

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
_____магістр_____
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»
_____Шинкаренко В. В._____
(прізвище та ініціали)
Керівник Шамардін В.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра _____ управління фізичною культурою та спортом _____
Ступінь вищої освіти _____ магістр _____
Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
(шифр і назва)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Фізичне виховання _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

“ _____ ” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Шинкаренко Владислав Вікторович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі керівник проекту (роботи) Шамардін Валерій Миколайович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років. Предмет дослідження – методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі. Мета дослідження – розроблення ефективної методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років. 2. Розробити методику формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі. 3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): робота містить 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	30.10.2022	12.11.2022
Другий	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	12.11.2022	06.06.2023
Третій	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	06.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі	12.11.2022	
2	Організація і проведення дослідження	30.04.2023	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	16.05.2023	
4	Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків	06.06.2023	
5	Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків	01.12.2023	
	Робота над докладом, створення презентації	10.12.2023	

Студент

_____ Шинкаренко В.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ Шамардін В.М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 41 сторінка, 2 таблиці, 1 рисунок, список літератури з 41 найменування, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Предмет дослідження – методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

Мета дослідження – розроблення ефективної методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики формування тактичних навичок футболістів.
2. Розробити методику формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Тестування рівня розвитку тактичних навичок.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено методику формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі; експериментально підтверджено ефективність цієї методики. Результати дослідження можуть

бути корисними для фахівців з футболу, а також дослідників, які займаються проблемами навчально-тренувального процесу юних футболістів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МЕТОДИКА, ТАКТИЧНІ НАВИЧКИ, ФУТБОЛ, ГРУПОВІ ВПРАВИ, ОБМЕЖЕНИЙ ПРОСТІР, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1. Огляд наукових джерел з проблематики формування і розвитку тактичних навичок футболістів 14-15 років.....	9
1.1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років.....	9
1.2. Традиції формування і розвитку тактичних навичок у юних футболістів.....	19
Розділ 2. Методи і організація дослідження	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	24
Розділ 3. Перевірка ефективності методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.....	26
3.1. Зміст методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі	26
3.2. Результати перевірки ефективності методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.....	30
Висновки	33
Список використаних джерел.....	36
Додаток А.....	41

ВСТУП

Ефективність футболіста визначається в ігровій практиці, і залежить не тільки від того, наскільки у нього розвинені рухові якості, такі як швидкість, витривалість або сила, а й від того, як він добре володіє своїм руховим апаратом, а також точності і своєчасності виконання конкретної тактичної задачі.

Слід відзначити, що у різноманітні факторів, що визначають можливість досягнення високих результатів у футболі, основна роль, належить тактико-технічній підготовці спортсменів на початкових етапах спортивної спеціалізації.

В останні роки в науковій літературі стали публікуватися докладні методичні рекомендації щодо техніки, тактики та методики підготовки юних футболістів. Знайомство з передовим практичним досвідом дозволив нам познайомитися із методикою програмування навчально-тренувальної роботи, дізнатися про інноваційні вправи з розвитку рухових якостей, вивчити аспекти періодизації етапів підготовки [2; 4; 6; 7; 10; 12; 22; 31; 41]. Але надані в роботах науковців рекомендації переважно стосуються майстрів високого класу, а не юних футболістів.

Означене стало підставою для формулювання теми дослідження «Формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі».

Означене стало підставою для формулювання теми дослідження «Формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі».

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Предмет дослідження – методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

Мета дослідження – розроблення ефективної методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики формування тактичних навичок футболістів.
2. Розробити методику формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Тестування рівня розвитку тактичних навичок.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено методику формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі; експериментально підтверджено ефективність цієї методики. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців з футболу, а також дослідників, які займаються проблемами навчально-тренувального процесу юних футболістів.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ З ПРОБЛЕМАТИКИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

1.1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років

З кожним роком спортивна підготовка з футболу стає різноманітнішою і в якомусь сенсі жорсткішою через високу конкуренцію та стрімкий розвиток рівня гри. Футболісти повинні бути в хорошій фізичній формі, щоб прогресувати та розвивати свої технічні та тактичні навички. Як наслідок, тренування з футболу стають дедалі складнішими.

Багато фахівців відзначають відсутність яскравих, технічно та тактично підготовлених молодих гравців, що відображає рівень підготовки спортивного резерву у футболі. Наголошують, що у футболі спостерігаються технічні прийоми координаційної складності, і це пов'язано з великими тренувальними навантаженнями.

Тому необхідно у тренувальному процесі розширювати можливості цілеспрямованого підбору засобів та методів для технічної підготовки гри юних футболістів. В останні роки в науковій літературі стали публікуватися докладні методичні рекомендації щодо техніки, тактики та методики підготовки футболістів. У багатьох наукових роботах узагальнено передовий практичний досвід проведення навчально-тренувальної роботи, визначено найбільш доцільну організацію тренування, визначено етапи підготовки [8; 9; 15; 24; 33; 39].

Спортивна підготовка з футболу потребує структурованого підходу, що включає прогресивне навантаження, індивідуалізацію та вікову періодизацію [1].

Прогресивне навантаження – це поступове збільшення тренувального навантаження спортсмена, щоб на фізіологічному рівні організм звикав до вищих вимог [8].

Індивідуалізація визнає, що кожен гравець унікальний у своїх здібностях та потенціалі. А отже план тренувань з футболу має враховувати його специфічні потреби та цілі [11].

Щодо вікової періодизації, то в підготовці спортсменів в ДЮСШ з футболу існують різні вікові етапи, кожен з яких має свої особливості та завдання. Важливо враховувати фізіологічні, психологічні та соціальні особливості гравців на кожному етапі розвитку [4].

