістами [17, 29, 30, 34, 41] .

Ці методи є: вербальними методами, візуальними методами та практичними вправами.

Усний метод включає розповідь, демонстрацію, аналіз, обговорення, пояснення та бесіду. Ефективне навчання базується на розумному використанні усних інструкцій, керівництва, зворотного зв'язку, оцінювання та коментарів.

Візуальні методи забезпечують, перш за все, правильну демонстрацію рухових навичок разом із допоміжними ресурсами (моделі, мультимедійні документи, навчальні фільми, екрани та пристрої зворотного зв'язку). Цей метод дозволяє розвинути міцну техніко-тактичну основу у футболі.

Метод практичних вправ поділяється на дві групи: метод, спрямований на оволодіння спортивною технікою (розумові навички та здібності), та метод, спрямований переважно на розвиток фізичних якостей футболістів (швидкість, сила, витривальність, гнучкість, спритність).

До першої групи належать комплексні, повторювані та комбіновані методи, а також метод дискретних вправ, що використовуються в навчанні та вдосконаленні. До другої групи належать повторювані, безперервні, комплексні, комбіновані, ігрові та змагальні методи розвитку рухових навичок.

Основним засобом тренування юних футболістів є фізичні вправи, які базуються на добірних розумових діях, методично та правильно використовуваних для виконання завдань.

Зміст фізичних вправ включає дії, що визначають основні процеси, що відбуваються в організмі спортсмена під час фізичного навантаження. Ці процеси є багатофакторними та можуть розглядатися з різних точок зору: функціональної, психологічної, фізіологічної, біохімічної, освітньої тощо.

Встановлено, що певні фізичні вправи мають комплексний вплив на організм спортсмена, дозволяючи йому досягати різних цілей спортивної підготовки, включаючи вдосконалення техніко-тактичних навичок футболістів. Однак, важливо наголосити, що вплив фізичних вправ на різні аспекти футбольної підготовки неоднаковий. Тому фізичні вправи підбираються та використовуються залежно від бажаного ефекту. Існує багато методів тренування, і успіх цього процесу залежить від творчого підходу тренерів та гравців [7, 10, 22, 43]. Ефективність їхнього впливу залежить від використовуваної педагогіки.

Досвід тренерів, інтелект гравців, вміння варіювати вправи залежно від конкретних умов, фізичний стан та рівень підготовки гравців, а також постійне впровадження принципів управління тренувальним процесом.

Залежно від специфіки футболу та тренувальних цілей, усі базові засоби можна поділити на специфічні, тобто вправи з м'ячем, та неспецифічні, тобто вправи без м'яча [6, 18, 21, 39].

Спеціальні вправи, що використовуються у футбольних тренуваннях, поділяються на дві групи: змагальні вправи та спеціальні вправи.

Змагальне тренування охоплює всі розумові навички, що складають футбол, і проводиться у суворій відповідності до правил. Воно характеризується загальним впливом на розвиток фундаментальних фізичних якостей та застосування всіх технічних прийомів у постійно мінливих тактичних ситуаціях. Змагальне тренування включає, зокрема, офіційні матчі, тренувальні матчі, товариські матчі, матчі двох матчів та інші види матчів, а також матчі з футзалу.

Спеціальні вправи – це вправи для розвитку рухових навичок, що поєднують елементи змагальних вправ та їх варіацій. Їхня основна мета – удосконалення техніко-тактичних навичок, а також розвиток певних фізичних здібностей. Ці вправи включають індивідуальні та командні вправи з м'ячем (кидки, зупинки, ведення м'яча, комбінації в парах, тріо тощо) і навіть ігрові

вправи (різні вправи з володіння м'ячем тощо). Перевагою спеціальних вправ є їхня здатність регулювати зусилля більш цілеспрямовано та ефективно, ніж змагальні вправи.

Неспецифічні вправи поділяються на дві категорії: загально-підготовчі вправи та специфічні підготовчі вправи.

Загально-тренувальні вправи – це фізичні активності, які служать переважно засобом загальної підготовки футболіста. Вони дозволяють досягати складних цілей фізичного виховання, вибірково зосереджуючись на розвитку фундаментальних фізичних якостей, покращенні координації та рухових навичок. Загально-тренувальні вправи також можуть служити активним відпочинком та відновленням. Фактично, вони сприяють підтримці відносно високого рівня фізичної та розумової працездатності, коли об'єктивні умови (погода, травми тощо) не дозволяють використовувати специфічні вправи.

Спеціально-підготовчі вправи – це розумові дії, що мають значну схожість зі спеціальними вправами за формою, структурою, механізмом іннервації м'язів, характером фізичних і розумових здібностей.

Для розвитку моторних навичок та здібностей використовуються такі елементи:

- вправи для розвитку загальних та специфічних моторних навичок;
- вправи для навчання та професійні техніки введення м'ячем;
- Вправи для вивчення та вдосконалення тактичних прийомів, комбінацій та ігрових систем.

Загалом, фізичні вправи мають значний вплив на організм спортсменів: вони покращують координацію, підвищують силу, швидкість, витривалість та спритність, а також розширюють діапазон рухових навичок. Водночас вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем, що

покращує спортивні результати та прискорює відновлення після навантажень. Кожен вид вправ передбачає певні якості та навички різною мірою.

Через збільшення загального обсягу, на кожному етапі підготовки до техніко-тактичних дій, слід використовувати вибіркові тренувальні вправи для вирішення різних завдань з урахуванням їхнього сукупного ефекту.

Високі рівні змагальних результатів у спорті, особливо у футболі, частіше пов'язані з удосконаленням системи спортивної підготовки. Наразі основним інструментом удосконалення цієї системи є об'єктивізація знань про структуру змагальної діяльності та тренувань з урахуванням загальних закономірностей розвитку спортивних навичок та індивідуальних можливостей спортсменів [15, 22, 25, 30].

Техніко-тактична підготовка футболіста є ключовим показником рівня його майстерності. Тому лише використання спеціальних тренувальних вправ, спрямованих на покращення цієї підготовки у гравців різного рівня, дасть позитивні результати.

Підготовка юних футболістів ґрунтується на безперервності навчально-тренувального процесу, поступовому збільшенні спеціалізованої підготовки, індивідуалізації розвитку спортсменів та постійному контролю ефективності тренувальної діяльності.

1.2 Техніко-тактична підготовка юних футболістів

У галузі теорії та методики футболу одним із важливих компонентів підготовки футболістів різної кваліфікації є техніко-тактична підготовка, яка визначається як складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів за допомогою тактичних дій як раціонального способу організації діяльності футболістів для ефективного введення в ігрові ситуації [2, 6, 34, 45].

Система підготовки футболістів є багатофакторним явищем, а вдосконалення техніко-тактичної підготовки значною мірою визначається:

- оптимізація навчальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій;
- Розробка ефективні програми та методи техніко-тактичної підготовки;
- наявність високопрофесійних управлінських кадрів, які мають глибоку теоретичну та методичну підготовку та володіють необхідними навичками для організації та управління освітнім процесом;
- Підвищення ефективної роботи для обробки техніко-тактичних навичок.

На думку експертів [4, 8, 10, 42], складність футболу є визначальним фактором у структурі техніко-тактичної підготовки спортсменів. У теорії та методології спорту розрізняють загальну технічну підготовку та спортивно-специфічну технічну підготовку.

Загально-технічна підготовка спрямована на розширення діапазону рухових навичок та здібностей, а також на розвиток рухової координації, тим самим сприяючи технічному вдосконаленню в обраній дисципліні. Спортивно-специфічна технічна підготовка, навпаки, орієнтована на оволодіння змагальними навичками та здібностями, що дозволяє спортсмену максимально реалізувати свій потенціал у змаганнях та забезпечує безперервний технічний розвиток. Дуже важливо, щоб технічна підготовка проводилася одночасно та безперервно з тактичною підготовкою. Тому технічна підготовка у спорті поділяється на кілька етапів: отримання знань, набуття рухових навичок та вдосконалення навичок.

Безперервне тренування та вдосконалення ефективних техніко-тактичних дій у футболі є найважливішими факторами успіху у змаганнях на всіх рівнях підготовки. Необхідно постійно розвивати та вдосконалювати

набуті техніко-тактичні навички. Тому важливо, щоб позитивний перенос вже набутих навичок сприяв, полегшував та прискорював набуття нових навичок. Методика переносу рухових навичок повинна бути ретельно продумана в послідовності тренування рухових навичок, особливо в такому швидкоплинному виді спорту, як футбол. Виходячи з цього фактора, при плануванні навчально-тренувальних посібників слід вибирати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на оволодіння технікою та тактикою гри на кожному етапі підготовки футболіста.

Основні елементи техніко-тактичних дій формуються протягом багаторічних тренувань з футболу та набувають особливого значення з розвитком спортивної майстерності та вдосконаленням навичок.

Як зазначають деякі автори, однією з методологічних вимог техніко-тактичної підготовки в командних видах спорту, особливо у футболі, є очікування, що спортсмен повинен бути навчений спочатку індивідуальним діям, а потім груповим та командним [9, 11, 20, 27, 36].

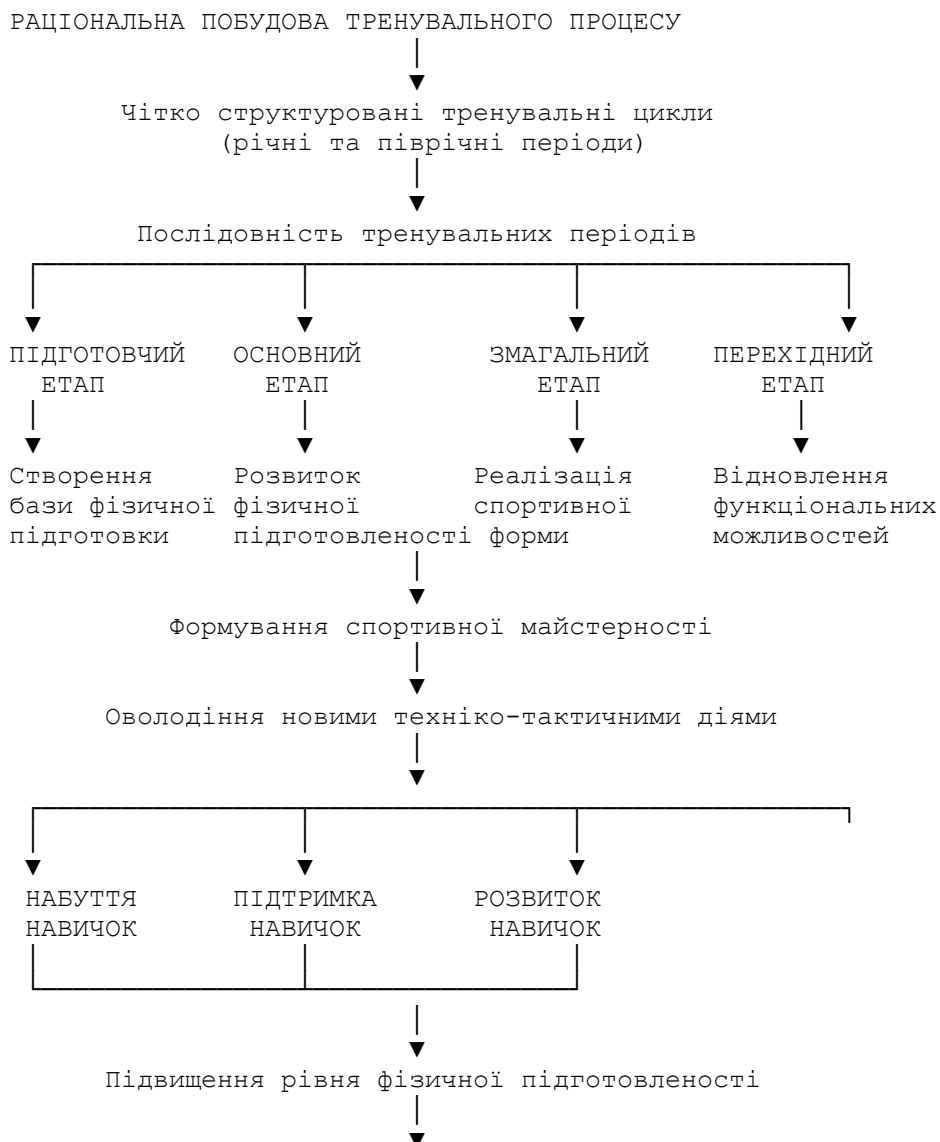
Таким чином, техніко-тактична підготовка, яка проводиться в процесі розвитку, складається з трьох основних напрямків: вивчення, реалізація та вдосконалення індивідуальних, колективних та командних дій. Важливо наголосити, що індивідуальні навички вдосконалюються шляхом виконання завдань, характерних для цих трьох напрямків. Інтеграція цих видів техніко-тактичної підготовки в річний цикл розвитку пов'язана, перш за все, з багаторічною фазою розвитку, а також з цілями, досягнутими на кожному етапі процесу.

