

УДК 7.02:796.085-793.3

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8481-6925

Микола Чхайло

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-7368-5202

Віталій Лапицький

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4867-6857

Максим Мигаль

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-0385-6686

DOI 10.24139/2312-5993/2022.06/076-084

ОБҐРУНТУВАННЯ ДОПОВНЕНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Футбол є популяризованим командним видом спорту у сучасному світі. Зазначається, що для високого рейтингу футболу необхідно підняти якість навчально-тренувальної роботи, звернувши увагу на: індивідуалізацію навчально-тренувального процесу та підготовку гравців із яскравим індивідуальним стилем гри; підвищення рівня функціональної та спеціальної фізичної підготовки та якості техніко-тактичних дій футболістів. 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. 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 і техніко-тактичній підготовці.

Ключові слова: програма, техніко-тактична підготовленість, футболісти 15-16 років, річний цикл.

Постановка проблеми. Футбол має на міжнародній арені заслужений авторитет. Однак для виходу на передові позиції світового футболу необхідно підняти якість навчально-тренувальної роботи, звернувши увагу на: подальше вдосконалення колективних принципів гри; формування у футболістів високих морально-вольових якостей; індивідуалізацію навчально-тренувального процесу та підготовку на цій базі видатних гравців із яскравим індивідуальним стилем гри; підвищення рівня функціональної та спеціальної фізичної підготовки та якості техніко-тактичних дій футболістів.

Аналіз актуальних досліджень. Б. Асанов, А. Дублінський наголошують, що зміст гри можна передати кількома словами:

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 6 (120)

протиборство двох команд, по одинадцять гравців у кожній, які прагнуть оволодіти м'ячем і забити його у ворота суперників більше разів, чим пропустити у свої. А от бути учасниками таких протиборств досить складно тому, що гра ведеться переважно ногами і головою; важко здійснити без перешкод прицільний удар по воротах, що активно захищаються; влученню м'яча у ворота перешкоджає воротар (Асанов, 2003; Дулібський, 2001). За словами С. Журіда (2012), С. Овчаренка (2018) футбол постійно ставить підвищені вимоги до функціональної, морально-вольової та техніко-тактичної підготовленості гравців. Футболіст має бути всебічно розвиненим спортсменом, розуміти гру та грамотно взаємодіяти з командою (Журід, 2012; Овчаренко, Матяш, 2018). Названі вище факти обумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доповнену програму навчально-тренувальних занять для покращення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років.

Методи наукового дослідження: теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти).

Виклад основного матеріалу. Педагогічне дослідження було здійснено на базі ДЮСШ Краснопільської селищної ради вродовж 2021-2022 тренувального року. Експеримент мав декілька етапів, що відповідали меті і завданням, визначених на початку написання кваліфікаційної роботи.

Перший етап – аналіз, синтез науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Цей етап необхідний був для того, щоб розкрити зміст проблеми техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки вцілому.

Другий етап – проведено педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом ДЮСШ Краснопільської селищної ради. У дослідженні взяли участь 22 футболісти 15-16 років. На цьому етапі необхідно було визначити засоби для підвищення рівня техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років.

Третій етап – доповнено навчально-тренувальну програму ДЮСШ Краснопільської селищної ради комплексами зі спеціальними фізичними вправами з метою покращення техніко-тактичної підготовленості спортсменів (Асанов, 2003; Овчаренко, Матяш, 2018). Вцілому в експерименті було задіяно 22 футболісти. Навчально-тренувальні заняття з футболу проводилися тренерами і студентом-практикантом

відповідно до навчальної програми для контрольної групи (ДЮСШ Краснопілля) і за спеціально розробленими комплексами для покращення техніко-тактичної підготовки у підготовчому періоді для експериментальної групи (ФК Явір Краснопілля).

Планування навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту мало відповідні етапи. 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 приймати участь у змаганнях, виникала необхідність перспективного планування навчально-тренувальної роботи.

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. На неї було відведено до 45% часу тренувальних занять. На вдосконалення техніки припадало до 40%, на тактичну підготовку – до 25% часу. Протягом усього етапу проводилася робота з виховання морально-вольових якостей, теоретичної підготовки.

Другий етап був спрямований на покращення спеціальної фізичної підготовки. Хоча загальна фізична підготовка займала тут 25-30% від загального часу. Технічна підготовка – відводиться 30-35%, а тактичній – 35-40% загального часу. Ускладнювалися завдання з техніки та тактики, у навчальних двосторонніх іграх проводилося комплектування ланок команди, відпрацьовувалися їхні взаємодії.