Аналіз наукових джерел дає підстави констатувати, що підготовка в ДЮСШ з футболу може бути поділена на наступні вікові етапи:

- перший період початкової підготовки (6-9 років), мета якого полягає в ознайомленні із футбольною грою, розвитку загальних рухових навичок та виховання інтересу до спорту. Серед пріоритетних аспектів підготовки – формування основ техніки (робота з м'ячем, пас, контроль тощо), розвиток швидкісних та координаційних навичок;

- другий період початкової підготовки (10-12 років), який ставить за мету розвиток футбольних навичок, формування базового рівня фізичної підготовки, розвиток ігрової інтелігенції. Пріоритетними аспектами підготовки на цьому етапі виступають поглиблення технічної майстерності, а також елементів тактичної підготовки (основи позиціонування та розуміння гри), загальна фізична підготовка;

- попередня базова підготовка (13-15 років), мета якої – поглиблення тактичних та технічних аспектів гри, розвиток фізичної підготовки, формування основ концентрації та рішучості. Ключовими аспектами цього етапу виступають

розвиток індивідуальної майстерності, вивчення більш складних тактичних елементів, специфічна фізична підготовка;

– спеціалізована базова підготовка (16-18 років), яка ставить за мету підготовку до вищого рівня гри, розвиток індивідуальних навичок, тактичної інтелігенції та лідерських якостей. Пріоритетними напрямками такої підготовки виступають удосконалення технічної та тактичної готовності, вдосконалення фізичної кондиції, підготовка до участі у вищих лігах та змаганнях.

– підготовка до вищих досягнень (18 років і старше), яка ставить за мету формування готовності до участі в професійному футболі, розвиток високого рівня технічних, тактичних та фізичних якостей. Провідні аспекти цього етапу – професійна технічна та тактична підготовка, індивідуалізація тренувань, участь у вищих лігах та командних змаганнях [10].

На кожному етапі важливо не лише розвивати футбольні навички, але й враховувати психологічні та соціальні аспекти розвитку гравців, стимулювати їхню мотивацію та формувати позитивне ставлення до гри. Тренери повинні бути готові адаптувати підходи та методи навчання відповідно до індивідуальних особливостей та потреб гравців [21].

В даний час, у різноманітті факторів, що визначають можливість досягнення вищих спортивних результатів у футболі, основна роль, належить побудові та змісту навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки [5].

Навчально-тренувальний процес для футболістів 14-15 років в ДЮСШ повинен бути збалансованим і враховувати фізичний, технічний, тактичний та психологічний аспекти розвитку. Важливо враховувати специфіку цього вікового періоду, де розвиваються якості не тільки з точки зору футбольних навичок, але й психофізіологічних аспектів [23].

Відзначимо, що у віці 14-15 років, з яким співвідноситься етап попередньої базової підготовки, у юнаків спостерігаються важливі

фізіологічні та психофізичні зміни, які можуть впливати на їхню футбольну підготовку та виступи.

Зокрема, серед найважливіших особливостей те, що цей віковий період часто визначається активним ростом та розвитком скелету та м'язової маси. У цьому віці також починається стадія підліткового розвитку, включаючи зміни у розподілі та розвитку жирової тканини та зміни в ендокринній системі [26].

Також у підлітків цього віку відмічається значний ріст та розвиток м'язової маси призводять до підвищення загальної фізичної сили. Це відбувається на тлі збільшення об'єму легеневого дихання, а, як відомо, розвиток дихальної системи дозволяє краще забезпечувати організм киснем під час фізичних навантажень [26].

Вченими відмічається також, що у цьому віці відбувається покращення координації рухів та гнучкості під час росту тіла [15].

Водночас, підлітковий період часто супроводжується емоційною нестабільністю та змінами настрою. У цьому віці відбувається формування самоідентифікації, самооцінки та становлення особистісних цінностей. При цьому зміни у фізичному вигляді можуть впливати на сприйняття власного тіла та впевненість [26].

Також відмічається, що підлітки розвивають навички самостійності та відповідальності, що може впливати на їхню готовність до самостійного тренування та прийняття рішень на полі. Зростає значення соціальної інтеграції та формування соціальних зв'язків [26].

Накінець, вченими встановлено, що у віці 14-15 років у підлітків відбувається помітне підвищення когнітивних здібностей, таких як здатність аналізу, розуміння гри та прийняття стратегічних рішень [16].

Врахування цих фізіологічних і психофізичних особливостей є важливим у тренуванні та підготовці футбольних гравців віком 14-15 років,

оскільки це дозволяє тренерам адаптувати програми тренувань та навчання до потреб юних спортсменів [21].

Щодо змісту навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, то, у відповідності до наукових джерел, рекомендована кількість тренувань в тиждень для цієї вікової групи може бути 3-4 рази на тиждень. Важливо враховувати відновлення та уникати перевантажень. Розвиток технічних навичок, таких як дотик до м'яча, пас, удари, контроль м'яча, має бути ключовим елементом тренувань. Акцент має бути зроблений на формування правильної техніки ударів, обігрування та навігації на полі [13; 25; 32].

Також увага має бути приділена ознайомленню з основними тактичними принципами, такими як позиціонування, гра в обороні та нападі, перехід в атаку та оборону; розвитку розуміння гри, комунікації на полі та здатність до прийняття швидких рішень [15].

Загальна фізична підготовка, включаючи розвиток силових, швидкісних та витривалісних якостей, має бути орієнтована на роботу над координацією, гнучкістю та експлозивною силою. Також має бути приділена увага удосконаленню техніки бігу та командної взаємодії [25].

Також вченими акцентується на тому, що у період попередньої базової підготовки, тренери мають особливу увагу приділяти розвитку ментальної міцності, включаючи самоконтроль, концентрацію та впевненість. Це може відбуватися через роботу над ментальними навичками, такими як уміння виправлення командних помилок, укріплення особистої стресостійкості та концентрації тощо [4].

Тренери команд мають також звертати увагу на підтримку позитивного психологічного налаштування та мотивації. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості гравців та адаптувати тренування відповідно до їхніх потреб та розвитку [34].

Взагалі ж, відзначимо, що роль тренера в підготовці юних футболістів у віці 15 років є вкрай важливою, оскільки на цьому етапі формується не лише футбольна майстерність, але й особистісні якості гравців.

Зокрема, що його функцій відносять:

- посилення та вдосконалення футбольних навичок, враховуючи індивідуальні особливості гравців;
- викладання базових тактичних принципів та стратегій гри;
- розвиток здатності гравців до розуміння гри та прийняття правильних рішень на полі [8].

Також від тренера залежить розробка програми фізичної підготовки, спрямованої на розвиток силових, швидкісних та витривалісних якостей. Врахування індивідуальних потреб гравців у відповідності до їхнього фізичного стану та розвитку [11].

До задач тренера відносять також створення підтримуючого та мотиваційного середовища для гравців; виховання в них цінностей спорту, які включають спортивну дисципліну, взаємоповагу та командну працю; допомогу у розвитку ментальної міцності та управління емоціями [17].

