

ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Максименко Людмила Михайлівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

Мигаль Максим Володимирович,

магістр спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0385-6686

У статті зазначається, що тактична підготовка представляє процес, направлений на засвоєння навичок техніки і тактики різноманітних футбольних прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Тактичні навички досягаються тільки в результаті тривалих цілеспрямованих систематичних занять. Всебічна технічна підготовка є основою для здійснення тактичних процесів. Чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, тим вища тактична майстерність команди загалом. Це складний процес, коли гравці швидко сприймають ігрові ситуації, аналізують їх, приймають правильні рішення щодо використання технічних прийомів гри у футбол. Планування навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту мало відповідні етапи. Спочатку планувалося передбачало всебічну фізичну підготовку та засвоєння основних технічних прийомів. Коли юний футболіст набував необхідних ігрових навичок і починав брати участь у змаганнях, здійснювалося перспективне планування навчально-тренувальної роботи. Річне планування здійснювалося за циклами: осінньо-зимовий (жовтень-березень) і весняно-літній (квітень-вересень). Їхня тривалість і конкретний зміст визначався відповідно до віку, технічної та тактичної підготовленості, від майбутніх змагань протягом року тощо. Протягом обох періодів планувалися всі види підготовки. Однак залежно від конкретних завдань команди чи конкретних, індивідуальних планів тому чи іншому виду підготовки приділялася певна увага і відповідно більше або менше часу. Було доповнено програму тренувальних занять для покращення тактичної підготовленості футболістів 15-16 років на базі ДЮСШ Краснопільської селищної ради. Визначено ефективність доповненої програми з тактичної підготовки футболістів 15-16 років комплексами зі спеціальними фізичними вправами.

Ключові слова: тактична підготовленість, футболісти 15-16 років, тренувальний процес, річний тренувальний цикл.

Maksymenko Liudmyla, Myhal Maksym. Regarding the improvement of tactical preparation of 15-16-year-old football players in the annual training cycle

The article states that tactical training is a process aimed at mastering the technical and tactical skills of various football techniques, established in special, competitive conditions. Tactical skills are achieved only as a result of long-term purposeful systematic training. Comprehensive technical training is the basis for implementing tactical processes. The higher the technique of the players, the more successfully they will be able to solve tactical tasks, the higher the tactical skill of the team in general. This is a complex process, when players quickly perceive game situations, analyze them, make the right decisions regarding the use of technical techniques of playing football. The planning of the educational and training process during the pedagogical experiment had corresponding stages. Initially, it was planned to involve comprehensive physical training and mastering of basic technical techniques. When a young football player acquired the necessary playing skills and began to participate in competitions, prospective planning of educational and training work was carried out. Annual planning was carried out in cycles: autumn-winter (October-March) and spring-summer (April-September). Their duration and specific content was determined according to age, technical and tactical readiness, future competitions during the year, etc. All types of training were planned during both periods. However, depending on the specific tasks of the team or specific, individual plans, certain attention was paid to this or that type of training and, accordingly, more or less time. The program of training sessions to improve the tactical readiness of 15-16-year-old football players on the basis of the Krasnopil Settlement Council was supplemented. The effectiveness of the supplemented program for tactical training of 15-16-year-old football players with complexes with special physical exercises was determined.

Key words: tactical preparedness, football players 15-16 years old, training process, annual training cycle.

Вступ. Футбол є не просто спортивною грою, а найулюбленішою та найпопулярнішою у всьому світі. Міжнародна федерація футбольних асоціацій об'єднує близько 150 національних федерацій країн світу, де займаються понад 40 мільйонів осіб (при чому ця цифра постійно збільшується). Футбол приваблює гравців і вболівальників простотою і доступністю, майстерністю й імпровізацією [3; 4; 6]. У наукових працях

спеціалісти (В. М. Волков, 2001; Дж. Х. Уілмор, 2005; В. М. Костюкевич, 2019) висвітлюють об'єм рухової активності відповідно до вікових особливостей та умови техніко-тактичних дій футболістів, а також комплекси техніко-тактичних дій із подальшим аналізом результатів ефективності їх реалізації під час гри (С. В. Голомазов, 2006; А. В. Дулібський, 2001; С. М. Журід, 2012; Є. Б. Кірілова, 2017; Г. О. Лісенчук, 2019).

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних занять для покращення тактичної підготовленості футболістів 15-16 років.

Матеріали та методи. Було здійснено теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури; використано педагогічні методи (спостереження, експерименти); контроль тактичних дій; методи математичної статистики.