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. Під час вдосконалення техніки основна увага приділялася точності та швидкості виконання ігрових прийомів. Ускладнювалися умови виконання прийомів. За тактичною підготовкою відпрацьовувалися системи взаємодії у захисті та нападі.

Командні взаємодії удосконалювалися у двосторонніх навчальних та товариських зустрічах. Зростала інтенсивність у виконанні навантажень. До кінця підготовчого періоду у футболістів 15-16 років було закладена база для досягнення високих результатів у змаганнях.

Основне завдання навчання і вдосконалення техніки гри полягало в оволодінні техніко-тактичних прийомів і дій футболіста, а також у вмінні вправно усе це застосовувати під час змагальних ігор. Це завдання вирішувалося завдяки застосуванню спеціальних і підвідних вправ, прийомів, що використовувалися в ускладнених умовах, наближених до змагальних. Закріплювалися прийоми у навчальних іграх та змаганнях. При навчанні техніки гри спочатку освоювали основні прийоми та способи ведення гри та на їх основі опановували більш складні технічні прийоми та дії. Під час навчання польових гравців дотримувалися послідовності: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою та грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи, відбір м'яча, вкидання м'яча через бічні лінії. При вдосконаленні та закріпленні техніки гри відбувалося комплексне засвоєння кількох прийомів одночасно у різних комбінаціях.

Вивчення техніки переміщень футболістів має послідовність: стійка футболіста; біг звичайний (рівномірний зі зміною швидкості та напрямку, темпу та ритму руху); зупинки (кроком та стрибком); повороти (вперед і назад, переступанням та стрибком); біг спиною вперед, схресними та приставними Кроками убік; поєднання різних способів бігу; стрибки (з місця, штовхаючись двома ногами, з розбігу, штовхаючись однією та двома ногами); поєднання різних прийомів пересування. Вправи мали відображати специфіку пересування футболістів (рис. 1).

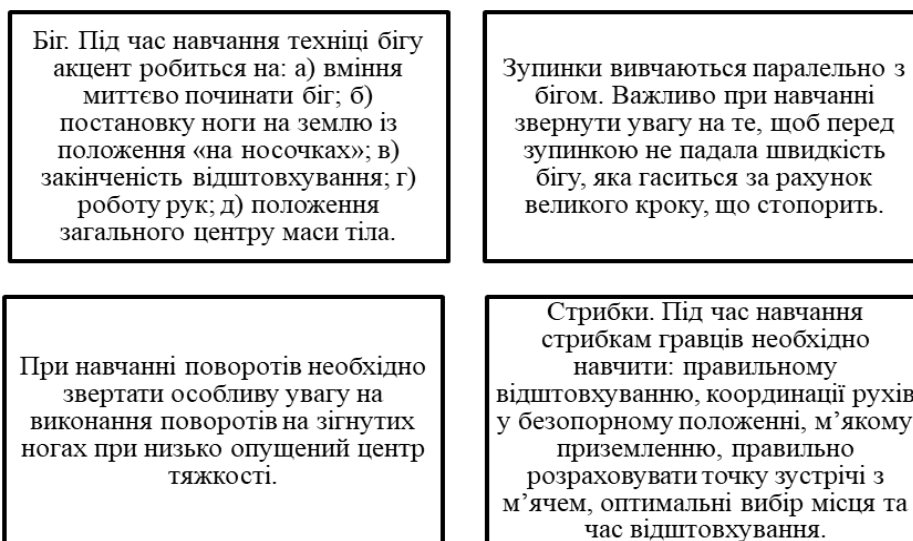


Рис. 1. Особливості техніки переміщення футболістів експериментальної групи

Відпрацьовування техніки ударів ногою по м'ячу мало наступні етапи: внутрішня сторона стопи, середина підйому, внутрішня частина підйому, зовнішня частина підйому, носок, зовнішня сторона стопи, п'ятка.

Після набуття рухових навичок виконання ударів по м'ячу ногою робили акцент на наступному:

- місце встановлення опорної ноги до напрямку удару;
- амплітуду замаху;
- розташування ударної ноги в момент удару;
- свободу рухів та положення тулуба та рук;
- проведення м'яча;
- готовність гравця після удару до продовження ігрових процесів.