Тренувальні вправи, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних навичок гравців під час тренувальних занять, плануються з використанням різних підходів. Найчастіше використовуються два основні підходи. Перший передбачає вирішення однієї техніко-тактичної задачі протягом одного тренувального заняття з використанням різних вправ з різним форматом,

цілями та кількістю гравців. Другий підхід використовує вправи протягом одного тренувального заняття для вирішення різних техніко-тактичних задач.

На думку багатьох відомих експертів, саме повторення цих вправ покращує фізичні якості та техніко-тактичні навички. Це особливо актуально в тренуваннях спортсменів високого рівня. У цьому випадку вдосконалення техніко-тактичних навичок гравців відбувається з інтенсивністю, близькою до змагальної, що водночас сприяє покращенню їхніх специфічних фізичних якостей. «Спеціальна результативність футболіста – це багатоконпонентне поняття, яке складається з різних аспектів функціональних здібностей», — Валерій Лобановський [19].

Раціональна побудова тренувального процесу



Досягнення запланованого спортивного результату

Рис.1.2 Рациональна побудова тренувального процесу

Рациональна побудова тренувального процесу (Рис.1.2) регламентується доцільною послідовністю структурованих тренувальних періодів за чітко визначеною схемою з метою розвитку фізичної підготовленості. Оволодіння новими формами та техніко-тактичними варіаціями, їх закріплення та вдосконалення здійснюються відповідно до принципів набуття, підтримки та розвитку фізичної підготовленості в рамках базових тренувальних циклів (річних та піврічних).

Етапи техніко-тактичної підготовки повинні відповідати загальній структурі планування тренувальних та змагальних навантажень..

Структура тренувального процесу Рис.1.3.



Рис. 1.3 Структура тренувального процесу

Річний тренувальний цикл поділяється на три фази. Перша відповідає першій половині підготовчого періоду до основних циклів, де тренування спортсмена повністю зосереджене на розвитку його спортивних результатів.

Це передбачає створення моделі нових змагальних техніко-тактичних настроїв (удосконалення, оволодіння та вивчення складових змагальних дій) та встановлення загальної координації.

Другий етап спрямований на поглиблене опанування та закріплення загальних навичок, пов'язаних із змагальною діяльністю, які вважаються складовими спортивної результативності. Він охоплює значну частину другої половини підготовчого періоду основних тренувальних циклів (специфічна підготовка та передзмагальний етап).

На третьому етапі техніко-тактична підготовка інтегрується в безпосередню фізичну підготовку кваліфікованих футболістів і спрямована на вдосконалення набутих навичок, формування змагальних дій та підвищення їхньої універсальності й надійності в мінливих умовах великих змагань. Цей етап починається із заключної частини підготовчого періоду та триває протягом усього змагального періоду [1, 18, 24, 36, 40].

Удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів відбувається ефективніше, якщо враховувати фактори, що впливають на успішність процесу техніко-тактичної підготовки. До цих факторів належать:

- рівень розвитку конкретних фізичних якостей;
- рівень знання технології та методів виконання;
- рівень володіння окремими тактичними діями та технічними прийомами;
- надійність опорно-рухового апарату та тіла футболістів, які несуть основне навантаження під час багаторазового виконання техніко-тактичних дій у грі;
- повне опанування системи знань, що є основою ефективного навчання загалом.

З огляду на ці фактори, удосконалення техніко-тактичної підготовки організовується в такій послідовності:

1. Розвиток специфічних фізичних можливостей опорно-рухового апарату (підготовчі та загальнорозвивальні вправи).
2. Оволодіння рухами, що складають основу інтерпретаційних технік (синтетичні вправи).
3. Зв'язування частин (духів) у цілому акті отримання гри (вправи на техніку гри).
4. Бездоганне володіння ігровою технікою та здатність повною мірою використовувати високий рівень специфічних фізичних здібностей (технічні та тактичні вправи).
5. Здатність ефективно та надійно застосовувати технічні прийоми та методи в грі з урахуванням конкретної ігрової ситуації (двосторонні ігри та змагання).

1.3. Моделювання змагально-ігрової діяльності в техніко-тактичній підготовці в командно-ігрових видах спорту

Специфічні особливості змагальної діяльності суттєво визначають напрямок та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Тому одним із методологічних принципів сучасної системи спортивного тренування є моделювання змісту та структури навчально-тренувального процесу з урахуванням майбутньої змагальної діяльності з метою повної її адаптації до умов та режиму змагань [3, 15].

Це передбачає інтенсифікацію та спеціалізацію тренувальної програми, максимальний підхід до змагань. Такий метод пропонує тренувальний ефект, адаптований до змагальних впливів, як кількісно, так і якісно (за потреби), що дозволяє ефективно вирішити проблему вдосконалення техніко-тактичних навичок [15, 19, 28].

Цілісний підхід пропонує розробляти тренувальні програми, які дозволяють спортсменам безперешкодно інтегрувати всі ці елементи в змагання. Основна ідея цієї концепції полягає в імітації умов змагального матчу під час тренувань, тренувань, мікроциклів та ключових етапів підготовки з урахуванням розкладу основного змагального сезону.

У практиці підготовки резервних спортсменів існує реальне протиріччя між вимогами до креативності у змагальній діяльності та стандартизацією тренувального процесу. Цей конфлікт може бути вирішений за допомогою єдиного підходу. Замість аналітичного підходу, який сприяє розвитку гнучких дій шляхом зведення орієнтаційної основи до узагальненого ментального образу та реалізації цього процесу для саморегуляції рухових дій у суперечливих та мінливих умовах виконання, необхідно опановувати та відпрацьовувати техніку під час тренувань та вдосконалення спортивної майстерності не як автономні та ізольовані дії, а як елементи конкретної ігрової ситуації, з переходом від однієї техніки до іншої. Змагальна діяльність є основним етапом розвитку спортивної майстерності. Змагаючись один з одним, гравці вдосконалюють свою майстерність, що відображається в ефективності їхніх техніко-тактичних дій.

Моделювання умов змагальної діяльності в командних видах спорту здійснюється за допомогою методу, що поєднує гру та змагання.

Такий комбінований метод дозволяє гравцям опанувати технічні аспекти гри, одночасно вдосконалюючи свої тактичні навички. Завдяки такому підходу їхні навички краще адаптовані до змагань.

Цього досягають шляхом впровадження трьох типів модельних вправ:

- виконання технічних прийомів у межах тактичних дій;
- послідовне виконання різних тактичних дій з підвищеною інтенсивністю з акцентом на правильне виконання технічних прийомів;
- – переключення у тактичних діях різного характеру на міцній «технічній» основі [26].

Ігри та ігрові методи переважно використовуються для закріплення та вдосконалення тактичних дій.

Змагальний метод характеризується: орієнтацією на перемогу; мобілізацією всіх можливостей суперників; обмеженою здатністю контролювати свої дії.

Його принцип базується на систематичному використанні змагань різного масштабу та важливості відповідно до етапів та цілей техніко-тактичної підготовки. Цей метод дає найкращі результати, коли змагання інтегровані в тренувальний процес протягом багатьох років.

У спортивних іграх це відіграє виняткову роль у розвитку спортивної майстерності, оскільки техніко-тактичні дії вдосконалюються лише в умовах змагальної діяльності, але водночас відбувається максимальна мобілізація та вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, проявляються та розвиваються психічні якості, що забезпечує схильність до ефективної діяльності в екстремальних умовах змагань.

У зв'язку з цим, тренування у командних видах спорту високого рівня зараз зосереджені на змаганнях, завдяки системі організації спортивних тренувань протягом сезону, структурованої навколо серії змагань та турнірів [2,8,40]. Такий змагальний підхід виявляється потужним інструментом для мобілізації функціонального потенціалу спортсмена, розвитку його психічної стійкості в умовах складного змагального стресу, а також моделювання та реалізації техніко-тактичних ігрових планів під час підготовки до великих змагань.

Ряд науковців [1, 3, 4, 19, 23] зазначають, що лімітуючим фактором адаптації до психічного напруження є відсутність об'єктивних змагальних умов, які створюють передумови для розвитку у спортсменів навичок боротьби зі стресовими факторами.

Тому в тренуваннях командних видів спорту використовується підхід, відомий як «оптимальний резерв». Принципова відмінність цього підходу від

традиційного полягає в тому, що класична техніко-тактична підготовка, незважаючи на всю свою складність, готує гравця лише до ігрових умов, тоді як тренування з оптимальним резервом реалізується в більш складних ситуаціях. Це необхідно для розвитку необхідного технічного резерву та, перш за все, психічної надійності. Також пропонується проводити тренування техніко-тактичних дій під час тренувальних занять у різних нормативних ситуаціях, що максимально нагадують змагальні умови [8, 14]. Під час тренувань постійно імітуються практичні та контрольні матчі, що дозволяє зменшити фактори, пов'язані зі змагальною діяльністю.

Закордонні дослідники пропонують використовувати мікро вправи зростаючої складності: 1x1, 2x2, 2x3 для досягнення результатів шляхом відтворення станів та ситуацій, пов'язаних з почуттями страху, невпевненості та високої відповідальності, що виникають у спортсменів у змаганнях зі свідомо сильним суперником [39, 42].

Вирішення проблем встановлення взаємозв'язків між ключовими компонентами тренування на ранніх етапах спортивної підготовки не повинно обмежуватися повторенням змагальних вправ.

Деякі науковці [23, 29] пропонують, окрім загальної орієнтації, визначити основні напрямки вдосконалення: індивідуальні техніко-тактичні дії; групові тактичні дії; командні тактичні дії; здатність максимально мобілізувати психофізичні можливості; здатність переходити від максимальної рухової активності до періодів відносного спокою для гарантування високої загальної результативності під час гри.

У дослідженнях є рекомендації збільшити кількість тренувальних занять, присвячених адаптації до рекреаційної діяльності, разом з розвитком спортивних навичок. Ця частина має становити 30% від загального обсягу тренувань, присвячених юним спортсменам, 49% для спортсменів середнього рівня та 62% для спортсменів елітного рівня.

Методом моделювання є й ігровий метод, у якому зміст ігрової діяльності становлять ігрові прийоми, характерні для певного виду спорту.

Ігровий метод характеризується: вираженою змагальністю та сильною емоційністю; відсутністю суворої регламентації (за винятком навчання новим діям); різноманітністю та швидкоплинністю; самостійністю у виборі засобів вирішення ігрового завдання; комплексним впливом на колектив людей, що беруть участь у грі; колективним характером ігрової взаємодії.

Ігровий метод у процесі техніко-тактичної підготовки командних видів спорту реалізується через спеціалізовані ігрові вправи, що враховують тактичні завдання, які необхідно вирішити.

Використання ігрових вправ у навчально-тренувальному процесі сприяє розвитку вміння орієнтуватися у великій групі гравців, формуванню гнучких техніко-тактичних дій шляхом зведення основи орієнтування до узагальненого ментального образу [19].

Ігрові вправи є і важливим фактором психологічної підготовки до змагань. Їхнє виконання створює психологічно релевантні змагальні ситуації, дозволяючи спортсменам розвивати психічні якості, необхідні для оптимальної результативності в екстремальних умовах змагань. Фактично, під час цих вправ спортсмени не лише повторюють рухові навички, подібні до тих, що використовуються в матчі, а й намагаються набрати очки, як у реальній грі. Таким чином, емоційно-вольові аспекти психіки повністю активуються, що сприяє розвитку. Інтеграція різних ігрових вправ у навчально-тренувальний процес робить заняття цікавішими.

Зміст ігрових вправ характеризується спрямованістю на вдосконалення техніко-тактичних дій, від яких залежить ефективність змагальної діяльності.

Основна ідея ігрових вправ полягає у введенні опору з боку модельованого суперника та підвищенні складності умов, у яких виконуються техніко-тактичні дії (коротший час підготовки, більша ігрова площа, швидший темп виконання).

Система ігрових завдань, у яких суперник створює необхідні умови для виконання певної дії, будь то атака чи щит, дозволяє точно повторювати всі види прийомів та тактичних дій в ігрових ситуаціях.

