МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Техніко-тактична підготовка футболістів 12-14 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0173-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Товстоног Руслан Олександрович
Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Товстоногу Руслану Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) «Техніко-тактична підготовка футболістів 12-14 років»
керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.
затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості у футболістів віком 12-14 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. Вивчити та проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу з питань застосування засобів футболу для підвищення або покращення рівня технічної та тактичної підготовки футболістів 12-14 років;
2. Розробити та впровадити у процес фізичного виховання футболістів 12 - 14 років комплекс спеціальних вправ для підвищення технічної та тактичної підготовленості;
3. Визначити, наскільки ефективний розроблений комплекс вправ підвищення технічної і тактичної підготовленості.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 10 таблиць, 1 рисунок..
.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р. – січень 2024 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2023 р. – листопад 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2023 р. – травень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2024 р. – жовтень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студент _____ Р.О. Товстоног

Керівник роботи (проекту) _____ А.В. Симонік

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7
Вступ ……..... 8
1 Огляд літератури …….. 9
1.1 Характеристика футболу як вид спорту..... 9
1.2 Вікові особливості футболістів 12-14 років..... 13
1.3 Методика розвитку тактико-технічних здібностей футболістів 12-14 років..... 18
2 Завдання, методи і організація дослідження 41
2.1 Завдання дослідження 41
2.2 Методи дослідження 41
2.3 Організація дослідження..... 51
3 Результати досліджень 53
Висновки ……..... 61
Перелік посилань ……..... 63
Додатки..... 71

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 74 сторінок, 1 рисунок, 10 таблиць, 64 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – тренувальна та змагальна діяльність футболістів 12-14 років.

Предмет дослідження – удосконалення технічної та тактичної підготовленості футболістів 12-14 років під впливом комплексу спеціальних вправ.

Мета дослідження: підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості у футболістів віком 12-14 років.

Для вирішення поставлених нами завдань було використано такі методи: особиста присутність на тренуванні як глядач; вивчення науково-методичної літератури; педагогічний нагляд за кожним із футболістів; педагогічне тестування на початковому етапі дослідження; педагогічний експеримент; педагогічне останнє тестування.

Вивчення науково-методичної літератури допомогло усвідомити, що техніко-тактичні здібності є дуже важливими у сучасному футболі.

Завдяки вивченню літератури, було створено експериментальний комплекс вправ, спрямований вивчення та вдосконалення техніко-тактичних здібностей.

Після проведення експериментального комплексу вправ та тестувань було доведено збільшення техніко-тактичних здібностей у футболістів віком 12-14 років.

ФУТБОЛ, ФУТБОЛІСТИ 12-14 РОКІВ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, РІВЕНЬ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, ВДОСКОНАЛЕННЯ

ABSTRACT

Qualification work - 74 pages, 1 figure, 10 tables, 64 literary sources.

The object of the research is the training and competitive activity of football players aged 12-14.

The subject of the study is the improvement of the technical and tactical readiness of football players aged 12-14 under the influence of a complex of special exercises.

The purpose of the study: to increase the level of technical and tactical preparedness of football players aged 12-14 years.

The following methods were used to solve the tasks we set: personal presence at training as a spectator; study of scientific and methodical literature; pedagogical supervision of each football player; pedagogical testing at the initial stage of research; pedagogical experiment; pedagogical last testing.

The study of scientific and methodical literature helped to realize that technical and tactical abilities are very important in modern football.

Thanks to the study of the literature, an experimental set of exercises aimed at studying and improving technical and tactical abilities was created.

After carrying out an experimental set of exercises and tests, an increase in the technical and tactical abilities of football players aged 12-14 years was proven.

FOOTBALL, FOOTBALL PLAYERS 12-14 YEARS OLD, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING, LEVEL, METHODOLOGY, TESTING, IMPROVEMENT

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

в/с - вільний стиль;

о/с - основний спосіб;

д/с - додатковий спосіб;

% - відсотки;

м – метр;

хв – хвилина;

с – секунда;

р - кількість разів;

м/с - кількість метрів подоланих впродовж 1 секунди

ВСТУП

Актуальність теми. Ця тема для дослідження актуальна у наші дні. З кожним роком футбол у нашій країні стає дедалі кращим і складнішим, додаються «нововведення» у побудову тренувального процесу для дітей шкільного віку, зростають вимоги, яким повинні відповідати діти при вступі до різних футбольних академій нашої країни.

Внаслідок цього зростає рівень техніко-тактичних вимог, якими має володіти футболіст для того, щоб виступати на конкурентному рівні. Щоб допомогти дітям надалі конкурувати з найкращими клубами нашої країни, і бути навіть кращими, було ухвалено рішення розробляти нові методики шляхом вивчення старих.

Проблема дослідження полягає у пошуку та обґрунтуванні найбільш ефективних засобів та методів розвитку техніко-тактичних здібностей у футболістів віком 12-14 років.

Мета дослідження: підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості у футболістів віком 12-14 років.

Об'єкт дослідження – тренувальна та змагальна діяльність футболістів 12-14 років.

Предмет дослідження – удосконалення технічної та тактичної підготовленості футболістів 12-14 років під впливом комплексу спеціальних вправ.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Характеристика футболу як вид спорту

Футбол - вважається найпопулярнішим командним видом спорту у світі (і на даний момент є спортом номер один у світі). Метою у цьому виді спорту є забити м'яч у ворота суперника за певну кількість часу. Переможець виявляється великою кількістю забитих м'ячів. М'яч у ворота суперника можна забивати ногами чи будь-якими іншими частинами тіла, але крім рук.[3, 14]

У деяких країнах футбол називають дещо інакше - «Соккер» (англ. soccer), щоб уникнути плутанини з американським футболом.