Спортивний інвентар допомагав нам у відпрацюванні техніки ударів по м'ячу ногою футболістів експериментальної групи (додаток Б).

Навчання зупинок м'яча проводилося одночасно з ударами по м'ячу. Була певна послідовність техніки зупинок:

- м'ячі, що котяться – підшвою, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому;
- м'ячі, що тільки що відскочили (з піввідскоку) – підшвою, внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому, гомілки;
- м'ячі, що опускаються – серединою підйому, стегном, грудьми та головою;
- м'ячі, що летять – внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.

Під час навчання зупинкам м'яча використовували спортивний інвентар, спеціальне обладнання, виконання зупинок у парах. Техніку ударів по м'ячу головою відпрацьовували спочатку на місці, а потім у русі. Особливу увагу звертали на точність ударів по м'ячу у ціль (рис. 2):

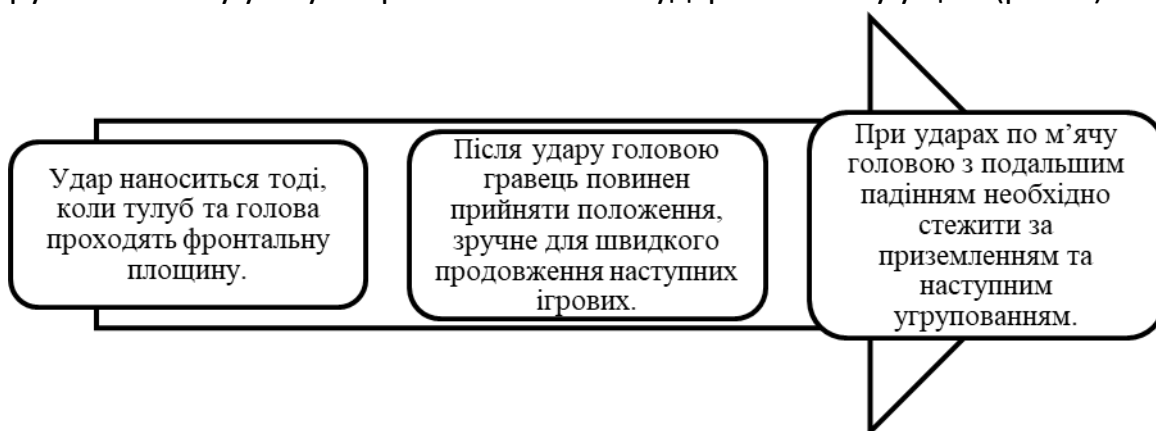


Рис. 2. Послідовність технічних прийомів під час ударів по м'ячу у ціль

Після освоєння техніки ударів по м'ячу у ціль переходили до техніки ведення м'яча. Робився акцент уваги таких аспектах:

- свобода рухів;
- розслаблення стопи;
- відстань між м'ячем до гравцем;
- підтримка постійного контролю гравця за м'ячем;
- нахилі голови та тулуба;
- вмінні контролювати ігрову обстановку під час ведення м'яча.

Вдосконалення техніки ведення м'яча відбувалося за рахунок застосування ігрових вправ і двосторонніх навчальних ігор.

Під час виконання обманних рухів футболістами 15-16 років ЕГ контролювали:

- правдоподібність обманного руху;
- темп, ритм та амплітуду обманного руху;
- збереженням стійкого положення гравця, який робить фінт;
- виконання справжнього ігрового елементу.

Удосконалення техніки виконання обманних рухів футболістами 15-16 років ЕГ відбувалося за рахунок застосування ігрових вправ і двосторонніх навчальних ігор.

Паралельно із засвоєнням гравцями команди ЕГ фінтів навчали прийомів відбору м'яча у суперників (рис. 3).

Послідовність навчання: спочатку навчають перехоплень м'яча, потім відбору м'яча ударом і зупинкою ногою, відбору у випаді та підкаті.

Методичні особливості: а) спостерігати за м'ячем; б) вступати у боротьбу за м'яч у момент прийому його суперником; в) правильно вибрати місце стосовно до гравця із м'ячем; г) зберегти раціональну дистанцію, правильну стійку та позицію щодо воріт; д) діяти згідно з правилами змагань.

Рис. 3. Техніка відбору м'яча у футболі

Удосконалення техніки відбору відбувалося в ігрових поєдинках, у яких гравець із м'ячем намагався обіграти захисника за допомогою фінтів.