Двоетапні навчальні ігри із завданнями, розробленими для того, щоб допомогти учням впевнено застосовувати всі вивчені техніки та тактичні дії. Спочатку дітей знайомлять з міні-футболом. Ігри включають такі завдання, як підготовка до гри та аналіз після гри. Навчальні ігри передбачають гру за правилами міні-футболу, гру за правилами виду спорту з деякими адаптаціями, гру за правилами та гру з невеликими або повними командами.

Технічні ігри. Головна мета цих ігор – закріпити вивчені техніки через гру. Застосування цих технік необхідне для успіху. Тактичні вправи спрямовані на зміцнення індивідуальних, колективних та командних тактичних дій, як в атаці, так і в захисті.

Було розроблено систему ігрових навчальних завдань за такими рівнями:

- 1) навчальні завдання з локальним впливом (момент прориву);
- 2) завдання для тренування регіонального впливу (ігрові дії в ситуаціях взаємодії та опору);
- 3) глобальні освітні завдання (епізоди, мікробитви).

Складність ігрових умов під час техніко-тактичної підготовки в командних видах спорту проявляється по-різному:

- включаючи змінну кількість суперників для виконання дії, зокрема в іграх з чисельною перевагою суперника;
- гра на менших або більших полях;
- збільшити кількість взаємодіючих партнерів;
- регулювати опір суперника, зокрема шляхом включення додаткових правил, що обмежують варіанти вибору рішень у тренувальних

іграх та ігрових вправах для однієї сторони та розширюють можливості контратак для іншої.

Однією з найважливіших колективних тактичних дій у футболі є передача м'яча. Тому для вдосконалення цієї навички використовуються парні вправи із суперником. Під час цих вправ гравцям ставиться конкретна мета: наприклад, пас в один дотик з подальшим ударом по воротах, комбінація нависів або передач крізь стінку з подальшою передачею на відкритий простір, куди повинен рухатися партнер по команді тощо.

Односторонні тренувальні матчі та певні вправи на полі сприяють удосконаленню різних тактичних комбінацій. Ці вправи можуть виконуватися з обмеженнями або без них, залежно від цілей. Якщо, наприклад, метою є вдосконалення основних принципів організації гри відповідно до моделі змагальної діяльності гравців, можуть бути введені різні обмеження (поділ поля на три зони: захисну зону, зону півзахисту та зону атаки; використання зони; індивідуальне та спільне володіння м'ячем; обмеження кількості дотиків). Цей вид вправ визначає різні тактичні завдання, які гравці вирішують колективно, та вдосконалює основні принципи організації гри.

Техніко-тактичні методи тренування складають від 70 до 75% від загального обсягу техніко-тактичних дій у футбольному тренуванні.

Витрати, що виділяються на техніко-тактичну підготовку в складніших умовах з «пасивними» та «активними» суперниками в парах та групових цільових взаємодіях (атака та захист), становлять від 15 до 16% від загального обсягу техніко-тактичних прийомів.

Найскладніші з тактичної точки зору групові взаємодії, включаючи двосторонні ігри, повинні становити не більше 9–10% обсягу спеціалізованого робочого навантаження (рис.1.4).

СТРУКТУРА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ФУТБОЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ

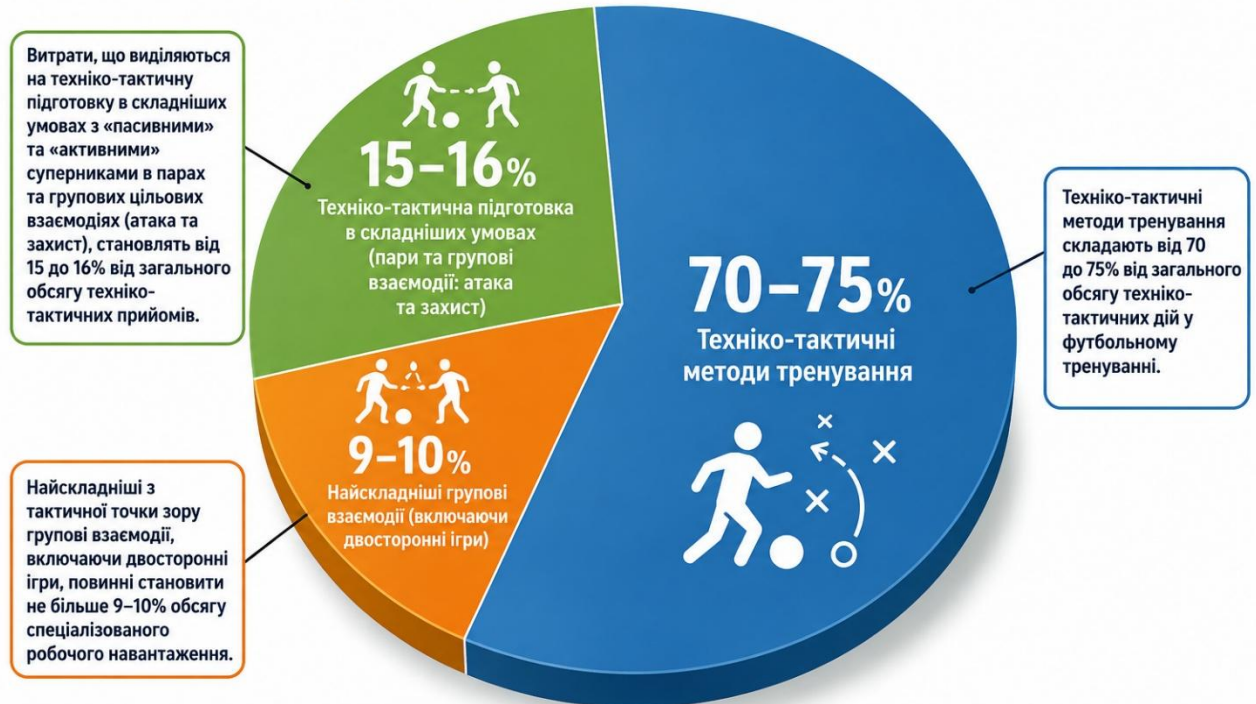


Рис.1.4 Структура техніко-тактичних дій у футбольному тренуванні

У футболі зазвичай використовуються два типи ігрових вправ: «квадрати» 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 та двосторонні ігри 11x11, 10x10, 9x9, 8x8 [6, 8, 14, 27].

Найпоширенішими вправами є «квадрати», які складають понад 17% від загального обсягу тренувань [19]. Однак необхідно враховувати суттєвий недолік: в ігрових ситуаціях наступальні тактичні дії гравців спрямовані на створення та використання навмисної ігрової ситуації. Однак тактика «квадратів» на тренуваннях не враховує цю реальність. Тому ці вправи слід поєднувати з іншими видами діяльності, що передбачають створення та використання такої ситуації [30, 32].

Тактична підготовка юних футболістів переважно проводиться в іграх 6 на 6, 7 на 7, 8 на 8 та 9 на 9. На відміну від ігор 6 на 6, ігри 6 на 9 мають дві мети: для команди, що атакує, створити та виконати основну атаку; для страху –

прорвати атаку суперника та розпочати свою власну. Таким чином, з техніко-тактичної точки зору, ці ігрові моменти найбільше схожі на змагальні матчі [26].

Усі ігрові вправи Б. Кастюкевича [29] були розділені на 4 групи, враховуючи завдання основних фаз змагальної діяльності.

1. Захисна фаза. Мета: боротися за м'яч, щоб захистити його та зупинити розвиток атаки; уважно стежити за суперником та блокувати підходи перехоплювачів.

2. Перехідна фаза: Атака переривається, і команда захисту повертає собі володіння м'ячем. Мета полягає в тому, щоб швидко передати м'яч півзахиснику та дозволити гравцям, які спочатку були задіяні в обороні (включаючи захисників), взяти участь у контратаці.

3. Атака . Якщо м'яч знаходиться в центрі поля, команда хоче прорвати захист суперника, перш ніж той встигне реорганізуватися та зміцнити свій захист.

4. Фазовий розвиток атаки в напрямку воріт. Гол: створити голову ситуацію в оборонній зоні суперника; Вивільнити гравця з-під його захисту в напрямку воріт і передати йому м'яч.

Такий принцип поділу ігрових вправ на «завдання-дії» дозволяє тренеру творчо підійти до їх вибору, чіткіше варіювати основні фрагменти ігрової діяльності, дати гравцям уявлення про їхні функціональні обов'язки на полі, а також створити алгоритм тренувальної програми.

У дослідженні А. Дулібського [18] вправи, що використовуються в техніко-тактичній підготовці футболістів, систематизовані в такі групи:

- вправи для покращення прийому та передачі м'яча на коротких, середніх та довгих дистанціях;
- вправи для вдосконалення бойових мистецтв;
- вправи для вдосконалення індивідуальних наступальних дій;
- вправи для вдосконалення групових атаквальних дій;

– Вправи для вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних навичок та колективних наступальних дій в ігрових умовах.

Під час цих вправ кожному гравцеві дається певне завдання та позиція, яких суворо дотримуються під час гри; інтенсивність поєдинків на м'яч та кількість учасників узгоджуються заздалегідь; вирішується використовувати лише вивчені техніки; ступінь підтримки під час виконання завершальних дій спочатку умовний; хід гри постійно контролюється тренером за допомогою інструкцій, зупинок у грі, поворотів у вихідне положення тощо.

В останні роки іноземними фахівцями з дитячого футболу була видана книга, що пропонує оригінальні ігрові вправи для вирішення техніко-тактичних тренувальних завдань. Зокрема, група вчених [41] представила «Методику розвитку футбольних навичок», засновану на системі «спрощених ігор». Мета цієї методології зрозуміла: розвинути інтелектуального гравця, здатного застосовувати відповідну технічну та тактичну поведінку в різних ігрових ситуаціях.

Спрощені ігри – це набір вправ, представлених у ігровому форматі. Кожна гра розроблена для досягнення певної мети.

Ці ігри називаються спрощеними, тому що:

- 1) Бере участь невелика кількість учнів;
- 2) Розмір сайту зменшується;
- 3) Правила спрощені;
- 4) Вони відтворюють ігри для дорослих, але у спрощеній формі;
- 5) Складні правила футболу з 11 гравцями розбиті на фрагменти, стандартні позиції та комбінації, тоді як суть гри залишається незмінною;
- 6) Учасникам дається просте завдання.

Автор визначає п'ять послідовних рівнів освіти:

– Перший рівень навчання (для дітей 7-річного віку) включає різні ігри для розвитку спритності та базових навичок, зокрема індивідуальні ігри;

- Другий рівень підготовки (для дітей 8-річного віку) включає матч з міні-футболу: матчі з трьома нападниками на міні-футбольному полі, спрощені матчі 2 на 2, міні-футбол 3 на 3 без воротаря та міні-футбол 4 на 4 з воротарем;
- Третій рівень підготовки (для дітей віком від 10 років) включає футбольні матчі 7 на 7, включаючи спрощені футбольні матчі 3 на 3 з іграми та вправами на виправлення помилок та матчі з міні-футболу;
- Четвертий рівень навчання (для 12-річних дітей) включає ігри для команд з 7, 8 та 9 осіб, а також спрощені ігри 4 на 4 та 5 на 5 гравців;
- П'ятий рівень тренувань (для хлопців старше 16 років) включає матчі з повними правилами для 11 гравців.

Таблиця 1.1.

Рівні підготовки юних футболістів

Рівень підготовки	Вік дітей	Основний зміст навчання	Форми ігор та вправ
I рівень	7 років	Розвиток спритності, координації та базових рухових навичок	Рухливі та індивідуальні ігри, вправи на розвиток спритності
II рівень	8 років	Початкове оволодіння елементами гри у футбол	Спрощені матчі 2×2; міні-футбол 3×3 без воротаря; міні-футбол 4×4 з воротарем; ігри з трьома нападниками на міні-футбольному полі
III рівень	Від 10 років	Формування техніко-тактичних умінь та закріплення ігрових навичок	Матчі 7×7; спрощені ігри 3×3; вправи та ігри для виправлення помилок; матчі з міні-футболу
IV рівень	12 років	Удосконалення командної взаємодії та тактичного мислення	Ігри командами по 7, 8 і 9 гравців; спрощені матчі 4×4 та 5×5
V рівень	Старше 16 років	Підготовка до змагальної діяльності за офіційними правилами	Повноформатні футбольні матчі 11×11 за повними правилами гри

Схема прогресії підготовки

Вік	Формат гри	Основна мета
7 років	Індивідуальні та рухливі ігри	Розвиток базових рухових якостей
8 років	2×2, 3×3, 4×4	Засвоєння основ гри
10 років	3×3, 7×7	Формування техніко-тактичних навичок
12 років	4×4, 5×5, 7×7, 8×8, 9×9	Розвиток командної взаємодії
16+ років	11×11	Змагальна підготовка за офіційними правилами

Перехід від одного рівня до іншого, від одного завдання до іншого, характеризується зростанням складності та труднощів ситуації з технічної, тактичної та когнітивної точок зору, оскільки просторові та часові умови стають дедалі обмеженішими і, отже, вимагають більшої швидкості виконання.