Точна дата, коли з'явився футбол, невідома, можливо, в нього грали ще кількасот років тому. Але одне відомо точно, у футбол грали на багатьох континентах. Він закохався багато людей по всьому світу.

Найперші правила гри у футбол були зареєстровані 7 грудня 1863 Футбольною асоціацією Англії. У наші дні правила футболу встановлює Міжнародна рада футбольних асоціацій (IFAB), до якої входять: ФІФА, Англія, Шотландія, а також північно-ірландська та валлійська футбольні асоціації. Щороку на зустрічах Ради вносяться зміни та уточнення до футбольних правил. Сьогодні офіційно зафіксовано 17 пунктів:

Правило 1: Суддя.

Правило 2: Помічники судді.

Правило 3: Тривалість гри.

Правило 4: Початок та відновлення гри.

Правило 5: М'яч у грі та не у грі.

Правило 6: Визначення взяття воріт.

Правило7: Кількість гравців.

Правило 8: Екіпірування гравців.

Правило 9: Футбольний м'яч.

Правило 10: Розмір поля.

Правило 11: Положення «Поза грою».

Правило 12: Порушення та недисциплінована поведінка гравців.

Правило 13: Штрафний та вільний удари.

Правило 14: 11-метровий удар.

Правило 15: Викидання м'яча.

Правило 16: Удар від воріт.

Правило 17: Кутовий удар.

У матчах за участю жіночих команд, людей з обмеженими можливостями та спортсменів молодше 16 або старше 35 років допускаються відхилення від загальноприйнятих стандартів щодо розмірів поля та воріт, параметрів м'яча, тривалості гри та максимальної кількості замін.

Змагання з футболу проходять за трьома системами: круговою, кубковою (з вибуттям) або «змішаною» системою. Багато великих міжнародних змаганнях є попередній (кваліфікаційний) етап. Сторона, що приймає, і команда-переможниця попередніх змагань, як правило, автоматично потрапляють до числа учасників фіналу.

Ігри проводяться на прямокутному майданчику довжиною 100–110 м та шириною 64–75 м (міжнародний стандарт, у національних змаганнях допустимі межі – 90–120 та 45–90 м, але у будь-якому випадку у довжину поле має бути більше, ніж у ширину) (Додаток 1). Стандартне футбольне поле має трав'яне покриття.

Розмітка футбольного поля. Середня лінія - ця лінія ділить футбольне поле на дві половини. Посередині середньої лінії знаходиться центр поля діаметром 0,3 метри. Коло навколо центру поля дорівнює 9,15 метрів. З цієї частини поля починаються всім матчі та додаткові тайми. Коли одна із команд забуває гол, м'яч також встановлюється на центр поля. Далі розглянемо штрафну площу.

Лінія воріт у футболі – проводиться на газоні паралельно перекладині, і

саме за цю лінію воротар не має права переступати до завдання удару з 11-ти метрової позначки під час пенальті. Площа футбольних воріт – лінія, яка проводиться на відстані 5,5 метрів від зовнішньої сторони стійки воріт. Перпендикулярно до лінії воріт проводяться дві смуги довжиною 5,5 метрів, спрямовані вглиб поля. Їхні кінцеві точки з'єднуються лінією, паралельної лінії воріт.

Штрафна площа – з точок на відстані 16,5 м від внутрішньої сторони кожної стійки воріт, під прямим кутом до лінії воріт, углиб поля проводять дві лінії. На відстані 16,5 м ці лінії з'єднані іншою лінією, паралельною лінії воріт. По центру лінії воріт та на відстані 11 метрів від неї, наноситься одинадцятиметрова позначка, розмічується вона суцільним колом діаметром 0,3 метри. В межах штрафного майданчика воротар може грати руками.

Кутові сектори – дуги радіусом 1 метр із центром у кутах футбольного поля. Ця лінія утворює обмежену площу виконання кутових ударів. У кутах поля встановлюються прапори заввишки не менше 1,5 метра та розміром полотнища 35х45 сантиметрів. Розмітку поля здійснюють за допомогою ліній, ширина яких має бути однаковою і не перевищувати 12 сантиметрів. На зображенні нижче схема розмітки футбольного поля (Додаток 1).

Кожна футбольна команда повинна складатися максимум з одинадцяти гравців (саме стільки може бути одночасно на полі), один з яких воротар він єдиний гравець, якому дозволяється правилами грати руками в рамках, але тільки в межах штрафного майданчика біля своїх воріт.

Футбольний матч складається із двох таймів тривалістю по 45 хвилин кожен. Між основним часом матчу передбачена 15 хвилинна перерва на відпочинок, під час якої команди набираються сил, змінюють брудну форму на чисту (у ТОП клубах нашої країни та світу), далі після закінчення перерви суддя сповіщає обидві команди звуковим сигналом, або у словесній формі про кінець перерви. Після команди міняються воротами. Це робиться для того, щоби команди були в рівних умовах. Матч виграє та команда, яка забила більшу кількість голів у ворота суперника. Якщо командам не вдалося

виявити переможця протягом основного часу, то обом командам присуджується нічийний результат.

