

головою при завершенні атак і допомагають короткими та середніми передачами при проведенні атакуючих дій. Головними завданням тренера є вміння правильно використовувати сильні сторони своїх футболістів та вибирати вдалу тактику на гру враховуючи техніко-тактичний досвід своїх футболістів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 20с.
2. Зеленцов А. М., Бальчос М. В., Лисенчук Г. А. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: методические рекомендации. Киев: НУФВСУ, 1999. 61 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2002. 271 с.

**Івашина Андрій, Міщенко Олександр**

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ

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

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо спортивного удосконалення спортсменів 15–16 років. Запропонована методика техніко-тактичної підготовки футболістів у річному циклі підготовки, де передбачено під час тренувальних занять збільшувати обсяг часу на використання ігрових вправ, які проводяться на максимальній швидкості.

**Ключові слова:** техніка, тактика, футбол, спортивне удосконалення.

### **Ivashina Andrew, Mishchenko Oleksandr. IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALLERS 15–16**

**Abstract.** The article presents material about the sports improvement of athletes 15–16 years. The methodology of technical and tactical training of football players in the annual training cycle is proposed, which provides for training classes to increase the amount of time for the use of gaming exercises that are carried out at the maximum speed.

**Key words:** technique, tactics, football, sports improvement.

**Постановка проблеми.** Футбол – одна із самих відомих і масових колективних ігор, якою займаються мільйони людей. Гра проходить у складних обставинах боротьби між суперниками, де вони застосовують усі вміння та навички для перемоги [2; 4]. Любий футболіст повинен досконало володіти усіма технічними прийомами, уміти правильно використовувати їх у різних ігрових ситуаціях та поєднувати свої дії з усіма партнерами по команді, тому що успіх у грі залежить від погоджених дій усіх гравців. Рухова діяльність футболіста доволі багатообразна і характеризується великою варіатив-

ністю переміщень і дій, які використовує гравець, різних за своєю структурою і характером, складністю рухів, постійною зміною ситуацій [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження літературних джерел та узагальнення досвіду спортивного тренування юних футболістів віком 15–16 років (А.В. Дулібський, 2001; С.Н. Журид, 2001; А.А. Кузнецов, 2007; В.Н. Шамардін, 1998), свідчать про значимість техніко-тактичної підготовки, бо ця вікова категорія є найбільш оптимальною для розвитку спеціальних ігрових здібностей. Як підкреслюють Л.В. Волков, 1998; Дж. Уілмор, Д. Костілл, 1997, що доречне застосування ігрових вправ у системі спеціальної підготовки юних спортсменів значно зменшує вірогідність отримання травм і сприяє росту спортивних досягнень у майбутньому. Але у досліджених роботах автори пропонують лише деякі аспекти техніко-тактичної підготовки, а саме атакуючі та захисні дії, величина і параметри фізичних навантажень у футболі, класифікація вправ, взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної підготовки. Усе це здійснюється у розбіжності з техніко-тактичним компонентом. Таким чином, технологія планування й методика тренування з урахуванням різнобічності техніки й тактики гри юних футболістів 15–16 років залишається недостатньо розробленою, що й обумовлює актуальність справжнього дослідження.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес юних футболістів методику техніко-тактичної підготовки протягом річного тренувального циклу.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років.
2. Експериментально перевірити педагогічні умови вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

**Результати досліджень.** Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів, де тренувальні заняття проходили із збільшенням обсягу часу на ігрові вправи. Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес, очікувалося досягти високої майстерності у виконанні технічних прийомів та вміло їх використовувати на полі у залежності від ігрових ситуацій, для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Удосконалення окремих ігрових прийомів намагалися використовувати на максимальній швидкості, що було одним із актуальних завдань тренувального процесу. Результат міг бути досягнутий лише при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості.

Під час тренувань для розвитку ігрової швидкості були застосовані наступні параметри: інтенсивність вправи – максимальна;

тривалість вправи 5–7 с; час відпочинку між вправами – 80-85 с та більше у залежності від рівня тренуваності гравців; кількість повторень у серії – 8-10; тривалість відпочинку між серіями – 6 хв; кількість серій – 5; характер відпочинку активний – спеціальні заняття з м'ячем. При розвитку ігрової швидкості необхідно зміцнювати відповідні групи м'язів і забезпечити певний рівень швидкісної витривалості. Удосконалення технічних прийомів необхідно постійно контролювати – для індивідуалізації підготовки гравців і для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес.