Техніко-тактична підготовка юних футболістів використовує серію ігрових вправ, які забезпечують такі переваги:

- 1) безперервність — ігри мають мало або взагалі не мають перерв, вони розвиваються для постійної та активної участі всіх гравців;
- 2) простота – ігри дуже прості, з чіткою системою підрахунку очок та методикою гри;
- 3) Мінімальна участь тренера: ігри розроблені таким чином, щоб гравці могли повторювати певні прийоми та реалізовувати тактичні схеми якомога більше разів, з мінімальними словесними поясненнями чи демонстраціями вправ з боку тренера;
- 4) прогресивний розвиток — тренер може ускладнювати ігри або пропонувати ігри, що відповідають навичкам чи рівню майстерності гравців його команди, змінюючи кількість гравців, розмір тренувального поля та правила;

5) Змагання: Ігри мають вбудовану систему підрахунку очок, яку тренер може використовувати, щоб підтримувати мотивацію гравців на високому рівні та дозволяти їм успішно застосовувати свої технічні та тактичні навички.

Ефективність ігрових вправ контролюється цілеспрямованою та узгодженою модифікацією їх основних параметрів. Відомо, що ефективність фізичних вправ визначається: інтенсивністю та якістю зусиль, тривалістю, часом відпочинку між вправами, характером відпочинку та кількістю повторень [15]. Таким чином, вибір основних параметрів конкретних вправ (інтенсивність зусиль, що вимірюється частотою серцевих скорочень; тривалість; час відпочинку між вправами; характер відпочинку; та кількість повторень) повинен дозволяти одночасно досягти бажаного тренувального ефекту та високого рівня техніко-тактичної результативності.

Висновки до першого розділу

У першому розділі систематично аналізуються теоретичні основи техніко-тактичної підготовки у футболі та підкреслюється її важлива роль у розвитку спортивної майстерності. Встановлено, що техніко-тактична підготовка є комплексним процесом, який розвиває індивідуальні та колективні здібності, забезпечує ефективну гру в різноманітних змагальних ситуаціях. Підвищення технічної майстерності та зовнішнього тактичного мислення є основою навчання гри та кваліфікації юних футболістів, незалежно від їх рівня.

Вивчення методів удосконалення техніко-тактичної підготовки показало, що підвищення рівня майстерності базується на оптимальному підборі вправ, що імітують реальні ігрові ситуації, застосуванні різних методів тренування та використанні сучасних технологій для аналізу та корекції рухових навичок. Особлива увага приділяється поступовому збільшенню складності вправ, індивідуалізації тренувальних навантажень та інтеграції технічних елементів у тактичні плани.

Аналіз науково-методологічних підходів до моделювання змагальної та ігрової діяльності показав, що моделювання є важливим інструментом навчання, оскільки дозволяє максимально наблизити процес до умов реального матчу. Створення типових та змінних моделей ігрових ситуацій допомагає розвивати здатність гравців швидко приймати рішення, адаптуватися до динамічних змін та демонструвати стабільні результати у змаганнях.

Коротко описано підходи, які визначають технічну та тактичну підготовку як критичний компонент процесу розвитку футболу. Ефективне поєднання технічних навичок, тактичного мислення та змагального моделювання створює сприятливі умови для розвитку футболістів високого рівня та закладає основу для майбутніх експериментальних досліджень.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення проблем дослідження були використані такі методи дослідження:

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

Для аналізу теоретичних та методологічних питань, порушених у зв'язку з метою дослідної роботи, було проведено огляд науково-методичної літератури, а також даних з мережі Інтернет. Ці питання були зосереджені на закономірностях техніко-тактичної підготовки, яка є визначальним фактором спортивних результатів футболістів різного рівня, та включали аналіз засобів і методів, що використовуються в їх тренуванні, а також можливості їх персоналізації відповідно до рівня майстерності.

Було вивчено 42 праці українських та зарубіжних авторів, зокрема дисертації, монографії, статті тощо.

Ретроспективний метод – це науковий метод дослідження. Він полягає в аналізі досліджуваних даних з урахуванням їхньої еволюції в часі, від теперішнього моменту до попереднього періоду. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, оцінити та реконструювати розвиток досліджуваної події чи процесу. Він базується на попередньому досвіді, що дозволяє управлінській команді оптимізувати навчання та краще керувати ризиками.

Спостереження за навчально-тренувальним процесом, як метод дослідження, використовувалося з метою систематичного сприйняття та аналізу освітнього та виховного процесу, а також його оцінювання за заздалегідь складеним планом, без втручання дослідника.

З практичної точки зору, педагогічне спостереження було тематичним та аналізувало різні структурні компоненти спортивної підготовки, включаючи техніко-тактичну підготовку футболістів різного рівня. Згідно з програмою, педагогічне спостереження було стандартизоване з використанням чітко визначеного протоколу спостереження та методу запису. Крім того, воно було прозорим, спортсмени та тренери були поінформовані про його існування. Педагогічне спостереження дозволило зібрати інформацію про використання певних послідовностей вправ, призначених для оцінки рівня техніко-тактичної підготовки гравців.

Тестування. Воно проводилося у формі оцінювання та навчання, а також для уточнення та перевірки ефективності впровадження прогресивної технології тренувань у процес відпрацювання техніко-тактичних дій задля вдосконалення техніко-тактичних навичок футболістів.

Для отримання первинної інформації про рівень техніко-тактичної підготовки футболістів різної спортивної кваліфікації та аналізу інформації, що стосується основних елементів техніко-тактичної підготовки, було проведено констатувальний експеримент.

Дослідження проводилася з метою експериментальної перевірки ефективності серії тренувальних вправ, що складають основу методики техніко-тактичної підготовки.

Тривалість експерименту становила 12 мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу.

Для оцінки техніко-тактичної підготовки було здійснено педагогічний контроль за змагальною діяльністю футболістів, тобто їхніми окремими техніко-тактичними діями.

Техніко-тактичну підготовку футболістів, які брали участь у змаганнях, оцінювали шляхом запису кількості та точності виконання наступних техніко-тактичних дій (ТТД) з м'ячем:

– передачі (короткі та середні вперед, короткі та середні назад та в іншому напрямку, довгі);

- ведення м'яча, вміння підбирати його, перехоплювати, бити, пробивати по воротах.

Короткі та середні передачі: М'яч передається партнеру за командою на максимальну відстань 25 метрів. Враховується напрямок передачі (вперед, назад, вбік). Пас з кутового удару у штрафний майданчик вважається довгим пасом, але також опрацьовується відповідно.

Ведення м'яча — це рух духу гравця з будь-якою швидкістю та в будь-якому напрямку, з щонайменше трьома обов'язковими дотиками до м'яча. Якщо гравець зупиняється, а потім відновлює дух, це вважається однією дією.

Ведення м'яча, яке дозволяє гравцеві обійти суперника, вважається успішним, якщо гравець зберігає контроль над м'ячем. Швидкий пас, який дозволяє гравцеві обійти суперника, також вважається веденням м'яча.

Підбирання – це дія з вибиття м'яча з рук суперника. Якщо м'яч досяг гравця або його партнера за командою, підбір вважається успішним.

Перехоплення: Дія, спрямована на переривання передачі від команди суперника. Якщо команда захисту повертає м'яч, перехоплення вважається успішним.

М'яч вважається точним, якщо він торкається лінії воріт, включаючи поперечину та стійку воріт. В іншому випадку м'яч вважається неточним.

Всі експериментальні дані, отримані в цьому дослідженні, були оброблені за допомогою Microsoft Excel та Statistica для Windows 7, що дозволило розрахувати такі показники: середнє арифметичне (\bar{x}); стандартне відхилення (S); середня арифметична похибка (m); критерії оцінки статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента ($n \leq 30$); коефіцієнт варіації (V, %) для визначення однорідності груп футболістів. Різниця за t-критерієм Стьюдента вважалася статистично значущою при $p < 0,05$. [24]

2.2 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня по грудень 2025 року в рамках навчально-тренувального процесу ДЮСШ «Молодь 2016». У дослідженні взяли участь 30 футболістів віком 11-13, 13-15 та 16-17 років. Освітній експеримент розроблявся протягом 12 мікроциклів підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Дослідження проводилося у три етапи. Перший етап складався з підтверджувального експерименту, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення та узагальнення науково-методичної літератури з обраної тематики;
- формулювання цілей та завдань дослідження, визначення об'єкта та предмета, опис методології дослідження;
- Впровадження технології прогресивного тренування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації;
- планування комплексів тренувальних вправ, призначених для розвитку техніко-тактичних навичок на початковому етапі навчання, на етапі навчання та розвитку, а також на етапі розвитку техніко-тактичних навичок;

- перевірка початкового рівня технічної та техніко-професійної підготовки футболістів на початку дослідження.

Другий етап дослідження (жовтень 2025 – листопад 2025) включав формувальний експеримент, який включав:

- навчальний експеримент, розроблений для визначення тренувальних вправ, спрямованих на розвиток техніко-тактичних навичок футболістів різної спортивної кваліфікації;

- узагальнення результатів аналітичних та практичних досліджень.

На третьому етапі дослідження (грудень 2025 року) було здійснено остаточне формулювання результатів дослідження, проведено попередній захист та завершено текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1 Характеристика основних компонентів техніко-тактичної підготовки у футболі

В тренерській роботі увага приділяється вдосконаленню систем підготовки футболістів, спрямованих на створення оптимальної структури змагальних результатів. Серед цих елементів важливими є технічна та тактична підготовка, які складають незрівнянного ціле. Сума знань, технік та навичок, необхідних для ефективного управління грою, являє собою єдиний комплекс техніко-тактичних навичок. Для підвищення конкурентоспроможності футболістів важливо розглядати їхні техніко-тактичні навички як взаємозалежну мету. Тільки такий підхід дозволяє точніше планувати техніко-тактичну підготовку та тренування гравців.

В рамках цього пілотного експерименту було проведено аналіз інформації щодо основних елементів техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Встановлено, що в командних видах спорту, і особливо у футболі, техніко-тактична підготовка має найскладнішу структуру. Вона характеризується широкою різноманітністю індивідуальних та колективних дій у захисті, атаці, переходах від захисту до атаки та від атаки до захисту, а також у пресингу, всі з яких тісно пов'язані з технічною майстерністю у їх виконанні.

Тактична підготовка охоплює індивідуальну, колективну та командну тактику. Індивідуальна технічна та тактична майстерність формує основу всіх навичок та здібностей, що складають змагальну гру футболіста. Вона поділяється на дві основні частини:

- Атакуюча гра (з м'ячем і без нього) бойові мистецтва);

- Захисна гра проти гравця з м'ячем (володіння м'ячем) та захисна гра проти гравця без м'яча (вибір позицій, маркування суперника).

Точність настрою гравців у кожному тактичному ході гарантує ефективне виконання індивідуальних дій, основу успіху колективних тактичних дій. Експерти стверджують, що сукупний результат цих дій на ключових етапах матчу значною мірою визначає ініціативу, її прояв у матчі та його кінцевий результат [14, 17, 18, 29].

Тактика командної роботи стосується скоординованих дій групи гравців під час (домашньої) фази гри з метою отримання переваги над суперником. Вона поділяється на дві основні частини:

- взаємодію в атаці (підготовка та завершення атаки);
- захисну взаємодію (тиск, колективний контроль м'яча).

Колективна тактична підготовка є найскладнішою та найважливішою частиною довгострокової програми тактичної підготовки футболіста, незалежно від його рівня. Загальний рівень техніко-тактичних навичок спортсмена значною мірою залежить від володіння цим компонентом підготовки. На думку експертів, насиченість та комплексність цієї підготовки з раннього віку вирішально визначають потенціал гравця до подальшого професійного розвитку [5, 15, 27, 39].

Командна тактика – це стратегічний інструмент, загальна стратегія командної гри під час матчу. Організація гри базується на вирішенні однієї проблеми: балансу між наступальними та захисними зусиллями всіх гравців. Успіх чи невдача команди значною мірою залежить від того, наскільки точно цей баланс підтримується.

