

Красюк Ярослав, Максименко Людмила

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті висвітлено особливості техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років. Запропоновано засоби для покращення рівня підготовленості гравців. Показано динаміку експериментальних даних, отриманих під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, футболісти, вік 15–16 років, річний макроцикл.

Krasyuk Yaroslav, Maksimenko Lyudmila. FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–16 YEARS IN THE ANNUAL TRAINING MACROCYCLE

Abstract. The article highlights the features of technical and tactical training of football players aged 15–16. Means are proposed to improve the level of preparedness of players. The dynamics of experimental data obtained during pedagogical research is shown.

Key words: technical and tactical training, football players, age 15–16, annual macrocycle.

Постановка проблеми. Прогрес сучасного футболу пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Особливе місце в процесі навчання юних футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «техніко-тактичної грамотності» гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому, набуває першочергового значення [2, 3, 4].

Структура і зміст змагальної діяльності у юнацькому футболі надзвичайно варіативні та залежать від багатьох факторів: типу турнірів, завдань, які стоять перед командою, зовнішніх умов проведення матчу, індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій партнерів і суперників тощо. Ситуація на футбольному полі постійно змінюється, і гравці реагують на ці зміни за допомогою активних рухових дій, добре розучених завчасу. Принципи організації гри, які перманентно розвиваються, вимагають врахування специфічних особливостей футболу [3, 4, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні теоретики і практики, а саме, Ю. Д. Железняк, 1981; Г. Г. Папаян, 1983; І. А. Кльосов, 1991; Г. А. Лисенчук, 2003; М. О. Годик, 2006;

В. М. Костюкевич, 2016; В. А. Стасюк, 2019, ретельно вивчали техніко-тактичну підготовку футболістів. Зокрема, фахівці компетентно обґрунтували зв'язок рівня спеціальної фізичної підготовленості і рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів. Деякі із них наголошують на тому що, використання цифрових технологій є невід'ємною частиною тренувального процесу техніко-тактичної підготовки футболістів [5, 6].

У наукових працях спеціалісти (Г. М. Гаджиєв, 1984; С. М. Андрєєв, В. Л. Герліцин, 1986; М. О. Годик, 2006) 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 (О. В. Петухов, 1990; М. М. Шестаков, 1994; М. С. Полішкіс, В.О. Вижгін, 1999; А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес, 2001; Г. В. Монаков, 2005) [4].

Хочемо зауважити, що за словами А. В. Дулібського (2001) дослідження даної проблеми характеризуються фрагментарністю, тому певні теоретичні положення можуть здатися правильними в одному випадку і неправильними в іншому. Питання методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів висвітлюється досить односторонньо, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки дорослих спортсменів [3]. С. М. Журід зауважує, що існуюча в Україні навчальна програма ДЮСШ із футболу в розділі техніко-тактичної підготовки надає лише перелік вправ, які необхідно застосовувати для оцінки набутого рівня техніко-тактичної підготовленості [4].

Диференційований підхід можна відзначити у роботах М. С. Полішкіса (1976), який обґрунтовує використання методики тактичної підготовки на основі індивідуально-психологічних особливостей юних футболістів [1, 3].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму тренувальних занять для удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років.

Результати дослідження. Під час нашого педагогічного експерименту особливу увагу приділяли підготовці тактичного плану гри. Ми намагалися, щоб у цьому процесі активну позицію займали усі гравці команди. Наші спостереження доводять той факт, коли футболісти команди наприкінці підготовки плану повторюють свої завдання, то це значно мотивує їх до перемоги у майбутній грі. Підготовку починали із вивчення суперників (у нашому випадку гравці були однієї ДЮСШ Краснопільської районної ради, але поділені на команди). Науковці зазначають [3, 4], що знання суперника та особливостей гри футболістів дозволяє тренеру уникнути помилок щодо визначення тактичного плану гри. Нами використовувалися відеозаписи футбольних матчів футболістів 15–16 років ДЮСШ Краснопільської районної ради, за допомогою

яких ми мали змогу зробити детальний аналіз та розбір не лише тактики гравців, але й деякі технічні моменти командної гри. Метод відеозйомки також дозволив нам дати об'єктивну оцінку фізичної і технічної підготовленості гравців і команди в цілому. Проте у пріоритеті стояло вивчення тактики гри: вивчення тактики гри: система гри, тактичні варіанти, план гри, способи організації атаки і оборони, засоби, що застосовуються окремими гравцями при вирішенні тактичних завдань, особливості гри окремих футболістів, їх сильні і слабкі сторони і т. д. При перегляді матчу звертали особливу увагу на ігрову дисципліну, ступінь прояву футболістами морально-вольових якостей, їх поведінку при успіху або невдачі. Практичний досвід, отриманий під час виробничої практики, констатував доцільність записів гри, що стосується ходу гри, ігрових і стандартних комбінацій, ударів по воротах і т. д., що дозволило нам більш детально аналізувати дії суперника. Для складання плану на гру ми крім відомостей про суперника намагалися максимально зібрати інформацію про ступінь підготовленості гравців команди (фізична, технічна, психологічна підготовка), бо одна з найважливіших частин роботи зі складання плану – це зіставлення і аналіз сил і можливостей своєї команди і команди суперника [1].

У першу чергу, у плані організації атаки визначали головний напрямок дій (флангом, центром), визначали основні атакуючі сили команди, тактичні засоби з урахуванням стану погоди, поля, дії суперника, ігрові та стандартні комбінації, послідовність відходу нападників після зриву атаки біля воріт суперника, темп гри тощо.