Якщо формат змагань не передбачає нічийний результат матчу, то призначаються два додаткові тайми по 15 хвилин. Після першого додаткового тайму команди також йдуть на перерву. Після чого вкотре відбувається зміна сторін. Якщо команди не змогли виявити переможця у додатковий час, то призначається серія післяматчевих пенальті. Але як же вирішити, хто перший завдаватиме удару по м'ячу, а чия команда відбиватиме удар суперника з 11-ти метрової позначки? Для цього рефері підкидає жетон, після чого виносить вердикт, який і вирішує цю суперечку.

Початок (продовження) гри. Перед початком матчу рефері з жеребкування визначає, хто із суперників отримає право вибору воріт. Відповідно інша команда отримує право почати гру з центру поля, спочатку володіючи м'ячем.

Суддя на полі (він же рефері, або головний суддя) фіксує час гри, порушення правил і взяття воріт, дає сигнал до початку, зупинки та продовження гри, приймає рішення в спірних ситуаціях і т.д. у цей момент його ніхто не має права заперечувати, включаючи капітанів обох команд. Сам рефері має повне право скасувати своє рішення за умови, що гра ще не відновилася.

Двоє помічників головного судді (вони ж судді на лінії або бічні судді) фіксують вихід м'яча в аут, положення «поза грою», порушення правил, що опинилися поза увагою рефері, і т.д. Вони ж контролюють процедуру заміни гравців, пробиття 11-метрових штрафних ударів, перебуваючи в момент удару поруч із воротами, але за межами лицьової лінії. Робиться це для того, щоб під час удару допомогти головному судді вирішити спірний конфлікт, який виник під час або після удару по воротах. Наприклад, коли під час удару м'яч відлетів від поперечини в площину воріт, але перетнув лицьову лінію не повністю, і вилетів назад у поле.

«Фактор судді» надзвичайно важливий у матчі загалом та в окремих

ігрових моментах, що мають принципове значення. Наприклад, суддя вирішує, чи була гра рукою навмисною, а офсайд – пасивним, може зупинити гру після порушення правил однієї з команд, зірвавши цим гостру атаку суперників, тощо.

1.2 Вікові особливості футболістів 12-14 років

Цей віковий період буде у разі перехідним – від дитинства до юності, і характеризується цей період глибокої перебудовою організму.

У віці від 7 до 11 вважається, що необхідно більшу увагу приділити розтяжці м'язових волокон, тому що цей період вважається найбільш сприятливим. М'язові волокна та суглоби більш рухливі та еластичні.

У 13-14 років найважливіше почати займатися фізичною витривалістю футболіста, оскільки в цей час спостерігається приріст витривалості.

Починаючи з 12 років, в організмі футболіста помічається різкий переломний момент, пов'язаний із різким зниженням аеробної витривалості. Далі в 13 років відбувається різкий стрибок, а в 14 років закінчується її збільшення та відбувається стабілізація.

У період з 12 до 14 років в організмі дитини відбувається три кардинальні зміни: гормональні зміни, також зазнають змін кровоносна система, і кістково-м'язова. Нові гормони стрімко викидаються в кров, справляють вплив на центральну нервову систему, визначаючи початок статевого дозрівання.

Кровоносна система:

• збільшений темп серцебиття;

• різке збільшення маси серця;

• збільшення зростання кровоносної системи. Кістково-м'язова система:

• різкий стрибок зростання кісткової системи;

• змінюється м'язова система, але відстає у розвитку від кісткової;

• підвищується стомлюваність через зростання кістково-м'язової

системи [4].

Також можна відзначити, що у цьому віці психіка дитини стає «пластичною». До дитини починає приходити розуміння того, як себе починає вести з однолітками, як вона виглядає, починає заводити серйозні дружні стосунки. Варто зазначити, що в ході нових знайомств, у віці однолітки можуть вплинути на подальшу поведінку дитини. Справа в тому, що дитина в процесі знайомства вибирає собі людину, на яку починає рівнятися, а зрештою може статися те, що вона вибере собі як деякий ідеал. Почнеться повне копіювання поведінки, а також з'являться нові види діяльності, які здаватимуться для дитини правильним вибором. Також зазнає змін настрій дитини, в один день дитина живе прекрасним життям, у нього чудовий настрій, вона на «куражі», а наступний день може бути повною протилежністю.

Найголовнішу роль у розвиток організму дитини на себе бере

центральна нервова система, та її повний розвиток закінчується майже повного статевого дозрівання.

У віці 8-12 років істотні зміни відбуваються у мисленні та пам'яті. У процесі дорослішання з'являється здатність до креативного мислення, що у свою чергу дозволяє дитині самовиражатися. Також проявляється критичний спосіб вивчення нових технічних та фізичних елементів. Що стосується техніки та тактики у футболі, то найкраще проводити навчання цілісним методом та приділяти увагу на окремі деталі.

Пам'ять на рух у дітей з віком змінюється як у кількісному, так і якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування в дітей віком дуже швидко зростає період від 7 до 12 років. У цей час координація довільних рухів значно поліпшується. Рухи виконуються з відносно меншою, ніж раніше, витратою енергії, стають більш точними та швидкими.

У 9-10 хлопчики починають дуже добре сприймати та запам'ятовувати технічні елементи, будь то пас, удар, вкидання ауту. І напрочуд удосконалення вже здобутих навичок у старшому віці відбувається, дуже

успішно. Підліткам у віці 12-14 років дається важче засвоєння складніших технічних елементів, тому що їх вестибулярний загальмований впливом перебудови організму в пубертатний період.