Командна тактична гра включає такі елементи (Рис.3.1):

- взаємодія в атаці (позиційна атака, контратака, контратака);
- перехід атака-захист-атака (принципи переходу від однієї фази до іншої);

- Взаємодія в захисті (особистий захист, зонний захист, комбінований захист).



протягом більш ніж столітньої еволюції тактичних систем організації гри можна виділити кілька чітких етапів, кожен з яких глибоко змінив розуміння можливостей управління грою.

(Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Еволюція різних тактичних систем у футболі

Рік	Тактична система	Характеристика та значення
1880-ті роки	Система «П'ять у лінії нападу» (1–2–3–5)	Найпоширеніша система початкового етапу розвитку футболу. Основний акцент робився на атакуючих діях. Пізніше була доповнена тактикою «подвійного захисту», розробленою англійським клубом «Ноттінгем Форест». Один із захисників висувався вперед для зриву атак суперника та створення штучного офсайду. Надмірна оборонна спрямованість призвела до зниження результативності матчів, що стало передумовою змін у правилах гри.
1932 рік	Система «WM» («Подвійне V»)	Запроваджена тренером клубу «Арсенал» Гербертом Чепменом після зміни правила офсайду. Передбачала трьох захисників, двох півзахисників та п'ятьох гравців атаки. У центрі поля сформувався так званий «магічний квадрат» із двох захисників та двох півзахисників, що забезпечував контроль над центральною зоною та підвищував організованість гри.
1958 рік	Система 1–4–2–4	Вперше успішно застосована збіркою Бразилії на чемпіонаті світу. Передбачала

Рік	Тактична система	Характеристика та значення
		використання чотирьох захисників та чотирьох нападників. Забезпечувала кращий контроль над усіма зонами поля, посилювала гру в центрі та створювала можливості для чисельної переваги завдяки мобільності гравців.
1962 рік	Система 1–4–3–2–1 («Катеначчо»)	Розроблена Еленіо Еррерою в міланському «Інтері». Основою системи була наявність «ліберо» (вільного захисника), який страхував партнерів по обороні. Система забезпечувала надзвичайно надійний захист і стала революційним етапом розвитку командної тактики.
1966 рік	Система 1–4–4–2	Успішно застосована збірою Англії під керівництвом Альфа Рамзі. Також активно використовувалася Валерієм Лобановським та Олександром Масловим у київському «Динамо». Основною перевагою була можливість створення чисельної переваги не за рахунок розташування гравців, а через їхню динамічну взаємодію та переміщення.
1974 рік	«Тотальний футбол» (1–4–3–3)	Розроблений Рінусом Міхелсом і реалізований Йоганом Кройффом у збірній Нідерландів. Відзначався універсалізмом гравців, високим пресингом, постійною зміною позицій та колективною дисципліною. Поєднував технічну майстерність із високою інтенсивністю гри.

Рік	Тактична система	Характеристика та значення
1990-ті роки	Зональна система Арріго Саккі (1-4-4-2)	Запроваджена Арріго Саккі в «Мілані». Головною ідеєю було максимальне скорочення ігрового простору суперника за рахунок компактного розташування ліній команди, колективного пресингу та зонного захисту. Система вимагала високого рівня тактичного мислення, концентрації та взаємодії футболістів.

Еволюція тактичних систем у футболі відображає поступовий перехід від переважно атакуючої гри до збалансованих моделей, що поєднують ефективні дії в обороні та нападі, високий рівень організації командної взаємодії й універсалізацію функцій гравців.

3.2 Технологія прогресивного навчання техніко-тактичним діям футболістів з різною спортивною кваліфікацією

Техніко-тактична підготовка футболістів різного рівня ускладнюється через еволюцію методів тренувань та специфічні особливості змагань на всіх етапах фізичної підготовки. Під час тренувань слід спеціально вдосконалювати техніко-тактичні аспекти гри, які враховують специфічний вплив тренувальних вправ на розвиток фізичної підготовки та які найсуттєвіше сприяють підвищенню ефективності техніко-тактичних дій футболістів у змаганнях.

Експериментальна методика техніко-тактичної підготовки базується на прогресивній технології навчання футболістів різної кваліфікації конкретним техніко-тактичним діям, яка реалізується в рамках підготовчого періоду річного тренувального макроциклу.

Основними принципами, що впливають на методику техніко-тактичної підготовки футболістів, є:

1. Положення теорії поступального формування техніко-тактичних дій, які роблять цей процес керованим та сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу;

2. Підбір комплексів вправ, що використовуються у тренуваннях з футболу, було здійснено з урахуванням наступних елементів:

- Домінуючі фактори техніко-тактичної підготовки футболістів залежно від віку;
- параметри конкретних проявів техніко-тактичних дій;
- Сучасні рекомендації щодо розробки програми техніко-тактичної підготовки.

Описані підходи та механізми періодизації спортивної підготовки на різних етапах удосконалення протягом кількох років, а також сучасні теорії та концепції тренування та виховання в системі спортивної підготовки у футболі, стали основою прогресивної технології навчання конкретним техніко-тактичним діям футболістів різної кваліфікації.

Послідовність техніко-тактичних дій в ігрових вправах залежно від віку представлена в таблиці 3.2.

Кожен технологічний етап має свої завдання, засоби та методи, які використовуються під час тренування футболістів різної кваліфікації конкретним техніко-тактичним діям.

Таблиця 3.2

Подальші етапи тренування техніко-тактичних вправ футболістів різних рівнів

Сцена/Групи	Цілі навчання	техніко-тактичні дії	Вимоги до спортивної підготовленості
Початковий крок Навчальні групи ТТП / 1-й курс (11-12 років)	Різностороння фізична підготовка та укріплення здоров'я; корекція недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовки; розвиток рухового потенціалу (включаючи відповідну специфіку майбутньої спеціалізації); управління спортивною спеціалізацією; набуття змагального досвіду; формування стійкого інтересу до довгострокового спортивного вдосконалення.	Вивчені техніки ведення м'яча. Оволодіння двома основними формами колективної взаємодії у футболі: «трикутник» та «ромб» у рамках схеми 4+1. Розвиток навичок взаємодії в цих базових формаціях має фундаментальне значення, оскільки від якості та ретельності засвоєння фундаментальних техніко-тактичних навичок на цьому етапі залежить потенціал гравця до подальшого тактичного розвитку. Тактична підготовка в цьому віці має суто індивідуальний характер і часто обмежується керівництвом і, найчастіше, простою моральною підтримкою з боку тренера або більш досвідченого товариша по команді.	50% 3 юнацький розряд

<p>Етап навчання та підготовки ТТП / навчальна група 2-3 роки (13-15 років)</p>	<p>Розробка стандартизованих тактичних схем для тренувальної та змагальної діяльності.</p>	<p>Удосконалювати та доводити навички до необхідного рівня, використовуючи індивідуальні та колективні засоби, використовуючи вплив товаришів по команді, в умовах змодельованої змагальної діяльності.</p> <p>Тренування та відпрацювання індивідуальних та колективних дій в атаці (поєднання позицій та стандартної ігрової послідовності) та захисті (контркомбінація, прикриття, створення офсайдних пасток). Ознайомлення та початкова підготовка до тактичної побудови командної гри відповідно до цілей та умов матчу. Розподіл індивідуальних ролей.</p>	<p>50% II юнацький розряд з + 50% I юнацький розряд</p>
<p>Етап вдосконалення ТТП / групи спортивного вдосконалення (16-18 років)</p>	<p>Розвиток індивідуальних, колективних та командних тактичних навичок в атаці та захисті. Вирішення тактичних завдань та практичне застосування в ігрових ситуаціях.</p>	<p>Індивідуальна, групова та командна робота, з партнерами по тренуваннях або без них. Удосконалення командної взаємодії в рамках індивідуальних тактичних схем в атаці та захисті; відпрацювання вміння швидко перемикатися між тактичними діями, від захисту до атаки і навпаки; відпрацювання вміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від позиції товаришів по команді та суперників. У змаганнях розвиток вміння вирішувати конкретні завдання, поставлені перед кожним гравцем та командою в цілому.</p>	<p>III розряд II розряд II розряд + 50% I розряд</p>

Прогресивні тренувальні вправи та їх послідовність визначаються відповідно до цільових можливостей та віку гравців. Крім того, успішне виконання кожної вправи є необхідною умовою для опанування наступної.

На початковому етапі техніко-тактичної підготовки, тренувань з тактики та захисту (ТЗЗ), основна увага приділяється взаємодії під час коротких передач. Тактичні вправи вже структуровані у два окремі розділи: індивідуальна та колективна тактика, оскільки в цьому віці юні гравці здатні виконувати складні ігрові дії.

Атака – це не лише ведення м'яча, а й точні передачі найближчому партнеру за командою або набір очок ногами. Кожна тактична дія має свої особливості, які вимагають розвитку певних навичок та інтелекту для виконання гри (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Тренування на початковому етапі техніко-тактичного розвитку

Тип тактики	Завдання з попередженням до ТТП
Розділ «Тактика атаки»	
Індивідуальний	<ul style="list-style-type: none"> - Без м'яча: правильне вихідне положення гравця відносно м'яча, партнера по команді та суперника. Здатність орієнтуватися та реагувати на дії партнерів по команді та суперників. - Вибір правильного моменту для початку руху, щоб зайняти активне положення для м'яча. Руки та тіло працюють разом, щоб відібрати м'яч у суперника. - З м'ячем: Правильне виконання вивчених технік. Застосування різних технік передач та пасів м'яча залежить від розвитку ігрової ситуації.
Груповий	<ul style="list-style-type: none"> - Взаємодія трьох-чотирьох гравців у трикутних та ромбоподібних схемах. Будьте уважні, робіть швидкі та точні короткі передачі. Елементи комбінацій, що проходять біля стінки. - Візуальний контроль простору навколо вас. - Виконання простих технік у стандартних положеннях.

Командна	Цей етап не вивчений.
Розділ «Тактика оборони»	
Індивідуальний	- Здатність вибрати вигідну позицію відносно суперника та протистояти його атакам. - Своєчасна атака з м'ячем або перехоплення низького пасу.
Груповий	- Підхід до контратаки "сердито до стіни". Страхування для близької людини.
командний	Цей етап не вивчений.

Розділ про захисну тактику охоплює навчання тому, як протистояти супернику з м'ячем, дуелі на землі за м'яч, захист власних воріт та координацію дій із товаришами по команді, які знаходяться поруч.

Техніко-тактична підготовка на ранніх етапах розвитку зосереджена на взаємодії під час коротких та середніх передач. Це закладає основу для більш поглибленого вивчення принципів колективної взаємодії, особливо формацій «трикутник» та «ромб». На цьому етапі гравці опановують наступальні тактичні дії у двох основних напрямках: розвиток здатності візуально контролювати ігровий простір та вдосконалення здатності взаємодіяти з товаришами по команді за допомогою передач, крім того, вони опановують ведення м'яча та передачі (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Завдання підготовки під час техніко-тактичної підготовки футболістів

Тип тактики	Завдання з попередженням до ТПІ
Розділ «Тактика атаки»	
Індивідуальний	- Без м'яча: змінити положення для отримання м'яча, подолати активний опір суперника. - З м'ячем: здатність ефективно діяти проти суперника в дуельних ситуаціях (ведення м'яча, робота корпусом, обгін).

Груповий	<ul style="list-style-type: none"> - Конкретна взаємодія з партнером у рамках коаліцій в умовах протидії з боку конкурентів. Перехід на вигідну позицію. - Швидкі зміни в розподілі м'ячової зони та принципи отримання та реалізації кількісної переваги в грі
	<p>ситуація</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ефективна взаємодія закінчується фізичними атаками.
Командний	<ul style="list-style-type: none"> - Ознайомлення з основними стратегіями атаки: позиційна атака, контратака, швидка атака. - Вступ до рольових атакуючих функцій.
Розділ «Тактика оборони»	
Індивідуальний	<ul style="list-style-type: none"> - Вони б'ються за м'яч на траві, в повітрі. - У ньому детально описано особливості певних бойових тактик залежно від ролі гравця на полі. - Оберіть посаду та боріться за роботу в місті, де буде зустрічатися м'яч.
Груповий	<ul style="list-style-type: none"> - Принципи створення чисельної переваги в локальних фазах боротьби за м'яч та методика їх реалізації. - Принципи організації страхування учасників у разі боротьби за м'яч.
Командний	<ul style="list-style-type: none"> - Ознайомлення з основними захисними стратегіями (зона, комбінація, гравець). - Основні принципи пресування.