Експеримент мав три етапи. Перший етап – аналіз, синтез науково-методичної літератури сучасних фахівців. Цей етап необхідний був для того, щоб розкрити зміст проблеми тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки вцілому. Другий етап – проведено педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом ДЮСШ Краснопілської селищної ради. У дослідженні взяли участь 22 футболісти 15-16 років. На цьому етапі необхідно було визначити засоби для покращення процесу тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Третій етап – доповнено навчально-тренувальну програму ДЮСШ Краснопілської селищної ради комплексами зі спеціальними фізичними вправами з метою покращення тактичної підготовленості спортсменів. Вцілому в експерименті було задіяно 22 футболісти. Навчально-тренувальні заняття з футболу в контрольній групі (КГ) проводилися відповідно до навчальної програми (ДЮСШ Краснопілля) і за спеціально розробленими комплексами покращення тактичної підготовленості у підготовчому періоді для експериментальної групи (ЕГ) (ФК Явір Краснопілля). Для контролю ефективності було проведено здачу нормативів.

Результати. Планування навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту мало відповідні етапи [1]. На першому етапі планувалася всебічна фізична підготовка та засвоєння основних технічних прийомів. Пізніше цей процес набував форми тренувальних занять. На той час, коли юний футболіст набував необхідних ігрових навичок і починав брати участь у змаганнях, виникала необхідність перспективного планування навчально-тренувальної роботи.

Перспективне планування було представлено у програмі підготовки окремих спортсменів з урахуванням майбутніх серйозних змагань, до яких команда повинна підійти з певною готовністю (міські, обласні тощо). У перспективному плані ставили завдання – досягнення певного спортивного результату у змаганнях. В індивідуальних перспективних планах ставилися завдання підготовки окремих гравців для виконання ними конкретних ігрових функцій у команді. Тут необхідно було враховувати можливості гравця, його фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку [1; 2; 4].

Річне планування здійснювалося за циклами: осінньо-зимовий (жовтень-березень) і весняно-літній (квітень-вересень). Їхня тривалість і конкретний зміст визначався відповідно до віку, технічної та тактичної підготовленості, від майбутніх змагань протягом року тощо. Протягом обох періодів планувалися всі види підготовки. Однак залежно від конкретних завдань команди чи конкретних, індивідуальних планів тому чи

іншому виду підготовки приділялася певна увага і відповідно більше або менше часу.

У навчально-тренувальному процесі ЕГ були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки.

Підготовчий період починався за 2-3 місяці до участі у офіційних змаганнях. Завданням цього періоду було покращення загальної фізичної підготовки (із залученням різних засобів з інших видів спорту: гімнастики, акробатики, легкої атлетики тощо), розвиток фізичних якостей, удосконалення психологічної, технічної-тактичної підготовки. Підготовчий період умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. У першому етапі вирішувалося завдання створення міцного фундаменту фізичної підготовки. Другий етап був спрямований на покращення спеціальної фізичної підготовки. На третьому передзмагальному етапі приділялася увага загальній та спеціальній фізичній підготовці (20-30% часу). 30-35% часу відводився технічній підготовці. Основний час (до 55%) відводився тактичній підготовці. За тактичною підготовкою відпрацьовувалися системи взаємодії у захисті та нападі. Було запропоновано методичний підхід навчання тактики гри футболістам 15-16 років, які входили до складу ЕГ (рис. 1) [2; 4; 5; 6].

Кваліфіковане керівництво футбольним колективом у процесі змагань істотно впливає на результат матчу. Керівництво включало підготовку команди до майбутнього матчу, управління командою в ході зустрічі та аналіз проведеної гри.

Під час підготовки команди до майбутнього матчу складався план гри. В основі лежали особливості гри суперника й умови проведення матчу (місце зустрічі, стан футбольного поля, погодні умови тощо), а також можливості гравців своєї команди. Вивчалися особливості гри суперника (застосовувана ним система гри, сильні та слабкі його місця, індивідуальні особливості гравців, вміння грати з різними за стилем гри командами). Робилася установка на гру, під час якої під час якої слід розглядалися такі основні питання:

- 1) значення результату майбутнього матчу для команди;
- 2) характеристика гри суперника;
- 3) умови гри;
- 4) тактичний план гри;
- 5) завдання колективу та кожного гравця;
- 6) стартовий склад та можливі заміни.

Безпосередньо перед матчем тренер проводив передігрову бесіду, вказуючи на основні положення плану та завдання, що стояли перед кожним гравцем. Потім проводилася розминка, після якої тренер декількома короткими фразами налаштовував гравців на гру.