Очевидним також є те, що тренер має підтримувати ефективну комунікацію з гравцями, їхніми батьками та іншими членами тренерського штабу; співпрацю з іншими тренерами та фахівцями для забезпечення комплексного розвитку гравців [26].

Як педагог, тренер юнацької футбольної команди має також здійснювати спостереження за гравцями на тренуваннях та під час гри для виявлення їхніх сильних та слабких сторін, адже аналіз гри для ідентифікації можливостей для покращення та подальшого розвитку. Задача тренера полягає в тому, щоб кожен гравець міг розвивати свій власний стиль гри [30].

Тренер повинен бути не лише наставником, але й ментором, який відділяється від результатів лише на полі і сприяє повноцінному розвитку особистості молодого футболіста [32].

Як було відмічено вище, тренери юнацьких футбольних команд на етапі попередньої базової підготовки мають звертати особливу увагу на формування тактичних і технічних навичок футболістів.

Відмітимо, що прояв техніко-тактичних дій носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень та аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Основними є дії з м'ячем і пересування по полю (біг, ходьба, жонглювання, удари по воротах). Арсенал технічних засобів футболіста настільки різноманітний, що здатність «керувати» своїм тілом, при скоєнні хибних чи обманних техніко-тактичних рухів, змушують повірити суперника у моделювання майбутнього живого руху. Модельні характеристики футболіста формуються протягом тривалого тимчасового параметра, ефективність ігрового амплуа визначається в ігровій практиці, і від того, наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові здібності, відносять швидкість, точність та своєчасність виконання конкретної тактичної задачі [28].

В останні роки в науковій літературі стали публікуватися докладні методичні рекомендації щодо техніки, тактики та методики підготовки футболістів. Багато роботах узагальнювався передовий практичний досвід проведення навчально-тренувальної роботи, намічалася циклічність тренування, етапи підготовки. Але ці рекомендації переважно стосуються майстрів високого класу, а не юних футболістів [26].

Існує необхідність розробки програми (методики) фізичної підготовки юних спортсменів у структурі технічних навичок гри у футбол, дослідження динаміки фізичних якостей та рухових навичок, починаючи з етапу попередньої підготовки. Особливу увагу при цьому слід приділяти значним

фізичним якостям, що визначають успіх у вибраному виді спорту та формуванню стійкої мотивації до подальших занять футболом [25].

Зі зростанням спортивної майстерності, тренувальний процес набуває все більш спеціалізованого характеру, у структурі цілорічного тренування це виражено у збільшенні обсягів навантажень змагань при зменшенні частки допоміжних тренувальних засобів, при цьому, важливе значення має пошук і раціональний підбір вправ з м'ячем і без нього. У загальній системі підготовки юних футболістів значне місце приділяється таким компонентам спеціальної фізичної підготовки, як жонглювання футбольним м'ячем, концентрації уваги та орієнтація у руховому просторі, ударах по воротах та ін. [13].

Тому, чим вища техніка володіння м'ячем і різноманітніші технічні прийоми, тим ширші творчі можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів та комбінацій. Щоб уникнути протиріччя між вже освоєними дітьми навичками жонглювання м'ячем і можливістю їх застосування у діяльності змагань, виникає необхідність у розробці та впровадженні раціональної структури технічних дій, що забезпечують виконання основних вимог професійної діяльності. Практично у кожному футбольному технічному дії, виконуваному юними спортсменами, відбувається прямолінійне чи обертальне переміщення його тулуба і ніг стосовно противнику (найчастіше швидкісно-силового характеру), з дотриманням у своїй строго необхідних точних параметрів [8].

Якість цих основних дій не оцінюється тестами тренувальних програм із технічної підготовки юних спортсменів у структурі гри у футбол. Жоден тест програми не визначає таку важливу складову технічну дію, як точність дії, від якості якої суттєво залежить кінцевий результат. Більше того, за нашими спостереженнями, тренери рідко застосовують на заняттях вправи, які формують у випробуваних такі здібності, виняток становлять лише випадки навчання загалом [24].

На наш погляд, причиною цієї «методологічної прогалини» є некоректне визначення ролі технічної підготовки юних спортсменів у структурі тренувальних програм з футболу.

Тактична підготовка у футболі визначається як процес формування та розвитку тактичних навичок, стратегічного мислення та гри команди в різних ситуаціях під час матчу. Це включає в себе розуміння гравцями тактичних принципів, позиціонування на полі, взаємодію з партнерами з команди та використання стратегій для досягнення мети в грі.

Тактична підготовка в футболі охоплює ряд аспектів:

- позиціонування: розуміння оптимального розташування на полі для кожного гравця у різних геймплейних ситуаціях;
- співпраця: здатність співпрацювати з партнерами, взаємодіяти з ними та ефективно виконувати тактичні комбінації;
- стратегія та системи гри: використання конкретних стратегій та систем гри, які найкраще відповідають власним можливостям команди та обставинам матчу;
- розуміння гри: здатність гравців розуміти ситуації на полі, аналізувати гру суперників та вчасно приймати рішення для досягнення стратегічних цілей;
- стандартні та специфічні ситуації: вивчення стандартів гри, тактичних варіантів у великих та малих групах, які можуть виникнути в різних фазах гри;
- адаптація: здатність команди та гравців адаптуватися до змін в грі, реагувати на стратегічні ходи суперників та виходити зі складних ситуацій [9].

Тактична підготовка важлива як для індивідуального розвитку гравців, так і для успішної гри команди в цілому. Цей аспект тренувань також включає в себе вивчення та вдосконалення футбольних тактичних концепцій та принципів, які можуть змінюватися від матчу до матчу в залежності від стратегії тренера та характеристик суперників.

Розвиток тактичних навичок у футболістів віком 14-15 років може зазнавати ряду складнощів через специфіку фізіологічного, психологічного та соціального розвитку гравців. Опишимо деякі з потенційних складнощів.

Зокрема, вченими відмічається, що у віці 14-15 років футболісти можуть відзначатися меншою тривалістю концентрації порівняно із старшими віковими групами. Вони можуть швидко втомлюватися під час тренувань та гри, що може впливати на їхню здатність адекватно сприймати тактичні аспекти гри [10].