Варто враховувати, що чим раніше дитина почне займатися футболом, тим швидше і простіше надалі йому будуть даватися складніші елементи. При правильній підготовці, а також при правильному побудові тренувального плану та методики самих тренувань організм дитини буде розвиватися більш ефективно.

Помітний вплив фізичних вправ на розвиток кісткової системи, яка у дитячому віці ще зазнає глибоких змін. Але на сьогоднішній день багато досліджень говорять, що не варто перенапружувати організм дитини в такому маленькому віці фізичними. вправами, тому що це може загрожувати різними змінами у його кістковій структурі.

Найбільшу рухливість має хребет, у дітей 8 - 9-річного віку. До початку шкільного періоду у дітей формуються шийний та грудний вигини. Поперековий вигин повністю формується лише на період повноліття. Найбільше порушень постави, що супроводжуються викривленням хребта, відбувається у віці 11 - 15 років. Дуже важливо в цьому віці давати вправи, що сприяють зміцненню м'язів хребта, щоб розвиток хребетного стовпа відбувався без відхилень.

Розвиток швидкості у юних футболістів має свої нюанси та «підводні камені. У віці від 7 до 12 років інтенсивно зростає темп рухів. Швидкість та довільна частота рухів, а також здатність підтримувати їх максимальний темп до 14-15 років досягають значень, близьких до граничних.

Організм дітей та підлітків добре пристосовується до швидкісних навантажень. Тому вік від 8 до 15 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкості та підвищення швидкості рухів.

Розвиток швидкісно-силових якостей також неухильно підвищується із віком. Рівень розвитку їх найбільше підвищується з 13 до 16 років. Віковий розвиток спритності в дітей віком до 10 років протікає інтенсивніше. У

наступні роки спритність значно прогресує за рахунок різкого підвищення функціональних можливостей рухового апарату.

Важливе значення, з погляду регламентації фізичних навантажень є дані про особливості зростання та розвитку дитячого організму під час статевого дозрівання. Цей період характеризується індивідуальними коливаннями у термінах настання статевого дозрівання, а й у інтенсивності його перебігу в осіб, які стосуються однієї й тієї ж вікової групі. Індивідуальні темпи статевого розвитку підлітків одного року народження істотно впливають на рівень загального соматичного розвитку рухової функції, а також на характер адаптації серцево-судинної системи до стандартної м'язової роботи.

Серед 14-річних футболістів можна зустріти як юнаків, що сформувалися, досягли статусу дорослої людини, так і хлопчиків з дитячими стадіями формування ознак дозрівання. Тому визначення величини навантаження чи нормативних вимог необхідно враховувати біологічний вік спортсмена, однією з основних критеріїв якого є рівень розвитку вторинних статевих ознак. Зміна голосу відбувається у середньому 12,5 року. Волосся на лобку з'являється у 13 років. Пубертатні зміни сосків та хрящової гортані в середньому відбуваються відповідно до 13,5-14 років. Останніми з'являються волосся в пахвових западинах - в середньому в 14 років 1,5 місяці.

Про функціональні можливості вегетативних систем організму дітей можна судити характером реакції цих систем на м'язову роботу. Період впрацьовування у дітей у середньому коротший, ніж у дорослих, тому розминка у тренувальному занятті за часом не повинна бути тривалою. Це обумовлюється функціональними особливостями центральної нервової системи та функціонально-морфологічними особливостями м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Відзначаючи здатність дітей 9-12 років швидко пристосовуватися до роботи, необхідно вказати на деякі особливості вегетативної діяльності юних спортсменів. Так,

серце дитини при фізичному навантаженні витрачає більше енергії, ніж серце дорослого, оскільки збільшення хвилинного об'єму крові відбувається у 13-14-річних підлітків в основному за рахунок збільшення серцевої діяльності при незначному збільшенні ударного обсягу. У дітей за період з 8-9 до 16 -

18 років частота скорочень серця знижується на 30%, а енергетичні витрати у стані спокою – на 40-45%. При великому фізичному навантаженні ці показники у старших дітей зростають значніше, ніж у молодших Враховуючи, що діти швидко втомлюються при одноманітній діяльності, доцільно своєчасно змінювати характер занять. Для збереження високого рівня працездатності перерви у тренуваннях з футболу мають бути частими, але не тривалими. Тривала бездіяльність знижує інтерес дітей до занять і негативно впливає на результати навчання. Короткі перерви під час занять виправдані фізіологічно, оскільки втома в дітей віком проходить швидко, оскільки відновлювальний період після роботи в дітей віком коротше, ніж в дорослих. Найменший відновлювальний період спостерігається у хлопчиків 11 – 12 років. У тісному зв'язку із серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Розміри та функціональні можливості дихального апарату з віком збільшуються. Коло важко клітини та розміри при дихальних рухах прогресивно зростають. У хлопчиків віком від 7 до 12 років коло важко клітини збільшується з 59,9 до 67,8см, життєва ємність легень зростає з 1400 мл до 2200 мл. Розвиток сили дихальних м'язів дітей забезпечує більшу глибину дихання, створює можливість значного збільшення легеневої вентиляції, необхідної під час інтенсивної м'язової роботи. У хлопчиків сила дихальних м'язів із віком змінюється, проте найбільше її збільшення спостерігається у віці від 9 до 11 років. Діти при м'язової роботі споживання кисню на 1 кг ваги вище, ніж в дорослих. У зв'язку з цим заняття футболом, що проводяться на відкритому повітрі, мають велике значення для покращення роботи органів дихання та для всього організму в цілому.