Управління командою в процесі матчу полягало в оперативному коригуванні ігрових дій, необхідність в якій виникала, коли:

- 1) команда втрачала ігрову ініціативу і не виконувала тактичний план гри;
- 2) гравці допускали грубі помилки, що негативно впливало на перебіг матчу;

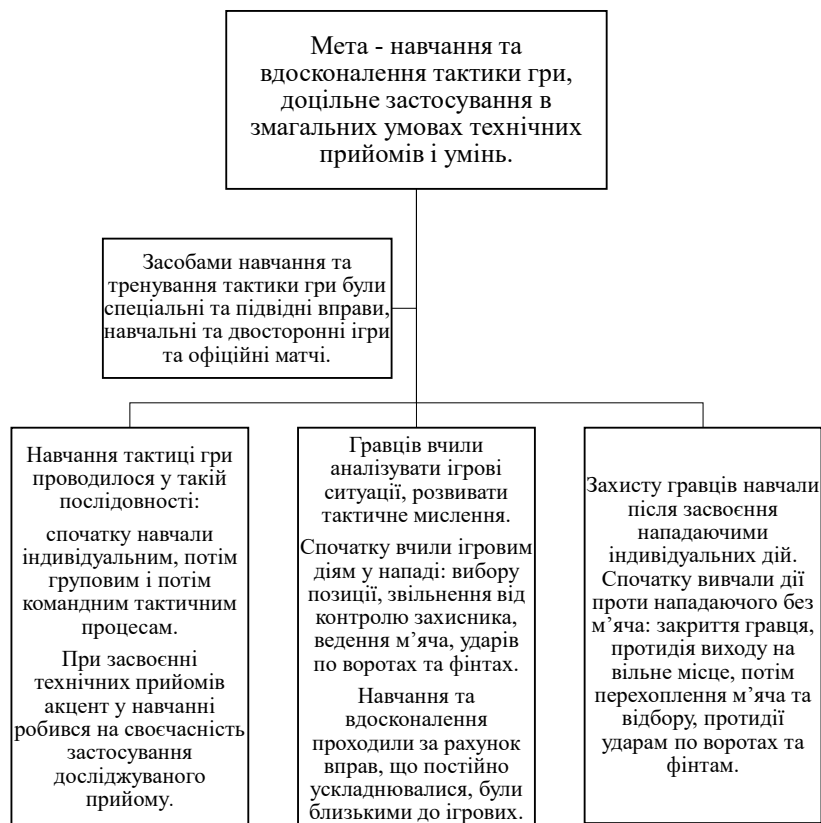


Рис. 1. Методичний підхід навчання тактиці гри футболістів 15-16 років під час педагогічного експерименту

3) суперник застосовував несподівані тактичні взаємодії та комбінації, які не були передбачені та не були розібрані під час установки на гру;

4) різко змінилися погодні умови (пішов дощ, піднявся сильний вітер і т. п.).

Під час перерви між таймами міг виступати тренер, який у лаконічній формі аналізував виконання командою наміченого плану, відзначав вдалі дії гравців та допущені ними помилки, коротко характеризував суперника (сильні та слабкі місця у його грі), акцентуючи увагу на вдало проведених ним комбінаціях та особливості гри найкращих гравців. У разі зміни погоди вносилися поправки до техніко-тактичних дій гравців.

Аналіз проведеної гри робився на наступний день перед тренуванням. Користуючись відеозаписами, зробленими під час матчу, тренер розглядав наступні питання:

- 1) на скільки було виконано командний план гри;
- 2) особливості взаємодії футболістів команди;
- 3) результативність техніко-тактичних дій спортсменів, їх слабкі і сильні сторони;
- 4) рекомендації для покращення техніко-тактичних дій під час гри в наступному матчі.

Під час педагогічного експерименту ми доповнили програму тренувальних занять додатковими засобами для покращення техніко-тактичних дій футболістів 15-16 років ЕГ (додатки А, Б, В, Г).

Бузник А. і Джус О. (2001) рекомендують для визначення рівня техніко-тактичних дій визначати ефектив-

ність атакуючих дій та ефективність захисних дій двох команд футболістів (табл. 1. і табл. 2).

Порівняльний аналіз таблиць 1 і 2 свідчить, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в ЕГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 4, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 3. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 3, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 1 також. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 16%. Динаміка ефективності захисних дій зменшилася на 11%. Кількість проникаючих атак (успішних і зірваних) в 1-му і 2-му таймах не змінилася.

Аналіз таблиць 1 і 2 вказує, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в КГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 2, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 1. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 2. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 9%. Динаміка ефективності захисних дій – 9% також. Кількість проникаючих атак (успішних і зірваних) в 1-му і 2-му таймах не змінилася.