Оволодіння захисною тактикою на цьому етапі включає два однаково важливі аспекти тренування: групову взаємодію під час локальних епізодів гри з м'ячем проти атакуючих суперників та тактику один на один.

Основи техніко-тактичної підготовки На цьому етапі юні футболісти опановують усі стратегії команди.

В захист: тиск (високий, середній, низький); персональні, комбінаційні та зональні атаки. В атака: стандартні позиції та контратаки. Не менш важливо на цьому етапі навчити гравців швидко переходити від захисту до атаки. Також

важливо адаптувати стратегію до переходу гри, що вимагає спеціальної підготовки (таблиця 3.5).

Важливо не тільки розуміти, як проводити контратаку, але й вміти розпочати її якомога швидше після виконання захисних дій, і навпаки.

Таблиця 3.5

Тренувальні вправи на етапі спортивного розвитку, що включають техніко-тактичну підготовку футболістів.

Тип тактики	Завдання з попередженням до ТТП
Розділ «Тактика атаки»	
Індивідуальний	<ul style="list-style-type: none"> - Звільніться з-під контролю суперника відповідно до вашої ролі в грі. Створіть відповідний простір для передачі м'яча. - Принципи кидка та удару м'ячем. - Гра на передчущь. - Удосконалюйте свої "коронні" техніки.
Груповий	<ul style="list-style-type: none"> - Покращуйте групову взаємодію на основі універсальних принципів вашої організації: зміна ігрового поля, чисельна перевага, взаємозамінність тощо. - Стандартне положення.
командний	<ul style="list-style-type: none"> - Знання принципів командної гри у трьох фазах розвитку атаки: початок атаки, розвиток атаки та завершальна фаза атаки, а також їх функціональних обов'язків. - Удосконалюйте базові стратегії атаки (позиційна атака, контратака та відповідь) та змінюйте свою думку під час матчів.
Розділ «Тактика оборони»	

Індивідуальний	- Оберіть позицію для захисту від суперника. - Вступіть у бій віч-на-віч із суперником (м'яч на землі, м'яч у повітрі). Дії проти суперника, який несе або намагається нести м'яч.
Груповий	- Тиск з боку однолітків, перегрупування та взаємне страхування. - Створюйте коаліції та чисельну перевагу в дуелях за м'яч.
Командний	- Удосконалювати навички футболістів застосовувати основні захисні стратегії (зональний захист, комбінований захист, індивідуальний захист) та їхню здатність варіювати ними в процесі гри. - Командний пресинг в різних зонах поля. Принципи та особливості

Вибір будь-якого техніко-тактичного прийому, що реалізується футболістом, залежить, перш за все, від його рівня технічної підготовки.

На думку провідних експертів та тренерів у галузі теорії та практики футболу, базовим елементом структури техніко-тактичної підготовки є фізичні вправи, які забезпечують усі необхідні умови для їх виконання, дозволяючи вирішувати певні тренувальні завдання. Спеціально-підготовчі вправи відіграють основну роль у системі тренування футболістів усіх рівнів. Ці вправи включають елементи змагання, а також подібні дії за формою, структурою, а також за якостями та активністю функціональних систем організму. Практично будь-яка вправа з техніко-тактичними елементами певною мірою сприяє вдосконаленню техніко-тактичних навичок. При розробці тренувальних програм для розвитку конкретних техніко-тактичних дій вправи підбираються не лише для впливу на структуру дії, але й для забезпечення набуття стійких навичок.

Вісновки до третього розділу

У третьому розділі було розкрито методологічні основи техніко-тактичної підготовки юних футболістів, визначено ключові компоненти та принципи розвитку їхніх ігрових навичок. Аналіз основних компонентів цієї підготовки показав, що її структура включає технічні навички, тактичне мислення, індивідуальну та колективну взаємодію, а також фізіологічну та психомоторну підготовку до виконання складних ігрових дій. Всі ці компоненти тісно пов'язані та визначають здатність юного футболіста адаптуватися до змінних ігрових ситуацій та підтримувати свою результативність на полі.

Вивчення передових технологій тренування техніко-тактичних навичок показало, що ефективний розвиток юних спортсменів можливий за умов чіткої структури навчального процесу, поступового ускладнення завдань та використання індивідуалізованих підходів. Такий прогресивний підхід сприяє набуттю міцних технічних навичок, їх подальшій інтеграції в тактичні схеми та вдосконаленню прийняття рішень під час гри. Ігрові вправи, моделювання змагальних ситуацій, систематичний контроль та виправлення помилок мають особливе значення та забезпечують оптимальне закріплення набутих навичок.

Отже, важливими є методичні положення, що визначають оптимальні методи розвитку техніко-тактичних навичок у юних футболістів. Комплексний підхід, заснований на взаємодії технічної, тактичної, розумової та фізичної підготовки, а також прогресивного та специфічного тренування, створює умови, що сприяють набуттю високого рівня компетентності та готують спортсменів до стабільного прогресу на пізніших етапах їхнього спортивного розвитку.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження

Існують різні підходи, що визначають технічну та тактичну підготовку як критичний компонент процесу розвитку футболу. Ефективне поєднання технічних навичок, тактичного мислення та змагального моделювання створює сприятливе середовище для розвитку футболістів високого рівня та є основою нашого експериментального дослідження, яке це підтверджує.

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки формування техніко-тактичних дій юних футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Предмет дослідження: техніко-тактичні дії футболістів різної спортивної кваліфікації, технологія та педагогічні умови їх поетапного формування в системі тренувального процесу ДЮСШ.

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних підходів і методичних засобів формування техніко-тактичних дій у футболістів різної спортивної кваліфікації в умовах тренувального процесу ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо теоретичних основ формування техніко-тактичних дій у спортивних іграх, зокрема у футболі.
2. Визначити особливості техніко-тактичної підготовки футболістів різних вікових груп і рівнів спортивної кваліфікації в ДЮСШ.
3. Розробити методику формування техніко-тактичних дій з урахуванням рівня підготовленості юних футболістів.

4. Провести педагогічний експеримент щодо впровадження запропонованої методики у тренувальний процес.
5. Оцінити ефективність розробленої методики та встановити її вплив на динаміку розвитку техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експериментування; ретроспективний метод; метод перевірки рівня техніко-тактичної підготовки; математичні та статистичні методи.

Для ефективного тренування гравців, незалежно від техніки (індивідуальна тактика) чи типу взаємодії (командна тактика), рекомендується, щоб кожне заняття включало кілька завдань, вибраних з трьох груп вправ: базове тренування (комплекс А), структурне (або ситуативне, комплекс Б) тренування та ігрове (творче, комплекс Б) тренування (Додатки). Базові вправи – це командні вправи, розроблені для того, щоб допомогти гравцям опанувати техніко-тактичні елементи, які виконуються без опору суперника та відповідно до заздалегідь встановлених просторово-часових вимог для взаємодії гравців у малих та середніх групах або для індивідуальних дій гравців у певній зоні. Ці вправи об'єднуються в «школу» техніко-тактичних навичок. Метою базових вправ є дорожіння у плаття правильного виробника виши елементи новоствореної грудня у стандартній техніці. Ці вправи передбачають переважання стереотипних рішень, тобто дій, пов'язаних з точним виконанням засвоєної гравцем техніки в типових ситуаціях та дій за заздалегідь визначеним алгоритмом.

Структурні вправи – це індивідуальні або групові вправи, в яких безпосередньо відпрацьовуються основні способи прийняття рішень та варіанти дій у стандартних та непередбачуваних ігрових ситуаціях, в умовах імітації або

часткового опору з боку суперників. Його мета — розвинути здатність застосовувати вивчені дії в реальних ситуаціях, виходячи з доступних варіантів, у контекстах, де алгоритм невідомий. Це складний рівень розвитку техніко-тактичних навичок.

Ігрові вправи включають різні сценарії з обмеженими просторовими, часовими та кількісними параметрами, пов'язаними з організацією гри. Вони орієнтовані на виконання конкретних тактичних дій (застосування ігрових стратегій) у ситуаціях, коли хід подій важко передбачити. Цей комплекс є ключовим елементом ігрового тренування. Його використання дозволяє імітувати різні реальні ігрові ситуації (епізоди взаємодії), тим самим спонукаючи гравців до прийняття ситуативних або творчих рішень щодо найефективніших дій, як у захисті, так і в атаці.

У цих вправах остаточне опрацювання техніко-тактичної підготовки базується на всіх раніше вивчених діях та варіантах взаємодії. Ці тренувальні вправи спрямовані на адаптацію набутих технік та варіантів взаємодії до реальних ігрових умов.

Таким чином, під час розробки тренувальних послідовностей особлива увага приділялася визначенню оптимального балансу між технічними та тактичними компонентами, їх застосуванню на кожному етапі навчання та розвитку, складу тренувальних вправ, опису техніки їх виконання, тривалості кожної вправи та їх послідовностей, інтенсивності роботи, а також тривалості та характеру періодів відпочинку між вправами. Послідовність вправ планувалася з 12-тижневими мікроциклами протягом підготовчого періоду, з 3 або 4 заняттями на тиждень.

Результати дослідження дозволили нам підтвердити, що сучасним напрямком оптимізації процесу початкової підготовки футболістів є вдосконалення техніки техніко-тактичної підготовки, яка є основним фактором спортивної майстерності футболістів різної кваліфікації.

4.2 Результати дослідження

Співвідношення методів тренування техніко-тактичних дій у структурі мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу було сплановано з урахуванням етапів тренування техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Було помічено, що на початковому етапі підготовки футболістів переважають вправи для вивчення основних техніко-тактичних елементів футболу (комплекс вправ А) (рис. 4.1). Обсяг цих вправ становить від 60% до 100% від загального обсягу всіх вправ у мікроциклах підготовчого періоду.

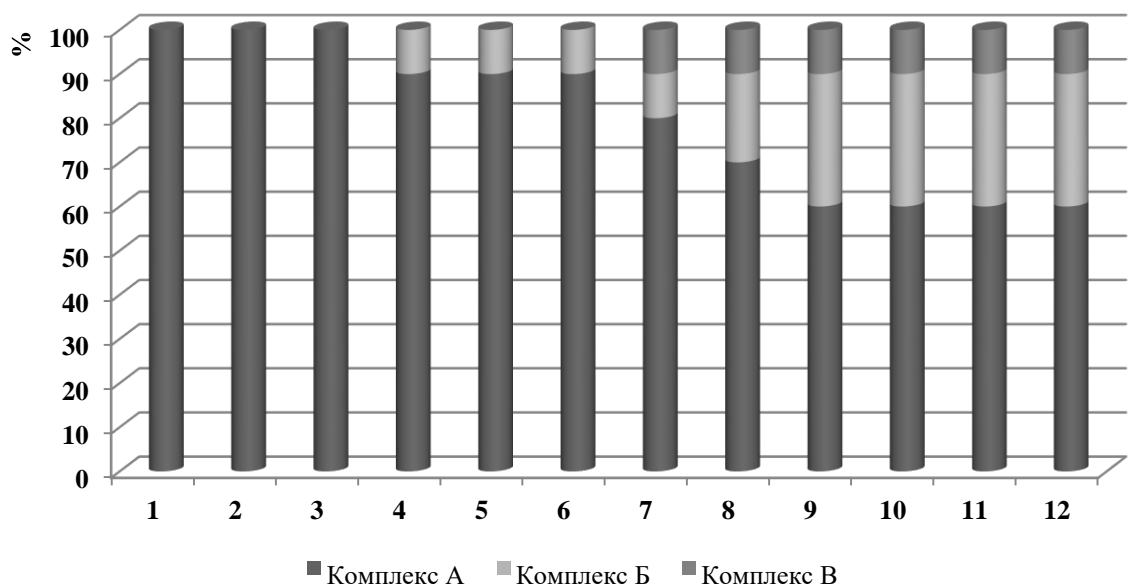


Рисунок 4.1 . Співвідношення навчальних ресурсів з техніко-тактичними діями у структурі підготовчого періоду річного макроциклу на початковому етапі ТТП.

Примітка: 1–12 – це мікроцикли підготовчого періоду.

Структурні вправи (комплекс Б) планувалися від 10% до 30% і лише з четвертого мікроциклу річного тренувального циклу, а ігрові вправи (комплекс В) планувалися на 10% лише в останніх чотирьох мікроциклах, які планувалися перед контрольними матчами.

Порівняння різних методів підготовки до техніко-тактичних дій у структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі підготовки представлено на рисунку 4.2 .