Було запропоновано методичний підхід навчання тактики гри футболістам 15-16 років, які входили до складу ЕГ (рис.4) (Техніка і тактика гри у футбол, 2010).

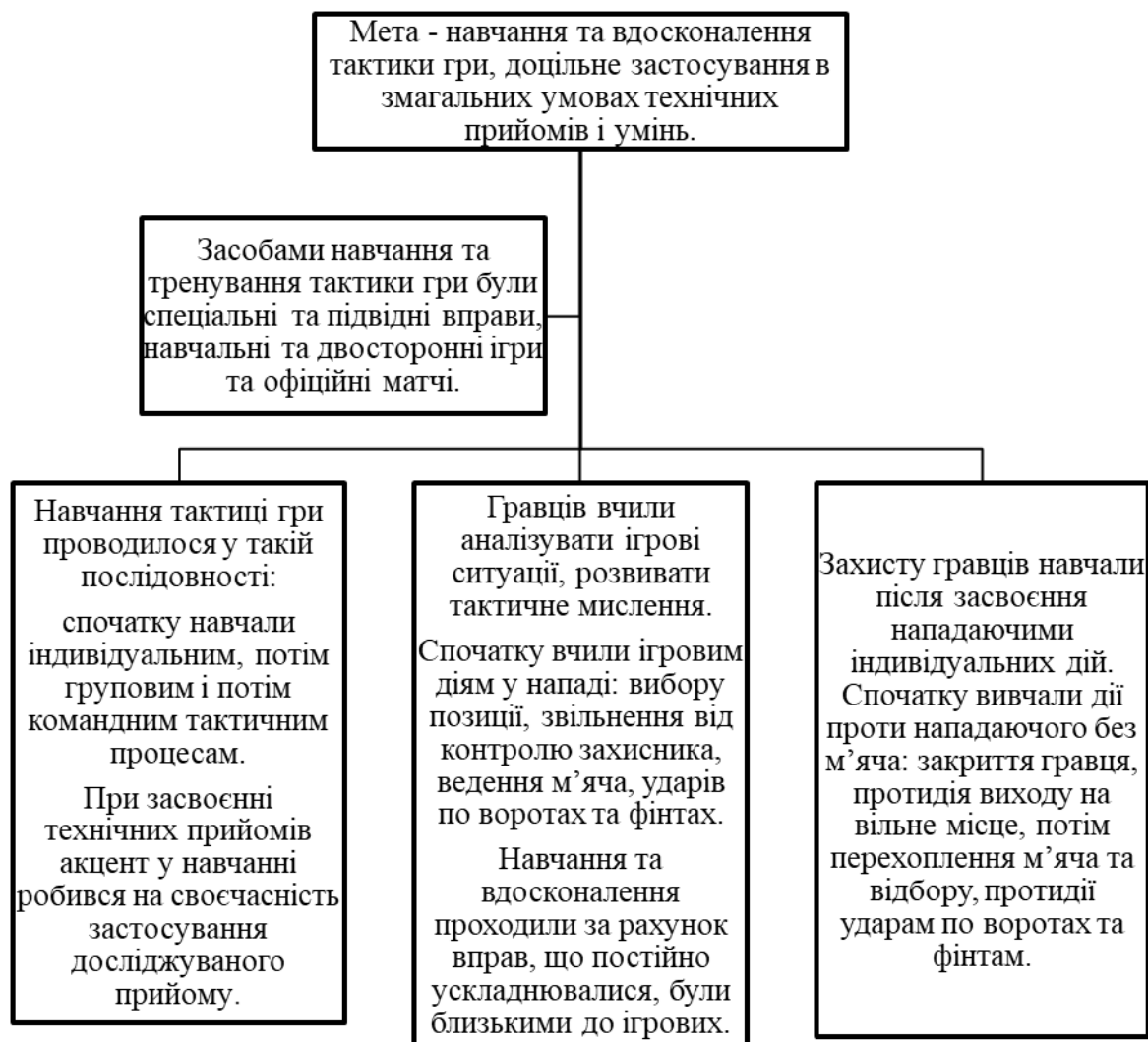


Рис. 4. Методичний підхід навчання тактиці гри футболістів 15-16 років під час педагогічного експерименту