Футболісти підліткового віку часто характеризуються емоційною нестабільністю. Гравці можуть важко керувати своїми емоціями під час гри, що може впливати на їхню здатність раціонально приймати рішення та виконувати тактичні завдання [10].

У цьому віці можливі значні фізіологічні зміни, такі як ріст, зміна пропорцій тіла та розвиток м'язово-скелетної системи. Ці зміни можуть впливати на рухові навички та сприйняття простору, що, в свою чергу, може впливати на тактичну взаємодію на полі [10].

Відмічається, що велика кількість гравців у віці 14-15 років можуть бути ще не дуже досвідченими в грі на високому рівні. Вони можуть потребувати більше часу та досвіду, щоб розуміти та втілювати тактичні концепції в грі. Важливо також враховувати, що футбол у цьому віці може бути більш інтенсивним та фізично вимагаючим. Це може впливати на здатність гравців адекватно оцінювати ситуації та робити обґрунтовані тактичні вибори [16].

Відмітимо, що кожен гравець розвивається індивідуально. Індивідуальні різниці в розвитку фізичних та психологічних якостей можуть створювати варіації в адаптації до тактичних аспектів гри.

Тренерам важливо бути свідомими цих аспектів і враховувати їх під час розробки програми тренувань та взаємодії з гравцями. Надання підтримки, розуміння індивідуальних потреб та підвищення мотивації може допомогти подолати ці труднощі [21].

У зв'язку з цим в останніх публікаціях вченими акцентується важливість підвищення якості тактичних можливостей спортсменів; приділення більшої уваги вправам, які забезпечують покращення взаємодії між футболістами під час гри на фоні підвищення точності ударів та пасів, які, з одного боку, тісно

пов'язані із технічною підготовленістю, а з іншого – з рівнем їхньої фізичної підготовки [21].

1.2. Традиції формування і розвитку тактичних навичок у юних футболістів

Як відмічається в наукових джерелах, тактична підготовка виступає одним з ключових розділів спортивного тренування і значно впливає на рівень успішності всієї команди [12].

Для того, щоб тактичні дії в грі були успішними, футболіст повинен мати:

- високий рівень розвитку спеціальних якостей у сфері інтелекту, перцепції та психомоторики, що забезпечують орієнтування у складних умовах ігрових ситуацій та здійснення вибору вирішення цієї ситуації;
- високий ступінь надійності виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах та вміння гнучко їх використовувати;
- високий рівень оволодіння навичками індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті [15].

Тактична підготовка включає засвоєння спеціальних знань з тактики, оволодіння індивідуальними, груповими та командними діями у нападі та у захисті, а також розвиток творчих здібностей та спеціальних якостей (спостережливості, швидкості реакції, мислення та ін.).

Серед перспективних напрямків підвищення результативності техніко-тактичної підготовки юних футболістів вченими називаються наступні:

- навчання юних футболістів тактиці гри в обмежених складах на малих майданчиках;
- оптимізація «рухового фонду» юних футболістів як основного для формування техніко-тактичних дій пов'язано з розвитком фізичних якостей;
- перерозподіл часу та перетворенням структури підготовки на основі збільшення ігрових засобів;

- диференціювання ігрових засобів на основі різновидів рухливих та спортивних ігор;
- регламентація тривалості гри та часу відпочинку;
- інтегральна оцінка ефективності методики підготовки за допомогою реєстрації техніко-тактичних дій (ударів у ворота, обведення, передач м'яча, відбору та перехоплення) футболістів у всіх проведених матчах [17].

Вивчення вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених проблемам навчально-тренувального процесу у футболі, дозволяє зробити висновок про необхідність розробки сучасних методик навчання, спрямованих на збільшення «рухового фонду» юнаків засобами ігрового змісту та, як наслідок, вирішення завдань техніко-тактичного та фізичної підготовленості.

Відмічено, що ефективність навчання юних футболістів у групах попередньої базової підготовки залежить від співвідношення ігрових засобів та послідовності їх застосування у різних частинах навчально-тренувального заняття.

Відмітимо, що ключове завдання тренувального процесу – регулярно доводити футболіста до піку форми безпосередньо до гри. Для досягнення цього завдання підготовка з футболу має включати комплекс усіх необхідних вправ для розвитку тактичних умінь [9; 11].

Тактична підготовка у футболі – це комплекс вправ, спрямованих на навчання гравців важливим тактичним концептам, таким як захист, атака, вибір позиції, відкривання, переміщення. Ці вправи зазвичай виконуються з м'ячем і передбачають переміщення гравців з точки А до точки Б на обмеженій території, часто через пас або обведення. Вони допомагають гравцям розвинути свої технічні та тактичні навички [12].

Проблема тактичних вправ у тому, що зазвичай їхнього виконання потрібно кілька спортсменів, щоб отримати якусь помітну користь. При цьому рекомендується відпрацювання індивідуальних тактичних дій проводити разом із освоєнням техніки. Тобто на одному тренуванні виконувати як тактичні, так і технічні вправи [17].

Серед основних тактичних прийомів у футболі називають так звані «відкриття» та «закриття».

«Відкриття» гравця означає вихід гравця на вільну позицію, що дозволяє йому позбутися опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, завдати удару по воротах або зробити пас. Відкритий гравець може забрати суперника, звільнивши простір одному зі своїх партнерів. Вільне місце зазвичай розігрується на швидкості. Цьому може передувати імітація гравцем простою на місці або якісь обманні рухи (щоб ввести суперника в оману). Намагайтеся відкриватися вчасно, а саме у той момент, коли ваш партнер готовий зробити пас на вільний простір [17].

«Закриття» суперника – це дія гравця, коли він займає позицію таким чином, щоб не дати супернику вийти на вільний простір або заволодіти м'ячем. При цьому, чим ближче суперник до воріт, тим ближче ви повинні бути до нього [13].