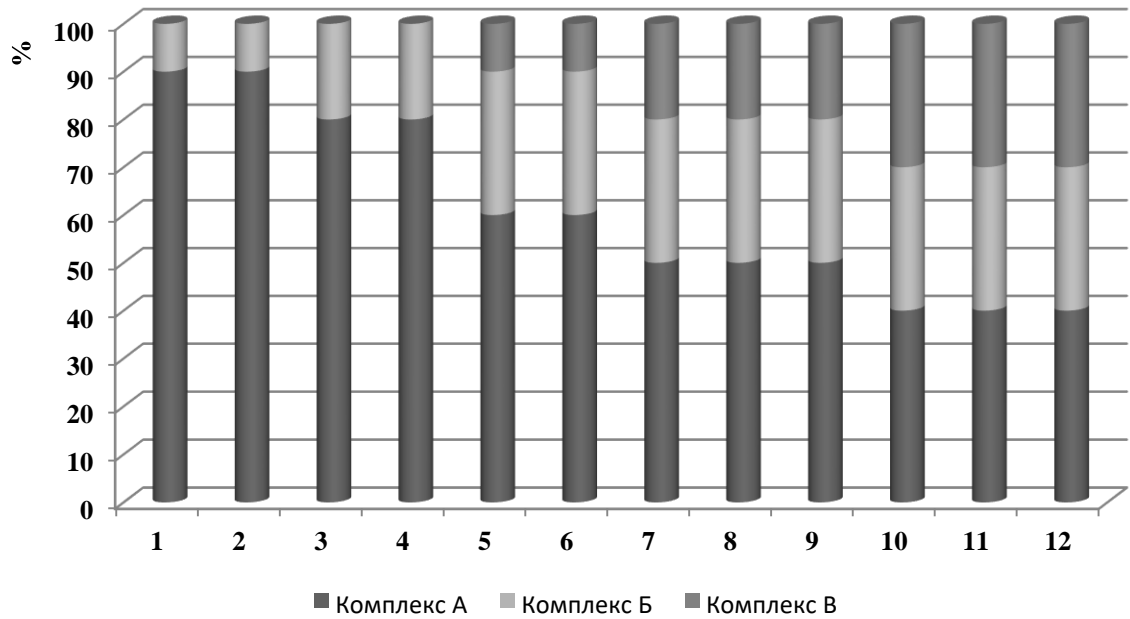


Рис. 4.2 Співвідношення засобів підготовки техніко-тактичних заходів у структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі підготовки.

Примітка: 1–12 – це мікроцикли підготовчого періоду.

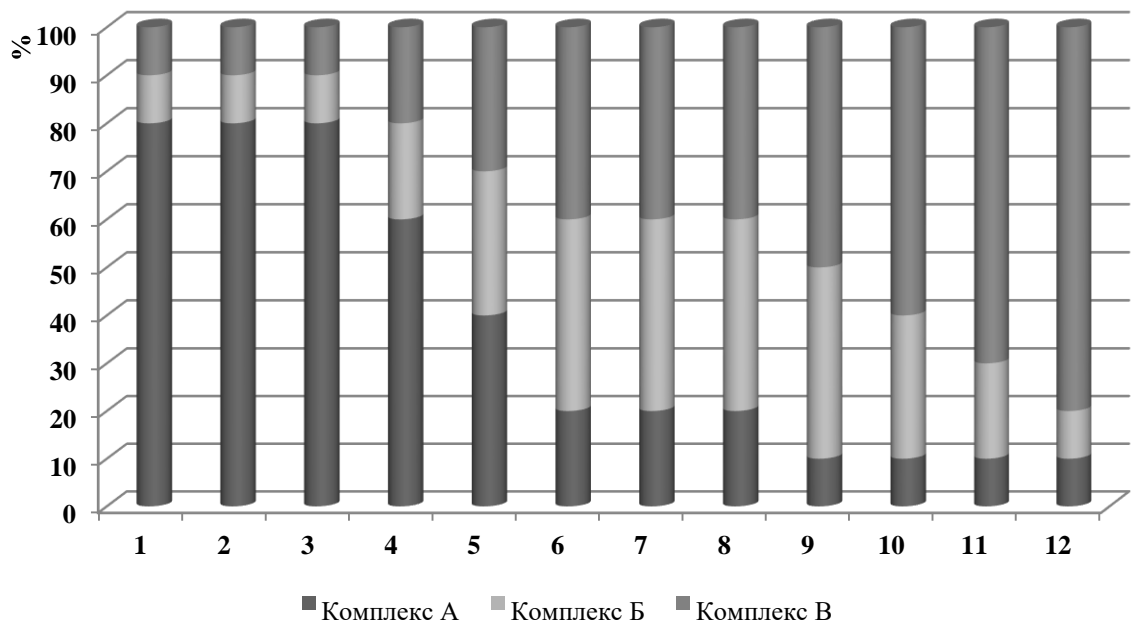


Рисунок 4.3 . Аналіз засобів реалізації техніко-тактичних дій у структурі підготовчого періоду річного макроциклу, на етапі вдосконалення ТП.

Примітка: 1–12 – це мікроцикли підготовчого періоду.

Як бачите, на цьому етапі базові тренувальні вправи (комплекс А) становили від 40% до 90% від загального обсягу всіх вправ.

Обсяг структурних вправ (комплекс Б) варіювався від 10% до 30%, але ці вправи планувалися з початку підготовчого періоду, на відміну від попереднього етапу, під час якого ці тренувальні вправи на початку підготовки не використовувалися.

Обсяг ігрових вправ (комплекс В) збільшився на 10–30% порівняно з початковим етапом тренування, який зосереджувався на техніко-тактичній діяльності. Варто зазначити, що протягом етапу тренування співвідношення між структурними та ігровими вправами залишалось незмінним протягом трьох останніх мікроциклів, запланованих перед змаганнями.

Зовсім іншим було співвідношення методів тренування з техніко-тактичними діями у структурі підготовчого періоду річного макроциклу на етапі вдосконалення техніко-тактичної підготовки (рис. 4.3).

З рисунка 4.3 видно , що обсяг роботи з відпрацювання основних елементів техніко-тактичних дій (тренувальний комплекс вправ «А») суттєво зменшується з 80% до 10%, тоді як робота з відпрацювання зв'язків (тренувальний комплекс вправ «Б») зростає з 10% до 40%, а робота з ігрових комбінацій (тренувальний комплекс вправ «В») зростає з 10% до 80% від конкретних техніко-тактичних дій футболістів.

Таким чином, можна стверджувати, що в прогресивній методиці тренування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації на початковому етапі техніко-тактичної підготовки в мікроциклах підготовчого періоду річного тренувального циклу переважають базові тренувальні вправи (комплекс А) від 60% до 100%, тренувальні вправи комплексу Б становлять від 10% до 30%, а ігрові вправи комплексу В - до 10%.

На етапі тренування, при формуванні техніко-тактичних дій у структурі підготовчого періоду, обсяг базових тренувальних вправ (комплекс А) становив від 40% до 90%, а тренувальні вправи комплексу Б та ігрові вправи комплексу Б планувалися в тому ж обсязі, від 10% до 30% від загального обсягу вправ на цьому етапі.

Відносна важливість методів тренування техніко-тактичних дій у структурі мікроциклів підготовчого періоду річного макроциклу на етапі вдосконалення ТТП була такою: базові тренувальні вправи (комплекс А) від 10% до 80%, тренувальні вправи комплексу Б - від 10% до 40%, ігрові вправи комплексу Б, які складають найбільший відсоток - від 10% до 80%.

Ефективність технологій прогресивного тренування техніко-тактичних дій футболістів різної спортивної кваліфікації з метою підвищення рівня техніко-тактичної підготовки визначалася за допомогою комплексного педагогічного контролю змагальної діяльності футболістів, тобто окремих техніко-тактичних дій (табл. 3.6).

Покращення темпів прогресу спостерігалось за всіма показниками технічних вправ, що використовуються для моніторингу ігрового часу гравців. Так, протягом початкової фази техніко-тактичної підготовки результати у зворотних пасах (коротких та середніх) покращилися на 18,6% порівняно з початком тренувального періоду, у пасах вперед (коротких та середніх) – на 14,7%, у довгих пасах – на 8,9%, у контролі м'яча – на 53%, а у володінні м'ячем та його виконанні – на 58% та 73% відповідно. Позитивні зміни також спостерігалися у кількості перехоплень (+11,8%), ударів головою (на 20% більше спроб), ударів по воротах (+60%) та ударів головою (+100%) (на початку дослідження гравці не могли виконати цю вправу порівняно із середнім показником 2,3 ударів головою в кінці).

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

Протягом тренувального етапу, зосередженого на розвитку техніко-тактичних навичок гравців, темпи покращення всіх показників протягом підготовчого періоду річного макроциклу також були вищими, ніж на початку

підготовчого періоду. Так, паси назад (короткі та середні) покращилися на 21,6%, паси вперед (короткі та середні) – на 15,4%, дальні паси – на 8,7%, кидки – на 20%, а контроль м'яча – на 67% та 89% відповідно.

Кількість перехоплень збільшилася на 29%, кількість заголовків – на 42%, а кількість заголовків та головок – на 57% та 35,7% відповідно.

Аналогічно, покращення спостерігалися в результатах технічних вправ та загального володіння м'ячем (ЗВМ) гравців. Зокрема, передачі назад (короткі та середні) збільшилися на 47% порівняно з початком підготовчого періоду, передачі вперед (короткі та середні) – на 26%, довгі передачі – на 22,6%, короткі передачі – на 71%, а передачі та контроль м'яча – на 18% та 39% відповідно. Кількість перехоплень збільшилася на 26,5%, ударів головою – на 38,7%, а штрафних ударів та ударів головою – на 53% та 29% відповідно.

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

Висновки до четвертого розділу

Аналіз динаміки використання тренажерів на підготовчому етапі річного макроциклу показує чітку тенденцію до зростання значення тренувань для футболістів залежно від етапу розвитку їхніх техніко-тактичних навичок. Під час початкової техніко-тактичної підготовки в мікроциклах переважають базові вправи (комплекс А), які складають від 60% до 100% тренувань, що забезпечує набуття фундаментальних технічних навичок. Водночас структурні вправи

(комплекс Б) використовуються з частотою від 10% до 30%, а ігрові вправи (комплекс В) – максимум 10%, що відповідає меті поступового введення тактичних елементів без надмірного ускладнення тренувального процесу.

Протягом етапу тренування обсяг використаних ресурсів суттєво змінювався: базові вправи (А) коливалися від 40% до 90%, тоді як частина структурно-ігрових вправ (Б та В) стабілізувалася між 10% та 30%. Такий баланс демонструє готовність спортсменів до складніших ігрових форматів, де техніка інтегрована з базовими тактичними діями. Рівномірний розподіл ресурсів протягом заключних мікроциклів перед змаганнями підтверджує можливість поступового переходу від переважно технічної підготовки до складного поєднання технічних та тактичних навичок.

Протягом фази техніко-тактичного розвитку структура тренувального навантаження якісно змінюється: частка фундаментальних вправ (А) зменшується з 80% до 10% з наближенням до змагань, тоді як частка структурних (Б) та ігрових (В) вправ зростає до 40% та 80% відповідно. Такий перерозподіл підкреслює пріоритет змагально-орієнтованого тренування, заснованого на точному відтворенні реальних футбольних ситуацій та розвитку універсальності гравців та швидкості прийняття рішень. Більший обсяг ігрових вправ забезпечує оптимальні умови для розвитку складних техніко-тактичних навичок, що є ключовим фактором високих спортивних результатів.

Ефективність методу покрокового навчання була підтверджена результатами педагогічної оцінки, які показали значне покращення техніко-тактичних навичок на всіх етапах навчання. Починаючи з початкового етапу, спостерігалось збільшення на 18,6% у передачах назад, на 14,7% у передачах вперед, на 8,9% у довгих передачах, на 53% у коротких передачах, а також на 58% та 73% у володінні м'ячем та підкатах відповідно. Також значно покращилися перехоплення (+11,8%), удари головою (+20%) та удари по воротах: на +60% у ударах головою та на +100% у ударах головою.