Змагальний період включав час проведення календарних змагань. Завданням цього періоду було підтримання високого рівня спортивної форми, подальше підвищення функціональної підготовленості, удосконалення техніко-тактичних дій та морально-вольових якостей. Оскільки змагальний період у футболі дуже тривалий (до 6-7 місяців), то виникала необхідність диференційованого планування тренувань залежно від майбутніх ігор. На початку періоду обсяг навантажень залишався на рівні підготовчого періоду. Потім обсяг поступово скорочувався, зате зростала інтенсивність. До кінця періоду і обсяг, і інтенсивність знижувалися. Залежно від інтервалів між календарними зустрічами визначалася оптимальна кількість тренувань. Їх могло бути від 3 до 5 на тиждень. У цьому періоді багато уваги приділяли тактичній підготовці. В установках на гру, в аналізі проведених зустрічей обговорювалися сильні і слабкі сторони у тактиці противника та свої

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 6 (120)
команди, намічався план технічних засобів, за допомогою яких здійснювались тактичні «заготовки». Проводився аналіз виконання тактичних планів гри, виявлялися використані та невикористані можливості команди, допущені в іграх помилки, з'ясовувалися причини.

Перехідний період починався із закінчення офіційних змагань і продовжувався до початку тренувальних занять у новому річному циклі. Завданням цього періоду було поступове зниження обсягу та інтенсивності навантажень, організація активного відпочинку або збереження необхідного рівня тренуваності. Досягалося це шляхом перемикання футболістів на інші види спортивної діяльності, заняття іншими видами спорту: Другим завданням перехідного періоду був аналіз всього процесу навчання та тренування, а також результатів участі у змаганнях, проведених протягом усього року.

Висновки. Техніко-тактична підготовка представляє процес, направлений на засвоєння навичок техніки і тактики різноманітних футбольних прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Технічні і 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.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть пов'язані із розробкою програми навчально-тренувальних занять для техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі.

ЛІТЕРАТУРА

- Асанов, Б. И. (2003). *Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе. Практикум з футболу*. К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ. (Asanov, B. I. (2003). *A systematic approach to managing the training process in football. Football workshop*. К.: Scientific and methodical (technical) committee of the FFU).
- Дулібський, А. В. (2001). *Техніко-тактична підготовка юних футболістів*. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. (Dulibskiy, A. V. (2001). *Technical and tactical training of young football players*. К. Scientific and methodological (technical) committee of the Football Federation of Ukraine).
- Журід, С. М. (2012). *Техніко-тактична підготовка футболістів: навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури*. Х.: ХДАФК. (Zhurid, S. M. (2012). *Technical and*

tactical training of football players: teaching. manual for students Institute of Physics cultures H.: Kharkiv: DAFK).

Овчаренко, С., Матяш, В. (2018). Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХДАФК, сс. 90-92. (Ovcharenko, S., Matyash, V. (2018). Analysis of the effectiveness of technical and tactical actions of football players during competitive activities. *Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: materials of the XVIII International scientific and practical conference «»*. Kharkiv: KhDAFC).

Техніка і тактика гри у футбол (2010). / укл. В. О. Івахненко. Красноград. URL: <https://studfile.net/preview/5725821/> (*Football technique and tactics* (2010). / incl. V. O. Ivakhnenko. Krasnograd).

SUMMARY

Maksymenko Lyudmila, Chhailo Mykola, Lapytskyi Vitaly, Myhal Maxim.

Justification of the supplemented program for improving the technical and tactical training of football players 15-16 years old in the annual cycle.

Technical and tactical training is a process aimed at mastering the technical and tactical skills of various football techniques, established in special, competitive conditions. Technical and tactical skills are achieved only as a result of long-term targeted 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. There were three periods in the educational and training process of football players: preparatory, competitive, transitional, which constituted one big training cycle. The preparatory period began 2-3 months before participation in official competitions. It was conventionally divided into three stages: general, special and pre-competition training. In the first stage, the task of creating a solid foundation of physical training was solved. Up to 45% of training time was allocated to her. Up to 40% of the time was spent on improving technique, and up to 25% on tactical training. The second stage was aimed at improving special physical training. Although general physical training occupied 25-30% of the total time here. 30-35% of the total time was allocated to technical training, and 35-40% to tactical training. At the third pre-competitive stage, attention was paid to general and special physical training (20-30% of the time). 30-35% of the time was devoted to technical training. The main time (up to 55%) was devoted to tactical training. In the preparatory period of the pre-competition stage of training football players 15-16 years old, EG used complexes with special physical exercises to teach the technique of playing football

Key words: program, technical and tactical preparation, football players 15-16 years old, annual cycle.