Зазвичай, методика тактичної підготовки юних футболістів включає наступні розділи:

- засвоєння необхідних теоретичних знань. Футболісту необхідно знати основні системи гри та їх варіанти, функції гравців певних амплуа в команді, взаємодія ланок у різних фазах матчу, характер впливу об'єктивних умов на хід гри та можливість використання зовнішніх факторів на користь команди. Загальні та спеціальні знання з тактики становлять необхідну передумову вивчення різних тактичних дій та оволодіння тактичними навичками. Крім того, вони є основою творчого мислення під час вирішення індивідуальних та колективних тактичних завдань. Теоретичний матеріал обов'язково має бути наочним;

- навчання індивідуальним тактичним діям: передачам різними способами, веденню м'яча в різних напрямках, відбору м'яча, а також «відкриванню», одній з основних тактичних дій у нападі, та «закриванню» – основній тактичній дії без м'яча у захисті;

- тактичні взаємодії 2- та 3-х і більше гравців у різних умовах та з різними завданнями;

- введення у вправи фізичної та технічної підготовки додаткових завдань та умов (звукову та зорову сигналізацію; збільшення кількості м'ячів, орієнтувань та обмежувачів; активний чи пасивний опір умовного супротивника та ін. [36]);

- роботу з формування мотивації та осмисленого ставлення до занять; розвитку мови, мислення, ерудиції, здатність до творчості, до прийняття нестандартних рішень; вихованню почуття обов'язку та відповідальності шляхом активного застосування вправ, при виконанні яких займаються змушені осмислювати обстановку, приймати певні рішення, оцінювати та узагальнювати свої дії [13].

Чим частіше футболіст продумує і вирішує тактичні завдання та ситуації, чим глибше аналізує свою тактику та особистий досвід зустрічей з різними суперниками в різних умовах (з промовлянням вголос усіх аналізованих моментів), тим активніше відбувається його розумовий розвиток та вміння розуміти та правильно оцінювати ігрові ситуації. самостійно творчо вирішувати всіляко [33; 11].

Разом із тим, аналіз публікацій з проблематики тактичної підготовки футболістів показав, що акцентованої уваги на формування навичок відкриття та закриття тренерами та науковцями не приділено. До того ж експериментальних даних, які б підтверджували доцільність включення спеціальних вправ, спрямованих на відпрацювання означених тактичних елементів у тренування юнацьких футбольних команд, авторами публікацій не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на розробку методики формування тактичних навичок у футболістів ДЮСШ на етапі попередньої базової підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Тестування рівня розвитку тактичних навичок.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою з'ясування питань, пов'язаних з загальною характеристикою навчально-тренувального процесу в ДЮСШ з футболу, а також традиціями формування та розвитку тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. На підставі проведеного вивчення наукових джерел була розроблена методика формування тактичних навичок юних футболістів в основу якої покладено вправи, спрямовані на відпрацювання «відкриття» та «закриття» в різноманітних ігрових обставинах.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив також аргументувати актуальність вибраної теми, сформулювати гіпотезу і мету, вибрати адекватні методи дослідження.

Для підтвердження гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент, який проводився за планом для контрольної та експериментальної груп з тестуванням до і після впровадження запропонованої нами методики в експериментальній футбольній команді.

Серед варіантів діагностичних інструментів для визначення рівню тактичних навичок було обрано тест «Пасування у трикутнику 8x8» (додаток А).

Цей тест представляє собою вправу для трьох гравців. Вони утворюють на полі трикутник зі сторонами по 8 м. Гравці по черзі пасують м'яч один одному за годинниковою стрілкою. Направляючи м'яч у бік партнера, гравець біжить його місце. Третій гравець біжить з веденням м'яча на позицію, з якої починав рухатися перший гравець.

Виконується 8 кіл при русі за часовою стрілкою. Після цього – виконується 8 кіл при русі проти часової стрілки.

Фіксується загальний час проходження 8 кіл за часовою стрілкою та 8 кіл проти часової стрілки.

Тест враховує техніку володіння м'ячем, рухові якості (швидкість, витривалість, координацію) та групову злагодженість гравців команди.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами програмного пакету Statistica.

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів такі:

- аналіз гістограм;
- порівняння результатів опитування за критерієм Стюдента (Т-критерієм) для статистичної перевірки гіпотези про достовірність відмінностей у залежних вибірках (при порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при $p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Магістерська робота виконувалася протягом 13 місяців.

Перший етап (вересень 2022 р.). Формулювався науковий апарат: об'єкт, предмет, мета, завдання та методи дослідження.

Другий етап (жовтень 2022 р. – березень 2023 р.). На цьому етапі вивчався стан розробленості проблеми у науковій літературі. На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та передового практичного

досвіду розроблено методику формування тактичних навичок юних футболістів. Також на цьому етапі було обгрунтовано методику фіксації показників технічної підготовленості футболістів, розроблено план експерименту, визначено контрольну та експериментальну групи спортсменів.

Третій етап (квітень 2023 р. – травень 2023 р.). Відбувалося проведення педагогічного експерименту, спрямованого на встановлення ефективності розробленої методики.

Четвертий етап (червень 2023 р. – жовтень 2023 р.). Проаналізовано експериментальні дані. Сформульовано висновки, складено текст магістерської роботи.

Експериментальною групою стала команда 14-15-ти річних юнаків (n=11), які тренувалися під керівництвом автора. До складу контрольної групи входило 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які тренувалися під керівництвом іншого тренера.

В експериментальній групі була реалізована методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі.

При цьому футболісти не знали, що беруть участь в експерименті й не змінювали ставлення до процесу фізичного виховання.

На початку та наприкінці експерименту проведено тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп з використанням тесу «Пасування у трикутнику 8х8». Для формулювання висновку про ефективність методики, проведено порівняння початкових та кінцевих даних тесту в кожній з груп.

Результати експерименту оброблено за допомогою статистичних методів. Результати цієї обробки, а також їхня інтерпретація, подані у підрозділі 3.2. магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГРУПОВИХ ВПРАВ НА ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРІ

3.1. Зміст методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі

Експериментальна методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років передбачала:

- засвоєння необхідних теоретичних знань з техніки та тактики футболу, яке передбачало: знайомство із прийомами поводження з м'ячем, основам тактики (відбору м'яча, «відкриванню», як одній з основних тактичних дій у нападі та «закриванню», одній з основних тактичних дій без м'яча у захисті);
- навчання індивідуальних тактичних дій: передач різними способами, ведення м'яча в різних напрямках, відбору м'яча, «відкриття», «закриття» тощо;
- тактичні взаємодії 2- і 3-х і більше гравців у різних умовах та з різними завданнями;
- введення у вправи фізичної та технічної підготовки додаткових завдань та умов (звукову та зорову сигналізацію; збільшення кількості м'ячів, орієнтувань та обмежувачів; активний чи пасивний опір умовного супротивника та ін.;
- роботу з формування мотивації та осмисленого ставлення до занять; розвитку мови, мислення, ерудиції, здібності до творчості, до прийняття нестандартних рішень.