Під час тренувального етапу покращення цих показників було ще помітнішим: передачі назад покращилися на 21,6%, передачі вперед – на 15,4%,

дальні передачі – на 8,7%, проникнення м'яча – на 20%, а результати обробки м'яча та підкатів – на 67% та 89% відповідно. Це підтверджує високу ефективність запропонованої методики та її здатність гарантувати поступовий розвиток техніко-тактичних навичок, адаптованих до рівня гравців.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що прогресивна технологія техніко-тактичної підготовки є ефективною, має наукову основу та забезпечує динамічний розвиток техніко-тактичних навичок футболістів, які постійно зростають від початкової фази до фази вдосконалення.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, а також даних Інтернету дозволив нам визначити, що техніко-тактична підготовка є основним фактором спортивних результатів футболістів усіх рівнів. Спираючись на багаторічний досвід роботи з футбольними тренерами всіх рівнів, аналіз науково-методичної літератури та найсучасніші концептуальні підходи, ми спостерігаємо, що використання певних тренувальних засобів і методів є актуальним питанням, яке потребує вдосконалення методів, спрямованих на покращення техніко-тактичних результатів футболістів усіх рівнів.

Безперервне тренування та вдосконалення ефективних техніко-тактичних дій у футболі є найважливішими факторами успіху у змаганнях на всіх рівнях підготовки. Необхідно постійно розвивати та вдосконалювати набуті техніко-тактичні навички. Тому важливо, щоб позитивний перенос вже набутих навичок сприяв, полегшував та прискорював набуття нових навичок. Методика переносу рухових навичок повинна бути ретельно продумана в послідовності тренування рухових навичок, особливо в такому швидкоплинному виді спорту, як футбол. Виходячи з цього фактора, при плануванні навчально-тренувальних посібників слід вибирати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на оволодіння технікою та тактикою гри на кожному етапі підготовки футболіста.

Визначено основні елементи тактичної підготовки у футболі: вона включає індивідуальну, колективну та командну тактику гравців, які разом утворюють структуру їхніх змагальних навичок. Ця підготовка поділяється на дві основні частини: атаквальну гру та захисну гру.

Для покращення техніко-тактичної підготовки футболістів різних рівнів розроблено прогресивну технологію навчання техніко-тактичним навичкам. Ця технологія базується на завданнях, ресурсах та методах навчання цих футболістів специфічним техніко-тактичним навичкам на початковому,

навчально-тренувальному етапах, а також на етапі розвитку. Вона також базується на комплексі фундаментальних, структурних та ігрових вправ, які позначені як комплекс А, Б та В відповідно.

Ефективність прогресивної технології навчання техніко-тактичним діям у вдосконаленні техніко-тактичних навичок футболістів різного рівня була продемонстрована за допомогою комплексного педагогічного моніторингу рівня виконання окремих техніко-тактичних дій. Було встановлено, що:

- На початковому етапі навчання результати ТТД покращилися порівняно з від 9% до 73%;
- На етапі навчання та тренувальної ТТП – від 9% до 89% відповідно;
- Під час фази покращення ТТД було зафіксовано збільшення результатів з 18% до 71%.

Це підтверджує високу ефективність запропонованого методу та його здатність забезпечувати поступовий розвиток техніко-тактичних навичок відповідно до рівня спортивної кваліфікації футболістів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що прогресивна технологія техніко-тактичної підготовки є ефективною, має наукову основу та забезпечує динамічний розвиток техніко-тактичних навичок футболістів, які постійно зростають від початкової фази до фази вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. 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.
3. Бурла А. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2005. №9. С. 11-16.
4. Васильчук А. Г., Гій Ю. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2005. Вип. 9. С. 16-19.
5. Виноградський Б., Дулібський А. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. *Спортивна наука України*. 2016. № 5. С. 28-39.
6. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. *Спортивна наука України*. 2016. № 73. С. 9-14.
7. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 2. С. 10-13.
8. Віхров К. Розминка юного футболіста. *Фізичне виховання в школі*. 2003. №1. С. 19-21.
9. Грабик Н. Координаційні здібності футболістів групи початкової підготовки. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід,*

досягнення, тенденції : *Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* 2007. Вип. 2. С. 140-144.

10. Грабик Н.М. Розвиток координаційних здібностей футболістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного вих. і спорту. Львів, 2006. 20 с.

11. Гусев, В. Г., Стрикаленко, Є. А., Шалар, О. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 49. С. 35-42.

12. Дулібський А. В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

13. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 15-23.

14. 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.

15. Дорошенко Е.Ю. Дорошенко Е.Ю. 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.

16. Діхтяренко З. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С. 18-20.

17. Дрозд В. Теоретичні засади формування координації рухів та їх симетричності. *Молода спортивна наука України*. 2002. Вип. 6. С. 384-388.

18. Дулібський А., Хоркавий Б. Напрямки удосконалення технікотактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 15-23.

19. Жосан І., Стрикаленко Є., Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових*

праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. 2014. № 17. С. 448-454.

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

21. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 9. С. 53-56.*

22. Карсеко Е. Про деякі аспекти концепції координації та координаційних здібностей у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. *Теорія та практика фізичної культури. 2003. № 8. С. 15-18.*

23. Келер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: навчальний посібник для інститутів фізичної культури. Львів: УСА, 1993. 270 с.

24. 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.*

25. 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.

26. Клименко В. В. Психомоторні можливості молодого спортсмена. Київ, 2007. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. № 11. 168 с. С. 47–54.

27. Козетов І. І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7-9 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фізичного вих. і спорту. К., 2001. 20 с.

28. Колобич О., Хоркавий Б. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах. 2014. № 2. С. 460-464.*

29. Костюкевич В. Модельні тренувальні ігри як засіб і метод адаптації футболістів до змагальних навантажень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 9-11.

30. Круцевич Т. Експрес контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 64-69.

31. Ладика П. І. Координаційні здібності 15-16 річних дітей педагогічного ліцею. *Студентський науковий вісник Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2003. № 6. С.210-212.

32. Лисенчук Г., Догадало, В. Відбір та прогнозування досягнень як інструмент управління діяльністю змагань у футболі. *Наука в олімпійському спорті*. 1997. № 1. С. 57-63.

33. Лях В. І. Координаційні здібності школярів. *Фізична культура у школі*. 2000. №4. С. 6-12.

34. Максименко І. Контроль фізичної та технічної підготовленості футболістів у спортивних секціях шкіл та ДЮСШ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. №7. С. 17-20.

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

36. 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.

37. 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.

38. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game. Lexington. 2010. 296 p.

39. 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.
40. 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. 249270.
41. Matkovich M., Davis J. Elite soccer drills: 82 advanced drills for individual and team play. USA, HumanKinetics Publishers. 2009. 184 p.
42. 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.

ДОДАТКИ

У запропонованих комплексах представлено вправи, які є найбільш доступними та ефективними для практичного використання під час підготовки футболістів. Вони спрямовані на поетапне формування та вдосконалення специфічних техніко-тактичних дій у тренувальному процесі.

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

Мета

Розвиток окремих елементів специфічної техніко-тактичної підготовленості футболістів.

Методи тренування: повторний, коловий.

Інтенсивність навантаження: помірна (ЧСС 130–150 уд./хв).

Тривалість серії: 1–4 хв.

Інтервал відпочинку: 2–3 хв.

Кількість серій: 3–6.

Основні засоби

- вправи для оволодіння веденням м'яча підошвою;
- вправи для вдосконалення прийому (зупинки) м'яча підошвою;
- вправи для навчання передачам м'яча підошвою;
- вправи для освоєння фінтів підошвою;
- вправи для розвитку ударів носком стопи.

Вправи на зупинку м'яча підошвою з переведенням та передачею

1. Гравці розташовуються по колу на відстані близько 2 м один від одного. Передача м'яча здійснюється за та проти годинникової стрілки. Після прийому м'яча правою ногою виконується його переведення під ліву ногу та передача партнеру підошвою.
2. Аналогічна вправа, але в колі одночасно використовують декілька м'ячів.
3. Троє гравців розміщуються на одній лінії на відстані 3–5 м. Центральний футболіст приймає м'яч підошвою, переводить його за спину, розвертається і виконує передачу третьому гравцеві. Дія повторюється у зворотному напрямку.
4. Двоє футболістів знаходяться на одній лінії, третій — навпроти них. Центральний гравець після передачі виконує човникове переміщення між партнерами.
5. Робота в парах із вільним пересуванням по майданчику. Після прийому м'яча підошвою виконується його переведення в різні боки або за спину та подальша передача партнеру.
6. Та сама вправа з використанням двох дотиків під час прийому.
7. Аналогічна вправа з виконанням усіх дій одним дотиком.

Вправи для навчання ведення м'яча підошвою

1. Ведення м'яча підошвою боком або змійкою з переходом на ведення по прямій.
2. Ведення м'яча підошвою спиною вперед або змійкою з переходом на прямолінійний рух.
3. Почергове поєднання ведення боком і спиною вперед.
4. Чергування ведення боком та спиною вперед по різних траєкторіях.
5. Комплексне поєднання ведення боком, по прямій, спиною вперед та змійкою.
6. Послідовне виконання різних варіантів ведення з постійною зміною напрямку руху.
7. Варіативне поєднання всіх способів ведення у встановленій послідовності.

Вправи для навчання ударів носком стопи

1. Десять м'ячів розташовуються вздовж лінії штрафного майданчика з інтервалом 1 м. Гравець послідовно виконує удари по воротах без розбігу, рухаючись від одного м'яча до іншого у максимальному темпі.
2. Та сама вправа, але послідовність ударів змінюється довільно.
3. Десять м'ячів розміщуються у різних точках майданчика на відстані 5–10 м від воріт. Виконуються удари носком стопи без розбігу у максимальному темпі.
4. Аналогічна вправа зі змінною послідовністю ударів.

Вправи для навчання фінтам підошвою

1. Гравець підошвою правої ноги підтягує м'яч до себе, переносить масу тіла на праву ногу, після чого лівою ногою переводить м'яч у бік із розворотом тулуба на 180° проти годинникової стрілки.
2. Дзеркальне виконання вправи з використанням лівої та правої ноги і поворотом за годинниковою стрілкою.
3. Робота в парах: після передачі партнером м'яча виконується прийом підошвою, фінт із розворотом та зворотна передача.

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

Мета

Формування комбінацій техніко-тактичних дій.

Метод: повторний.

Інтенсивність: висока (ЧСС 170–180 уд./хв).

Тривалість серії: 1–4 хв.

Відпочинок: 2–3 хв.

Кількість серій: 3–6.

Основні засоби

- поєднання ведення м'яча підшвою та ударів носком стопи;
- поєднання ведення м'яча боком і спиною вперед;
- комбінації передач підшвою та завершальних ударів;
- поєднання прийому м'яча з ударними діями;
- виконання фінту «вертушка» після ведення.

Ведення м'яча підшвою боком та спиною вперед

Вправи виконуються у максимальному темпі з переходом від ведення боком уздовж бокової лінії до ведення спиною вперед після перетину центральної лінії майданчика. Передбачаються варіанти виконання правою, лівою або обома ногами, а також зміна напрямку руху по діагоналі чи вздовж штрафного майданчика.

Прийом м'яча з переведенням і удар носком

Вправи виконуються в парах. Після передачі партнера гравець приймає м'яч підшвою із переведенням у потрібний бік та одразу завдає удару носком стопи по воротах. Виконання здійснюється як на місці, так і в русі назустріч м'ячу.

Ведення м'яча та фінт «вертушка»

Після ведення м'яча підшвою у різних напрямках виконується фінт із поворотом на 180°. Вправи варіюються залежно від ноги, способу ведення та напрямку обертання.

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

Мета

Удосконалення складних комбінацій техніко-тактичних дій.

Метод: повторний.

Інтенсивність: висока (ЧСС 170–180 уд./хв).

Тривалість серії: 1–4 хв.

Відпочинок між серіями: 2–3 хв.

Кількість серій: 3–6.

Основні засоби

- комбінації з трьох техніко-тактичних дій;
- комбінації з чотирьох техніко-тактичних дій;
- комбінації з п'яти техніко-тактичних дій.

Приклади вправ

1. Прийом м'яча підшвою з переведенням → ведення м'яча підшвою → передача партнеру.
2. Прийом м'яча з переведенням іншою ногою → ведення → передача.
3. Прийом м'яча з переведенням під опорну ногу → ведення → передача.
4. Передача підшвою → зупинка з переведенням → удар носком стопи.
5. Передача «черпаком» → зупинка м'яча → удар носком стопи.
6. Прийом м'яча → ведення спиною вперед → фінт «вертушка» → передача «черпаком».
7. Зупинка м'яча з переведенням → ведення боком → фінт «вертушка» → удар носком з дистанції 8–10 м.
8. Передача партнеру «черпаком» → відкривання на вільну позицію → прийом і переведення м'яча → ведення боком → завершальний удар по воротах.

Таким чином, комплекси А, Б і В забезпечують послідовний перехід від освоєння окремих технічних елементів до виконання складних ігрових комбінацій у змагальних умовах.