1.3 Методика розвитку тактико-технічних здібностей футболістів 12-14 років

Ефективність тренувань у юних футболістів переважно залежатиме від правильно підібраного методу. Метод – це один спосіб досягнення мети шляхом виконання певного плану дій. Існує три основні методи тренування: словесний метод, практичний метод, та наочний метод. У тренувальних заняттях ці методи застосовують в основному в комплексі, хоча іноді в залежності від конкретних умов тим чи іншим методам віддається перевага. Вибір методу безпосередньо залежатиме від того, на якому рівні підготовки той чи інший футболіст. В облік береться фізична підготовка, технічна підготовка, і навіть тактична.

Практичний метод тренування. Практичний метод спортивного тренування виявляється у вигляді спортивної гри або у вигляді змагання. Використання методів у тренувальному процесі дозволяє структурувати та дозувати вправи, а також створити всі сприятливі умови для того, щоб учень «увібрав» максимальну кількість технічної та фізичної інформації.

Методи вправ мають кілька підходів, які у свою чергу висуваються під час аналізу різних аспектів. У процесі вивчення рухових дій виділяють два основні методичні підходи: вивчення дій у цілісному та розчленованому вигляді.

Метод цілісного вправи є спосіб, у якому учень розучує вправу загалом його вигляді без «дроблення» окремі частини. Завдяки цілісному підходу учень освоює різні деталі, елементи у загальній структурі руху. Мінус даного методу в тому, що при розучуванні складної вправи можливі помилки технічного характеру, які можуть вплинути на виступ у змаганнях.

Метод розчленованої вправи є повною протилежністю. Розчленований спосіб дозволяє учню розучувати кожен елемент зі складної вправи окремо, з подальшим злиттям у єдине ціле. Недолік даного методу полягає в тому, що окремо вивчені елементи не завжди виходить об'єднати в єдине ціле.

У наш час вчителі, тренери практикують об'єднання двох даних методів. Спочатку розучується вправа у цілісному вигляді, далі виділяються складні технічні елементи з подальшим їх вивченням, наприкінці підсумкове об'єднання у вихідне вправу.

Метод сполученого вправи є спосіб, що дозволяє вдосконалювати рухові дії, завдяки яким у кінцевому підсумку слід поліпшення результатів учня. Цей метод має на увазі тренування з додатковою вагою. Характерна риса цього методу - переважна спрямованість впливів на ті чи інші функціональні властивості організму, що досягається за допомогою спеціальних вправ, які нерідко можуть мати відносно локальний характер (наприклад, вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток окремих груп м'язів, старти з різних вихідних положень, спрямовані на розвиток стартового прискорення і т.д.). Крім того, при спеціальній організації вправ (облік координаційної складності, оптимальні паузи відпочинку, раціональна кількість повторень тощо) даний метод може бути спрямований на вибіркове вдосконалення техніки футболу, його тактики або техніко-тактичних дій.

Наступна велика група методів ґрунтується на різних способах регламентації режиму навантаження та відпочинку:

Рівномірний метод є способом, у якому робота йде у помірному темпі. Збільшення навантаження в даному методі відбувається завдяки великій тривалості роботи та рівномірної інтенсивності. Плюси рівномірного методу полягають у тому, що при рівномірному навантаженні та помірній інтенсивності виробляється загальна фізична витривалість, закріплюється правильна техніка виконання вправ і розвивається внутрішній «стрижень» спортсмена. З мінусів можна назвати лише звикання спортсмена до певної швидкості виконання. Випливаючи з цього мінуса можна сказати, що рівномірним методом не варто зловживати, і використовувати його лише у поєднанні з іншими способами проведення тренувань.

Змінний метод вправи є способом, який характеризується зміною навантаження. Змінний метод здійснює зміни в навантаженні завдяки різкій

зміні напряму, збільшенню або зменшенню амплітуди рухів, зміні техніки виконання вправи тощо. Прикладом даного методу може послужити різка зміна напряму у футбольній грі, або різноманітною зміною технічних дій футболіста. Тренуючий вплив змінного методу на організм забезпечується в період роботи. Перевага даного методу полягають у тому, що з тренувань йде там сама монотонність. Учень завдяки змінному методу роботи не тільки залучається до процесу тренування, але розвиває свій організм, а й удосконалює такі якості як: Техніка руху, фізичні здібності, а також «вчить» організм перебудовувати всі фізичні системи на новий високий рівень активності. Мінусом даного методу є його непостійність та неточність.

Повторний метод вправи полягає в тому, що вправи в тренувальному процесі робляться з певною кількістю повторень, а також із певною кількістю відведеного часу на відпочинок. Повторний метод підсумовує як і кількість підходів в окремій вправі, так і загальну суму виконаних елементів. Переваги даного методу:

• точне дозування навантаження;

• удосконалює м'язову витривалість;

• удосконалює м'язовий обмін. Мінуси повторного методу тренування:

• у спортсменів-початківців може викликати перенапругу організму;

• закріплення неправильної техніки виконання вправ.

Інтервальний метод тренувань є видом тренування, в якому вправи виконуються з періодичною інтенсивністю.

Вправами з високою інтенсивністю можуть бути такі вправи, як біг на максимальній або близькомаксимальній швидкості, або будь-які інші силові, динамічні тощо. Вправи з низькою інтенсивністю: біг підтюпцем, статичні вправи або просто легке кардіо.