Ключовою особливістю використаної методики стало використання вправ, спрямованих на тактичну взаємодію 2-х та 3-х гравців у різних умовах та з різними завданнями.

Ці вправи виконувалися два рази на тиждень (вівторок та четвер) упродовж двох 4-х тижневих мезоциклів. Здебільшого, ці вправи були спрямовані на відпрацювання тактичних прийомів «відкриття» та «закриття». На кожному тренуванні цим вправам приділялося 45 хв. На цих тренуваннях також було приділено увагу технічній підготовці футболістів. Тобто на одному тренуванні виконувати як тактичні, так і технічні вправи.

Загалом, програма реалізовувалася 8 тижнів – з квітня по травень 2023 р. включно.

Відзначимо, що тренування тактичної підготовленості юних футболістів поєднувалося зі змагальною діяльністю: кожен тиждень по суботах – відбувалися ігри Чемпіонату області.

У нашому дослідженні використано дві групи вправ. Умовно перша група була спрямована на відпрацювання «відкриття», а друга на формування і розвиток навичок «закриття».

«Відкриття» гравця означає вихід гравця на вільну позицію, що дозволяє йому позбутися опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, завдати удару по воротах або зробити пас. Відкритий гравець може забрати суперника, звільнивши простір одному зі своїх партнерів. Вільне місце зазвичай розігрується на швидкості. Цьому може передувати імітація гравцем простою на місці або якісь обманні рухи (щоб ввести суперника в оману). Намагайтеся відкриватися вчасно, а саме у той момент, коли ваш партнер готовий зробити пас на вільний простір. Опишимо використані вправи.

Вправа 1.

Вправа для трьох гравців. Вони утворюють на полі трикутник із сторонами по 8 метрів. Гравці по черзі пасують м'яч один одному за годинниковою стрілкою. Направляючи м'яч у бік партнера, гравець біжить на його місце за годинниковою стрілкою тощо. Виконавши 8-10 передач, гравці починають рухатися проти годинникової стрілки.

Вправа 2.

Виконуйте вправу разом із другом. Переміщаючись по полю, виконуйте поздовжні та поперечні паси. Наприклад, зробіть пас із точки А своєму партнеру у точці В, а самі перемістіться у точку А1. Ваш партнер з точки В робить поздовжню передачу вам (А1) і переміщається до точки В1 і т.ін.

Вправа 3.

Група з трьох гравців розташовується на обмеженій ділянці поля. Кожному з них надається номер. Гравці запам'ятовують їх. Завдання кожного гравця – дати пас тому гравцю, номер якого призначено: перший номер передає м'яч другому, другий – третьому тощо. Гравці починають рухатися від однієї сторони поля до протилежної, змінюючи сторони (тобто змінюючись по діагоналі) і передають один одному м'яч відповідно до присвоєних номерів.

Вправа 4.

Необхідно як мінімум 3 гравці. Вони грають у звичайний квадрат: один гравець усередині квадрата намагається перервати передачу, а два гравці передають один одному, намагаючись уникнути торкання м'яча третім гравцем.

«Закриття» суперника – це дія гравця, коли він займає позицію таким чином, щоб не дати супернику вийти на вільний простір або заволодіти м'ячем. При цьому чим ближче суперник до воріт, тим ближче ви маєте бути до нього.

Дамо опис використаних вправ.

Вправа 5.

На полі розмічається зона розміром 10x10 кроків. Для цієї вправи необхідно як мінімум 3 гравці: два атакуючі гравці грають проти одного захисника.

Нападник А займає позицію з м'ячем поряд зі своїм партнером Б, показуючи рукою, куди він (Б) має бігти. Потім гравець А пасує м'яч гравцю Б, і переміщається на іншу, вільну позицію, пропонуючи себе для передачі у відповідь. → б) Гравець Б, отримавши м'яч і повернувши пас гравцеві,

4,6

* * * * *

3.2. Результати перевірки ефективності методики формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі

Ключове місце у нашому дослідженні посідала перевірка припущення про ефективність розробленої методики формування навичок соціальної взаємодії у юнаків, які займаються у секції з футболу.

Подальшим кроком нашого дослідження стала перевірка відмінностей між показниками в експериментальній та контрольній групах з використанням статистичного критерію.

Відзначимо, що і у контрольній, і в експериментальній групах склад трійок для проходження тесту визначався випадково. При цьому кожен з гравців команди мав взяти участь у трьох трійках. Статистичні показники визначалися на основі середнього арифметичного по команді.

Результати цієї перевірки представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка показників тесту «Пасування у трикутнику 8х8» в експериментальній та контрольній групах

Тест «Пасування у трикутнику 8х8»	Група	Етап експерименту		p
		Початок	Кінець	
За часовою стрілкою	Контрольна	198±25,2	195±22,1	0,821
	Експериментальна	195±26,7	164±22,4	0,049*
Проти часової стрілки	Контрольна	182±29,5	180±29,5	0,931
	Експериментальна	178±28,9	149±21,9	0,032*

*Статистично значущі відмінності на рівні ($p < 0,05$).

Як видно з таблиці 3.2, порівняння за критерієм Стюдента результатів тесту «Пасування у трикутнику 8х8» встановило, що в експериментальній

групі на початку (за часовою стрілкою – $195 \pm 26,7$ с; проти часової стрілки – $178 \pm 28,9$ с) та наприкінці (за часовою стрілкою – $164 \pm 22,4$ с; проти часової стрілки – $149 \pm 21,9$ с) експерименту виявило достовірну динаміку показників на рівні значущості $p < 0,05$.

Порівняння результатів тесту в контрольній групі на початку (за часовою стрілкою – $198 \pm 25,2$ с; проти часової стрілки – $182 \pm 29,5$ с) та наприкінці (за часовою стрілкою – $195 \pm 22,1$ с; проти часової стрілки – $180 \pm 29,5$ с) експерименту достовірної динаміки показників не виявило.

У якості додаткового способу встановлення ефективності запропонованої методики, ми використали аналіз гістограми (рис. 3.1).