По-друге, у плані організації оборони визначали методи оборони в майбутній грі, способи нейтралізації найбільш небезпечних гравців суперника, намічали основні оборонні комбінації в процесі гри (штучне положення «поза грою», посилення страховки, зони щільної опіки гравців тощо).

По-третє, визначали завдання гравцям індивідуально, де робили наголос на сильних сторонах гравців і можливі варіації технічних прийомів під час єдиноборств із суперниками, чітко вказували найбільш ефективні засоби і способи взаємодії з партнерами.

По-четверте, робили схематичну модель майбутнього матчу, де, безпосередньо, до уваги брали особливості гри суперників та акцентували увагу на використанні можливостей кожного футболіста своєї команди.

На зборах команди ми обговорювали тактичний план. Ми створювали належний психологічний клімат у команді, щоб кожен гравець міг висловити свою думку, внести пропозиції і поправки. Потім основи плану програвалися на тренувальних заняттях, в двосторонніх і товариських іграх. Намагалися товариську зустріч провести з командою, яка б грала в стилі передбачуваного суперника. У день гри давали установку на гру. Установка безпо-

середньо і була планом тактичної гри у футбол. Ми робили акцент про значення майбутньої гри, про стан команди в турнірній таблиці, повідомляли відомості про суперника, про передбачувані єдиноборства із суперниками, оголошували склад своєї команди і запасних гравців, викладали тактичний план гри. Також ми мотивували гравців команди, щоб вони особисто повторили завдання, що були визначені заздалегідь під час тактичної підготовки команди до футбольних матчів. Гравці знали, що установка не обговорюється, а підлягає виконанню. Проводилася вона зазвичай за 1,5–2 год. до гри і за тривалістю 20–30 хв. У перерві між таймами, як правило, ми вносили в план відповідні корективи, могли робити зауваження. Розбір минулої зустрічі проводився зазвичай через день після гри. Робили аналіз гри всієї команди, окремих ланок і гравців у плані виконання установки, відзначали позитивні і негативні сторони (моменти) в ході гри, з'ясовували причини успіху або невиконання завдання, оцінювали фізичні і морально-вольові якості, технічні вміння гравців. Користуючись рекомендаціями для визначення рівня техніко-тактичних дій Бузник А. і Джус О. (2001) ми визначали ефективність атакуючих дій та ефективність захисних дій експериментальної та контрольної команд футболістів (табл. 1 і табл. 2) [1].

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 2, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 2. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 2 також. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 9%. Динаміка ефективності захисних дій – 21%. Кількість успішних проникаючих атак в 1-му таймі збільшилася на 1, а зірваних – зменшилася на 1. Зменшилася кількість успішних проникаючих атак в 2-му таймі на 1, а зірваних – приріст на 1. Динаміка ефективності атакуючих дій не змінилася. Динаміка ефективності захисних дій не змінилася також. Отже, можна сказати, що запропоновані нами засоби для відпрацювання техніко-тактичних дій сприяють їх покращенню.

Порівняльний аналіз таблиць 1 і 2 свідчить, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в КГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 1, 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 також.

Таблиця 1

Техніко-тактичні дії футболістів команди ЕГ під час товариської гри з командою КГ 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	6	12	18	33	66	5	14	19	26	73	3	4	7	42	57	4	5	9	44	55
2	8	14	22	36	63	6	12	18	33	66	4	3	7	57	42	5	4	9	55	44
1+2	14	26	40	35	65	11	26	37	29	70	7	7	14	50	50	9	9	18	50	50

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

Таблиця 2

Техніко-тактичні дії футболістів команди під час товариської гри з командою КГ 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	8	10	18	44	55	6	13	19	40	68	4	3	7	57	43	4	5	9	44	55
2	9	12	21	43	42	7	10	17	41	59	3	4	7	43	57	4	4	8	50	50
1+2	17	22	39	44	44	13	23	36	31	64	7	7	14	50	50	8	9	17	47	53

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

Динаміка ефективності атакуючих дій становить 2%. Динаміка ефективності захисних дій – 6%. Кількість успішних проникаючих атак в 1-му таймі не змінилася. Збільшилася кількість успішних проникаючих атак в 2-му таймі на 1, а динаміка в зірваних проникаючих діях не змінилася. Динаміка ефективності атакуючих дій і динаміка ефективності захисних дій змінилася на 3%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У річному макроциклі було виділено чотири мезоцикли (утягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний) по три тижні, що допомогло нам систематизувати відповідні засоби і методи підготовки, забезпечуючи оптимальну динаміку фізичних навантажень і відновлювальних заходів. Ми використовували річне планування (макроцикл), оперативне (мезоцикл), поточне (мікроцикл). Навантаження регулювали за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності фізичних вправ, зміни вихідних положень. Розробляючи тактичний план гри у футбол, ми визначали такі напрямки: атака, оборона з акцентом на контратаках, гра в єдиноборствах парах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бузник А. Джус О. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. К. 2001. 40 с.
2. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга-Богдан, 2008. 213 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
4. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків. 2007. 24 с.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
6. Тарасенко Д. О., Подоляка О.Б. Використання комп'ютерної програми для тактичної підготовки футболістів.
7. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/ispolzovanie-kompyuternoy-programmy-dlya-takticheskoy-podgotovki-futbolistov.pdf

Кузякова Вікторія, Ворона Віта

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. В межах дослідження було визначена ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів. За час експерименту показники розвитку швидкісно-силових якостей достовірно зросли в експериментальній групі, а їх приріст у відсотках склав 2,3–10,4%.

Ключові слова: легкоатлети, швидкісно-силові якості, методика