Інтервальний метод також дуже корисний для футболістів. Завдяки цьому методу футболіст удосконалює в собі різку зміну темпу при виконанні будь-якого технічного елемента. Плюси інтервального тренування полягають

у тому, що при високому темпі навантаження збільшується кількість серцевих скорочень, отже, чим вища частота серцевих скорочень, тим швидше відбувається обмін речовин у вашому організмі. Даний вид тренування також підходить людям з ендоморфною статурою. Протипоказання в інтервального методу досить серйозне. Вид високоінтенсивного тренування протипоказаний людям із проблемами серцево-судинної системи, якщо ви тренуєтеся з частотою серцевих скорочень вище 80% від максимуму, то можете дуже серйозно нашкодити своєму здоров'ю.

Круговий метод тренувань є комплексом вправ, які виконуються один за одним з певним інтервалом відпочинку, або ж з повною його відсутністю. Кругові тренування, це не той вид тренування, який підходить на постійну основу. Цей вид підходить новачкам, які тільки-но почали займатися спортом. Людям, які мали перерву у спорті з якихось причин. Також це тренування підходять людям, які просто хочуть скинути зайву вагу. Плюси кругового тренування:

• розвиток серцево-судинної системи;

• допомагає спалити підшкірний жир, підтягнути та зміцнити м'язи;

• прискорення обміну речовин. Мінуси кругового тренування:

• у новачків викликає перевтому;

• із недостатньою часткою жиру є шанс спалити м'язи.

Ігровий метод дає нам можливість тренуватися граючи. Він корисний тим, що в нього можна внести біг, стрибки, футбольний матч тощо. У процесі цього виду тренування створюється певний сюжет чи завдання, завдяки якому спортсмени мають можливість відчути себе в тій чи іншій ситуації (яка відбувається в нашому випадку на футбольному полі), та вивчити її досконало. Також ігровий метод дозволяє «прикрасити» фізичні вправи, щоб спортсмен запам'ятовував як уявну, і фізичну інформацію, і переносив їх у рівень змагань.

Змагальний метод тренування являє собою такий вид тренування, який

завдяки своїй особливості стимулює інтерес і бажання перемогти або досягти найкращого результату вправі при дотриманні встановлених правил. Цей спосіб дуже універсальний, тим, що відповідних вправ для змагального способу дуже багато. Застосовується цей вид тренувань у розвиток тактико-технічних аспектів, моральних якостей, і навіть вольових і фізичних . Крім того, метод змагання надає відносно обмежені можливості для дозування навантаження та для безпосереднього керівництва діяльністю футболістів. Плюси методу змагання тренування:

• спортсмен навчається налаштовуватися на перемогу із самого початку;

• змагальний метод дозволяє проявити фізичні та психологічні якості на максимумі;

• можливість відточити прогалини, що проявилися у спортивному змаганні.

Недоліки цього методу:

• обмежені можливості дозування навантаження.

Словесний метод тренування є таким видом тренування, при якому вчитель або тренер реалізує свої педагогічні

знання за допомогою слова. Потрібно розуміти, що є велика кількість різних словесних способів поділитись знаннями зі спортсменами. Такі як: дидактичне оповідання, опис, пояснення, бесіда, розбір, лекція, інструктування, коментарі чи зауваження, розпорядження. Здебільшого всі види діяльності тренера пов'язані зі словесним методом тренування. Плюси цього виду:

• можливість ставити конкретні завдання, надавати вказівки, коригувати процес тренування на відстані;

• Розвиває пам'ять, мислення, увагу. Мінуси словесного методу:

• словесний метод потребує багато часу;

• у разі неправильного словесного керівництва тренера є ризик запам'ятовування спортсменом невірної послідовності дій і так далі.

Також словесні методи відіграють важливу роль у осмисленні, самооцінці та саморегуляції дій самих футболістів.

Наочний метод тренування. Цей метод застосовується для правильного та методичного показу окремих вправ. Також наочний метод використовується демонстрації тактичних схем. Наочний метод можна поділити на дві групи: методи безпосередньої наочності та методи опосередкованої наочності.

До безпосередньої наочності якраз можна віднести цей показ вправ у різних їх проявах(в цілому або частинами, уповільнено чи звичайному темпі тощо.).

Метод опосередкованої наочності є допоміжним безпосереднього методу. Завдяки опосередкованій наочності спортсменам надається можливість ознайомитися з фізичними вправами, тактичними схемами тощо, на початковому етапі їх вивчення. Також даний метод дозволяє глибше вивчити перелічені вище варіанти.

Плюси наочного методу:

• допомагає спортсменам детальніше вивчити матеріал;

• полегшує засвоєння вправи чи матеріалу загалом. Мінуси наочного методу:

• потрібно багато часу для роз'яснення та засвоєння матеріалу Класифікація технічної підготовки, як і будь-яка педагогічна діяльність, робота тренера передбачає наявність деяких базових, ключових моментів роботи, на які як на основу можуть бути накладені всі інші види підготовки. Щоб процес навчання спортсмена був найбільш ефективним, потрібно поставити конкретні завдання, підібрати правильну методику тренувань, проаналізувати його фізичні, психологічні та технічні можливості. Щоб процес засвоєння технічних навичок був максимально корисним, потрібно побудувати правильний план тренувань з подальшим ускладненням. Даний процес навчання техніки розділимо умовно на три етапи.