Для розвитку спеціальних якостей, що сприяють кращій тактичній підготовленості, у процесі тренувань здійснювалося багат-оразове повторення техніко-тактичних дій в умовах збиваючих факторів. Наприклад, використання двох м'ячів замість одного (у деяких вправах) створювало для гравців додаткові тимчасові обмеження і змушувало їх швидше орієнтуватися і здійснювати прийняті рішення. Цей прийом збільшує інтенсивність роботи, тому що кожен гравець стає більш мобільним і робить при цьому більше підходів до м'яча.

На перших порах вивчення групових дій необхідно використовувати взаємодії двох гравців, спочатку в умовах чисельної переваги, а потім – чисельної рівності. Після цього треба освоювати взаємодію трьох і більше гравців. У вправах з самого початку підключають захисників, де їх дії визначає тренер. Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій, зазвичай, проводилося в ігрових вправах 2x2, 3x3, 4x4, в навчальних іграх і змаганнях.

Використання описаних вище вправ у тренувальному процесі не повинно бути самоціллю. Тут повинен проявитися насамперед творчий підхід тренера до керування техніко-тактичною підготовкою. Одночасно з розвитком ігрових форм швидкості необхідно опрацьовувати і інші елементи тренувального процесу.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 1 вказують на динаміку зміни стану гравців, де порівняння результатів тестування техніко-тактичної підготовленості дало позитивний приріст.

Слід зазначити, що проведене дослідження не виявило достовірних змін у двох тестах ( $p > 0,05$ ). А саме тест на визначення швидкості виконання ігрових дій у футболі, за допомогою бігу на 30 м з веденням м'яча, де по показникам критерію Ст'юдента він змінився на величину 1,45 одиниць, при граничному значенні  $t$ -критерію для 5% рівня значущості в залежності від числа ступенів свободи (20 спортсменів) 2,09.

Таблиця 1

**Аналіз зміни результатів техніко-тактичної підготовленості футболістів протягом досліджуваного періоду (n=20)**

№	Тести	$\bar{x} \pm S_p$	$\bar{x} \pm S_k$	p	$\eta$ , %
1	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,3±0,13	5,0±0,16	>0,05	5,7
2	Біг 5х30 м з веденням м'яча, с	30,2±0,41	28,5±0,36	<0,05	5,6
3	Удар по м'ячу на дальність, м	61,4±1,19	67,6±0,78	<0,05	10,1
4	Укидання м'яча на дальність, м	17,4±0,85	18,8±0,87	>0,05	8,0
5	Жонглювання м'ячем, к-ть разів	61,7±1,26	74,3±1,1	<0,05	20,4

Результати укидання м'яча на дальність, що характеризують вдосконалення техніки рухової діяльності м'язів плечового поясу та розвиток спеціальної сили, теж не вказали на достовірність різниці між початковими і кінцевими результатами тестування, де t-критерій був 1,15 одиниць.

Але три наступних тести вказали на достовірність змін у підготовленості юних футболістів ( $p < 0,05$ ), де критерій Ст'юдента щодо виконання специфічних ігрових дій у футболі за допомогою тесту біг 5х30 м з веденням м'яча, техніки удару по м'ячу на дальність, техніки жонглювання м'яча вказали на результат відповідно 3,14, 4,62 і 7,55 одиниць.

Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15–16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Для удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років, під час тренувальних занять, необхідно збільшувати обсяг часу на використання ігрових вправ, які проводяться на максимальній швидкості. Результат досягається при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості. При побудові сучасної системи тренування у річному циклі необхідно підбирати найбільш раціональне поєднання інтенсивних і малоінтенсивних навантажень, де характер чергування тренувальних навантажень різної інтенсивності і спрямованості визначається завданнями певного періоду тренування. Зміна характеру тренування знімає психологічну напруженість, яка накопичується регулярними монотонними тренуваннями, та сприяє зростанню спортивної майстерності юних футболістів.

2. Зміна результатів підготовленості юних футболістів протягом дослідження вказує на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15–16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення впливу складнокоординаційних вправ на техніку виконання ігрових дій футболістів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Київ: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
3. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов. // Слобожанський науково- спортивний вісник: зб. наук. ст. Харків: ХДАФК, 2001. № 4. С.44-46.
4. Івашина Андрій, Міщенко Олександр. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали І міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. Ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
5. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.
6. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 312 с.
7. Уилмор Дж., Костилл Д. *Физиология спорта и двигательной активности*. Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
8. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.

**Івченко Тарас, Максименко Людмила**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 20–25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

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

**Анотація.** У статті доповнено програму психологічної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Показано динаміку психічного стану гравців 20–25 років під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** Психологічна підготовка, футболісти, 20–25 років, тренування, річний цикл.