Таким чином, отримані порівняльні результати із техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років ЕГ і КГ вказують на те, що доповнена нами програма спеціальними комплексами зі спеціальними фізичними

Техніко-тактичні дії футболістів ФК Явір Краснопілля під час товариської гри з ДЮСШ Краснопілля на початку педагогічного дослідження

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	5	11	16	31	69	5	10	15	33	67	4	3	7	57	43	4	5	9	44	66
2	7	12	19	37	63	7	13	20	35	65	4	4	8	50	50	5	4	9	55	45
1+2	12	23	35	34	66	12	23	35	34	66	8	7	15	53	47	9	9	18	50	50

Примітки: усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

Техніко-тактичні дії футболістів ФК Явір Краснопілля під час товариської гри з ДЮСШ Краснопілля наприкінці педагогічного дослідження

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	9	8	17	53	47	7	9	16	44	56	4	3	7	57	43	4	5	9	44	66
2	10	11	21	48	52	8	11	19	42	58	4	4	8	50	50	5	4	9	55	45
1+2	19	21	38	50	50	15	20	35	43	57	8	7	15	53	47	9	9	18	50	50

Примітки: усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

вправами сприяє покращенню технічної підготовленості спортсменів у річному тренувальному циклі.

Висновки. (Results). Тактична підготовка представляє процес, направлений на засвоєння навичок тактики різноманітних футбольних прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Тактичні навички досягаються тільки в результаті тривалих цілеспрямованих систематичних занять. Всебічна технічна підготовка є основою для здійснення тактичних процесів. Чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, тим вища тактична майстерність команди загалом. Це складний процес, коли гравці швидко сприймають ігрові ситуації, аналізують їх, приймають правильні рішення щодо використання технічних прийомів гри у футбол [3; 5; 6]. У навчально-тренувальному процесі футболістів були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки. Підготовчий період

починався за 2-3 місяці до участі у офіційних змаганнях. Його умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Порівняльний аналіз техніко-тактичної підготовки ЕГ свідчить про позитивну динаміку. Зокрема, в ЕГ відсоток атакуючих дій збільшився на 16%, відсоток захисних дій зменшився на 11%. Бачимо, що команда футболістів ЕГ стала більш активною під час матчів, у них більше атак, ніж захисних дій. У КГ динаміка ефективності атакуючих дій збільшилася на 9%, а динаміка ефективності захисних дій зменшилася на 9% також. Отже, отримані числові дані про техніко-тактичну підготовленість футболістів 15-16 років та оброблені за допомогою методів математичної статистики вказують на кращі результати в ЕГ. Цей факт дозволяє наголосити на ефективності доповненої нами програми техніко-тактичної підготовки футболістів етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література:

1. Мітова О. О. Особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 73–75.
2. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 91–92.*
3. Овчаренко С., Матяш В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків : ХДАФК, 2018. С. 90–92.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. 1 кн. 680 с., 2 кн. 752 с.
5. Фізична культура: основи техніки і тактики гри футбол: метод. настанови / укл. О. А. Суровов, Д. В. Сичов, Д. В. Аксьонов. Харьков, 2018. 88 с.
6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

References:

1. Mitova O. O. (2018). Osoluvosti kontroliuy zmalnoi diyalnosti y komandnuh sportivnuh igrakh na pershii stadii bagatorichnoi pidgotovku. [Peculiarities of control of competitive activity in team sports games at the first stage of long-term training]. Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects». Kharkiv: KhDAFC. pp. 73-75. [in Ukrainian]
2. Myhal M., Maksymenko L. (2022). Tehniko-taktuchna pidgotovka sychasnuh fytbolistiv na etapi spezializovanoi pidgotovku. [Technical and tactical training of modern football players at the stage of specialized basic training]. Innovative and digital technologies in the process of training athletes in the conditions of formal and informal training: materials of the II International. science and practice conf., October 5, 2022. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. pp. 91-92. [in Ukrainian]
3. Ovcharenko S., Matyash V. (2018). Analiz efektivnosti tehniko-taktuchnuh dii fytbolistiv pid chas zmalnoi diyalnosti. [Analysis of the effectiveness of technical and tactical actions of football players during competitive activities]. Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects». Kharkiv: KhDAFC. pp. 90-92. [in Ukrainian]
4. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. [System of training athletes in Olympic sports]. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympus. lit. 1 book. 680 pp., 2 books. 752 p. [in Ukrainian]
5. Surovov O. A., Sychov D. V., Aksyonov D. V. (2018). Fizuchna kylytra: osnovu tehniku i taktuku gru futbol. [Physical culture: the basics of football technique and tactics: method]. Kh. 88 p. [in Ukrainian]
6. Shinkaruk O. A. (2013). Teoriya i metodu pidgotovku sportsmeniv: kontrol, vidbir, modeliyvannya ta prognozuvannya v olimpiiskomy sporti. [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in olympic sports: training. manual]. K. 136 p. [in Ukrainian]