Перший етап - на даному етапі відбувається вивчення всіх аспектів

технічних елементів шляхом участі в заняттях з поступовим підвищенням їх складності. Закладається фундамент. Етап характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються на невеликій швидкості, або в статиці. Допоміжними елементами виступають конуси, фішки і так далі.

Технічна підготовка — це дуже довгостроковий «проект», який тягне за собою повну зміну технічних та фізичних якостей футболіста. Із формуванням належних фізичних якостей футболіста йде вдосконалення технічних навичок. Надалі вивчення елементів або прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додаванням обманних рухів, зменшенням площі виконання, конкретизації заданого способу обробки, введення додаткових елементів або поєднання кількох. На цьому етапі закладається основа техніки футболу, яка є фундаментом подальшої спеціалізації. І тільки багаторазовому повторенню різного роду «Фінтів», обробок м'яча, Різним технікам ударів можна досягти прогресу в технічному оснащенні. Завдяки багаторазовому повторенню різних технічних елементів та вправ у футболіста формується база рухових здібностей. Чим більшою кількістю рухів опановує футболіст-початківець, тим легше буде освоїти безліч технічних прийомів. Хороші рухові якості дітей – це колись на якусь рухову дію футболіста йде мінімальна кількість часу. Плюс до цього його дії виглядають більш природними та ефективними.

Другий етап – цьому етапі відбувається поглиблене вивчення тактики і технічних елементів, з допомогою специфічних впроваджень у вправи. У вправах використовуються впровадження ігрових ситуацій, щоб досягти максимального наближення до виконання технічних елементів на максимальній швидкості і виконувати не тільки один технічний елемент, а й використовувати цілу зв'язку. Проводяться вправи з різними варіантами зв'язок технічних елементів, а також вправи, пов'язані з обведенням у «парах» з подальшим ударом по воротах. Варто зауважити, що при достатньому рівні стомлюваності футболіста, техніка зазнає значних змін, і

дії, що виконуються, не завжди стають успішними. Основне завдання даного етапу – тверде оволодіння технікою. До засвоєння складніших технічних елементів варто приступати тоді, коли повністю вивчені технічні елементи, що підводять. Тобто технічні елементи, що підводять, повинні переходити в більш складні. Після вивчення другого етапу футболіст має діяти не лише «за інструкцією», а й вміти передбачати ситуацію, виходячи з якої він включить імпровізацію. А також зберігати якість своєї гри навіть після майже повного фізичного спустошення.

Третій етап – на даному етапі в основній частині тренування приділяється увага фізичної витривалості. Робиться цей ухил для того, щоб футболіст умів зберігати якість гри на більш високому рівні в порівнянні з другим етапом підготовки. Додатково до занять фізичної витривалості впроваджувалися складні технічні вправи, щоб закріпити та вдосконалити все те, що накопичилося завдяки попереднім етапам підготовки. Зростає час на техніко-тактичні вправи, ускладнюються технічні елементи.

Технічна підготовка у загальній системі підготовки футболістів. Сучасний футбол висуває високі вимоги до підготовки гравців. Він має бути розвинений як фізично, а й технічно, тактично і психічно підготовлений.

Фізична підготовка. Основну роль загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів грають сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Ці фізичні якості значною мірою визначають рівень фізичного розвитку та здоров'я спортсменів.

Гра у футбол характеризується високою руховою активністю гравців та великою різноманітністю техніко-тактичних дій. Діяльність футболістів має переважно динамічний характер, де періоди значної роботи чергуються з періодами відносного розслаблення. Інтенсивність роботи під час гри коливається від помірної до максимальної. Все це, у свою чергу, висуває підвищену вимогу до різнобічної фізичної підготовленості футболістів. Психічна підготовка

Механізми змагальної діяльності у футболі передбачає одночасне

перебіг процесів сприйняття, мислення та моторної діяльності. Результати творчої діяльності виражаються у конкретних техніко-тактичних діях, які обирають футболіст з урахуванням усіх умов конкретної ситуацій. За допомогою цих дій і вирішуються тактичні завдання, що стоять перед ним, в основі яких лежать: сприйняття, спостереження, увага як психічні процеси, що забезпечують орієнтування футболістів у складних умовах ігрових ситуацій; мислення, пам'ять, уявлення та творча уява як процеси, за допомогою яких на основі сигналів, отриманих від органів чуття із зовнішнього середовища, здійснюється вибір рішення в даній ситуації; швидкість рухових реакцій як найважливіша тимчасова характеристика процесів і нервових процесів, управляючих цими процесами.

Тактична підготовка. Тактична підготовка дуже важлива у сучасному футболі. Тактиці можна підготувати як окремого футболіста, так і всю команду. Найчастіше тактиці навчають одразу всю команду. Навчають перебудову в обороні, в атаці, навчають взаємодіяти гравців однієї команди між собою, навчають займати вигідні позиції на полі. Завдяки гарній тактичній підготовці команда дуже просто справлятиметься будь-якими погрозами, що насуваються на їхні ворота.

Технічна підготовка. У футбольній грі технічна, тактична, психічна та фізична тісно взаємопов'язані. На полі в голові футболіста відбуваються вирішення тих чи інших ситуацій зараз на певній ділянці. Футболіст вирішує, кому і яку зробити передачу, щоб зберегти м'яч або загострити атаку. Оцінює ситуацію, і блискавично приймає рішення, чи застосувати обведення для подальшого обігравання футболіста або використовувати партнера, коли доцільно взяти на себе ініціативу гри, гравець використовує своє тактичне мислення, оцінює ситуацію та виконує фізичну роботу. Здійснюючи після прийнятого рішення саму дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є проекцією тактичних задумів гравця, інструментом тактики та підпорядковується їй. Без відмінного володіння технікою футболістові банально не вдасться втілити на футбольному полі все, що допомогло б

досягти позитивного результату. Техніка є основою тактичної майстерності.