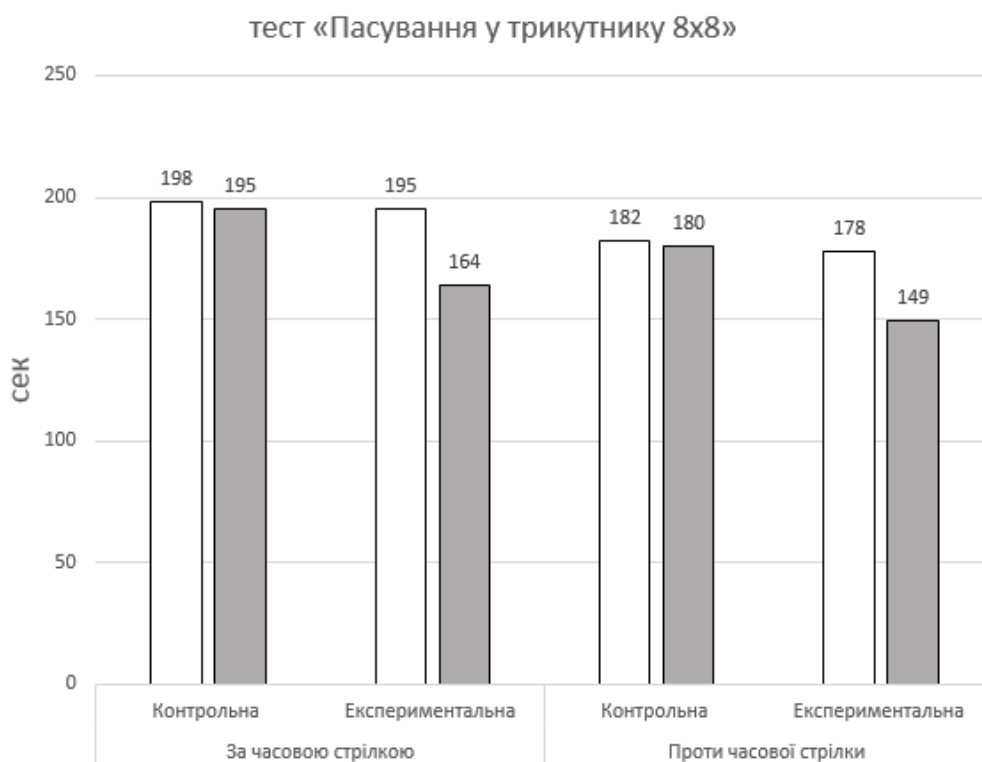


Рисунок 3.1. Динаміка показників тесту «Пасування у трикутнику 8x8» в експериментальній та контрольній групах

Як бачимо з рис. 3.1, між результатами тестування контрольної та експериментальної груп візуально помітна різниця, що додатково підтверджує висновок про те, що застосування експериментальної методики привело к

більш вираженому формуванню тактичних навичок футболістів 14-15 років, які займаються у секції з футболу ДЮСШ.

Окрім об'єктивних результатів, вважаємо за доцільне додати, що за нашим спостереженням, використані методи формування і розвитку тактичних навичок у значній мірі сприяли підвищенню технічної майстерності спортсменів, а також формуванню в учнів духу змагальності, суперництва. При цьому практично всі юнаки експериментальної групи виявили зацікавленість у виконанні запропонованих вправ.

Зважаючи на це, вважаємо, що запропоновані нами методи тактичної підготовки є доцільними і ефективними і можуть бути рекомендовані до впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

1. Аналіз наукових джерел з проблематики формування тактичних навичок футболістів дозволив сформулювати наступні положення.

Футбол – ситуативний вид спорту, в якому віртуозне володіння м'ячем визначає рівень спортивної майстерності футболіста, основи техніки закладаються на етапі початкової підготовки. До етапу поглибленої спеціалізації (до 14-15 років) завершується морфологічне та функціональне дозрівання рухового аналізатора людини.

Тактична підготовка одна із основних розділів спортивного тренування у футболі і значно впливає на рівень спортивно-технічного майстерності окремого спортсмена і успішність команди у цілому. Для того, щоб тактичні дії в грі були успішними, футболіст повинен мати:

- високий рівень розвитку інтелекту, перцепції та психомоторики, що забезпечують орієнтування у складних умовах ігрових ситуацій та здійснення вибору варіанту вирішення даної ситуації;

- високий ступінь надійності виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах та вміння гнучко їх варіювати;

- високий рівень оволодіння навичками індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті.

Ефективність навчання футболістів у групах попередньої базової підготовки залежить від співвідношення ігрових засобів та послідовності їх застосування у різних частинах навчально-тренувального заняття. Вивчення вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених проблемам удосконалення навчально-тренувального процесу у футболі, дозволяє зробити висновок про необхідність розробки сучасних методик навчання, спрямованих на збільшення «рухового фонду» юнаків засобами ігрового змісту.

2. Розроблена методика формування тактичних навичок футболістів 14-15 років з використанням групових вправ на обмеженому просторі, передбачає:

- засвоєння футболістами необхідних теоретичних знань з техніки та тактики футболу, яке передбачало: знайомство із прийомами поводження з м'ячем, основам тактики (відбору м'яча, «відкриванню», як одній з основних тактичних дій у нападі та «закриванню», одній з основних тактичних дій без м'яча у захисті);
- навчання індивідуальних тактичних дій: передач різними способами, ведення м'яча в різних напрямках, відбору м'яча, «відкриття», «закриття» тощо;
- створення на тренувальних заняттях умов для тактичної взаємодії 2-х, 3-х і більше гравців у різних умовах та з різними завданнями;
- введення у вправи фізичної та технічної підготовки додаткових завдань та умов (звукову та зорову сигналізацію; збільшення кількості м'ячів, орієнтувань та обмежувачів; активний чи пасивний опір умовного супротивника та ін.;
- роботу з формування мотивації та осмисленого ставлення до тренувань; розвитку мови, мислення, ерудиції, здібності до творчості, до прийняття нестандартних рішень.

Особливістю методики стало використання вправ, спрямованих на тактичну взаємодію 2-х та 3-х гравців у різних умовах та з різними завданнями. У нашому дослідженні використано дві групи вправ. Умовно перша група була спрямована на відпрацювання «відкриття», а друга на формування і розвиток навичок «закриття».

Ці вправи виконувалися два рази на тиждень (вівторок та четвер) упродовж двох 4-х тижневих мезоциклів. Здебільшого, ці вправи були спрямовані на відпрацювання тактичних прийомів «відкриття» та «закриття». На кожному тренуванні цим вправам приділялося 45 хв. На цих тренуваннях також було приділено увагу технічній підготовці футболістів (тобто на одному тренуванні виконувати як тактичні, так і технічні вправи).

Загалом, програма реалізовувалася 8 тижнів – з квітня по травень 2023 р. включно. Тренування тактичної підготовленості юних футболістів поєднувалося зі змагальною діяльністю: кожен тиждень по суботах – відбувалися ігри Чемпіонату Дніпровської області.

3. Експериментальною групою стала команда 14-15-ти річних юнаків ($n=11$). До складу контрольної групи входило 11-ть 14-15-ти річних юнаків, які тренувалися під керівництвом іншого тренера.

В результаті експерименту встановлено, що порівняння за тестом Стюдента результатів тесту «Пасування у трикутнику 8х8» в експериментальній групі на початку (за часовою стрілкою – $195 \pm 26,7$ с; проти часової стрілки – $178 \pm 28,9$ с) та наприкінці (за часовою стрілкою – $164 \pm 22,4$ с; проти часової стрілки – $149 \pm 21,9$ с) експерименту виявило достовірну динаміку показників на рівні значущості $p < 0,05$.

Порівняння результатів тесту в контрольній групі на початку (за часовою стрілкою – $198 \pm 25,2$ с; проти часової стрілки – $182 \pm 29,5$ с) та наприкінці (за часовою стрілкою – $195 \pm 22,1$ с; проти часової стрілки – $180 \pm 29,5$ с) експерименту достовірної динаміки показників не виявило.

Відзначимо, що і у контрольній, і в експериментальній групах склад трійок для проходження тесту визначався рандомно. При цьому кожен з гравців команди мав взяти участь у трьох трійках. Статистичні показники визначалися на основі середнього арифметичного по команді.

Сказане дає підстави для висновку про те, що застосування експериментальної методики привело к більш вираженому формуванню тактичних навичок футболістів 14-15 років, які займаються у секції з футболу ДЮСШ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В. Матяш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 4. С. 47-51.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимп. лит., 2003. 268 с.
4. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8(27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.175-183.
5. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. № 25-26. 2017. С. 180.
6. Митова О. Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С.166-171.
7. Наконечний Р. Б, Хіменес Х. Р, Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; С. 66–88.
8. Перепелица П. Е., Демкович С. Э. Анализ тактико-технических действий футболистов. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧДПУ, 2006. №35. С. 285-290.

9. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86). С. 275–279.
10. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімп. літ., 1997. 287 с.
11. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В. та ін. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. Львів : ЛДІФК, 1998. 112 с.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия : пер. с. венг. Ю. Гербста. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 207 с.
13. Чанади А. Футбол. Техника : пер. с венг. В. М. Полиевктова. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 256 с.
14. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Дніпропетровська : Пороги, 1998. 133 с.
15. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособ. Дніпропетровська : Пороги, 2002. 201 с.
16. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Вип. 6(49). 2014. С.146-155.
17. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483-492.

18. Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoie, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925-1931.
19. Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of smallsided games training in football: a systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
20. Швалева Т. А., Кузнецова Ж. В., Ермохин А. В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на основе игровых заданий. *МНКО*. 2020. №2 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehniko-takticheskaya-podgotovka-yunyh-futbolistov-na-osnove-igrovyh-zadaniy>.
21. Achten J, Jeukendrup A. Heart rate monitoring-applications and limitations. *Sports Med* 2003; 33 (7): 517–38
22. Allison S, Thorpe R. A comparison of the effectiveness of two approaches to teaching games within physical education:a skills approach versus a games for understandingapproach. *Br J Phys Ed* 1997; 28 (3): 9–13
23. Bangsbo J. The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiol Scand* 1994; 619: 1–155
24. Borg G. Psychophysical basis of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 1982; 14 (5): 377–81
25. Castagna C, Belardinelli R, Abt G. The oxygen uptake and heart rate response to training with a ball in youth soccerplayers. *J Sports Sci* 2004; 22: 532–3
26. Drust B, Reilly T, Cable N. Physiological responses to laboratory-based soccer-specific intermittent and continuousexercise. *J Sports Sci* 2000; 18 (11): 885–92
27. Esposito F, Impellizzeri FM, Margonato V, et al. Validity of heart rate as an indicator of aerobic demand during socceractivities in amateur soccer players. *Eur J Appl Physiol* 2004; 93: 167–72
28. Football Federation Australia. Small-sided games handbook [online]. Available from URL:

<http://www.penrithfc.com/SSG%20Handbook%20for%20clubs%2019Dec07.pdf>
[Accessed 2010 Dec 10]

29. Gabbett T, Jenkins D, Abernethy B. Game-based training for improving skill and physical fitness in team sport athletes. *Int J Sports Sci Coach* 2009; 4 (2): 273–83

30. Gabbett T, Mulvey M. Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccerplayers. *J Strength Cond Res* 2008; 22 (2): 543–52

31. Gabbett T. Skill-based conditioning games as an alternative to traditional conditioning for rugby league players. *JStrength Cond Res* 2006; 20 (2): 309–15

32. Gamble P. A skill-based conditioning games approach to metabolic conditioning for elite rugby football players. *J Strength Cond Res* 2004; 18 (3): 491–7

33. Gregson W, Drust B. The physiology of football drills. *Insight* 2000; 3 (4): 1–2

34. Helgerud, J., Engen, L. C., Wislø, U., & Ho, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925-1931.

35. Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of smallsided games training in football: a systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.

36. Hoff J, Wisløff U, Engen L, et al. Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med* 2002; 36: 218–21

37. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483-492.

38. Krstrup P, Mohr M, Steensberg A, et al. Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprintperformance. *Med Sci Sports Exerc* 2006; 38 (6): 1165–7

39. Little T, Williams A. Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *J Strength Cond Res* 2007; 21 (2): 367–71
40. Little T. Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength Cond J* 2009; 31 (3): 1–8
41. Owen A. Physiological and technical analysis of small-sided conditioned training games within professional football. Wrexham: SAGE Publications, 2003

Додаток А

Схема виконання тесту «Пасування у трикутнику 8х8»