Техніка гри у нападі. Суть техніки гри в нападі в тому, щоб після виходу з оборони максимально «розставити» атакуючі позиції та шляхом швидких відкривань, вірних дій, індивідуальних якостей забити м'яч у ворота суперника. У нашому випадку виділимо індивідуальна техніка володіння м'ячем. Коли команда перебуває в нападі і вже досягла штрафного майданчика команди суперника, але ні

«вільних» гравців, кому можна віддати пас, тут і включаються індивідуальні технічні якості гравця. Але варто розуміти один нюанс у футбольній грі, твій партнер по команді бігтиме без м'яча набагато швидше, ніж ти з м'ячем. Перетримувати м'яч у випадку, коли товариші по команді відкриті або відкриваються у дуже вигідну позицію, не рекомендується. Перетримуючи м'яч можна натягнути атаку у відповідь на свої ворота і в найгіршому варіанті пропустити гол зі своєї вини і втратити довіру тренера.

Поговоримо про такий технічний елемент, як обведення. Обведення потрібне для того, щоб вийти на більш вигідну позицію для розвитку або завершення атаки на чужі ворота. Чим красивіший і складніший «фінт», тим важче супернику передбачити ваші подальші дії. У футболі є кілька видів обведення:

• обведення з різким зміна швидкості;

• обведення з різкою зміною напрямку;

• обведення, що відбувається шляхом виконання складно-технічного елемента (фінт).

Обговоримо кожен вид обведення. Обведення з різкою зміною швидкості передбачає різку зупинку або навпаки різке гальмування. Завдяки цьому виду обведення гравець протилежної команди «відклеюється» від вас, і тим самим надає вам подальші варіанти просування футбольним полем. Варто зазначити, що це обведення можна використовувати не тільки в атакуючих діях, але і в той момент, коли команда виходить з оборони.

Обведення з різкою зміною напрямку частково схоже на попередній вид обведення, але відмінність даної обведення полягає в тому, що її можна використовувати і в стані, коли ви і ваш суперник перебуває в статичному положенні. Принцип той самий, суперник після різкої зміни гравця повинен «відклеїтися» і припинити переслідування, а гравець, у свою чергу, отримує кілька варіантів для завершення або початку атаки. Дане обведення рекомендую використовувати лише тоді, коли ваша команда знаходиться на «чужій» половині поля. Ці обмеження потрібні для того, щоб у разі втрати м'яча швидко «включитися» у відбір.

Обведення із виконанням фінта. Даний вид відрізняється своєю барвистістю та ефективністю, адже чим складніший фінт у даному його виконанні, тим супернику складніше передбачити ваші подальші дії.

«Фінтами» володіють і використовують в основному технічно дуже підготовлені футболісти, так як цей вид обведення дуже вимогливий до технічної підготовленість. Існує безліч фінтів. Назву вам кілька із них:

• прокидання з подальшим схрещуванням (творець Кріштіану Роналду);

• еластико (Рівеліно);

• равлик (Зінедін Зідан).

Рекомендується використовувати «фінти» виключно, коли команда перебуває в атакуючій позиції, оскільки ризик втрати під час виконання «Фінта» різко збільшується через його складність технічного виконання.

Удари по воротах. У футбольному світі удар по воротах є одним із основних факторів, або навіть найголовнішим, який відповідає за результат футбольного матчу. Звичайно ж як і в обведеннях, так і в ударі теж має бути техніка. Існує кілька видів удару: Кручений, прямий, з-під гравця, і knuckleball (пірнаючий м'яч).

Обговоримо кожен із ударів. Почнемо з крученого удару. Даний удар проводиться внутрішньою частиною стопи по близько-бічній частині м'яча. Шляхом такого способу м'ячу надається обертання, завдяки якому снаряд у

прямому значенні слова йде дугою. Такий удар дуже часто використовують при штрафних ударах або при зміщенні гравця з брови в середину штрафної площі, щоб «закрутити» м'яч у дальній кут воріт.

Футболісти, які досконало володіють такою технікою удару: Роналдіньо, Пірло, Ліонель Мессі та інші великі футболісти.

Прямий удар. Прямий удар можна назвати найпотужнішим ударом у футболі. Наноситься такий удар підйомом гомілкостопу (частиною бутси де знаходиться шнурівка). Даний удар застосовується в основному в процесі гри та під час 11-ти метрового удару, але бувають і випадки коли такий удар знаходить своє застосування на штрафному ударі, якщо порушення сталося на великій відстані від воріт суперника (25 – 30 метрів). Прямий удар не рідко буває травмонебезпечним, оскільки після завдання такого удару по гравцю команди суперника, бували випадки коли гравець втрачав свідомість або отримував тілесні «каліцтва». Футболісти, що володіють «гарматним» ударом: Роберто Карлос, Лукас Подільський (вважається володарем найсильнішого удару по м'ячу у світі), і так далі.

Настав час «підступних» ударів. Удар з-під гравця. Цей удар став популярним завдяки сучасному футболу. Виконується удар часто або перед самою штрафною площею, або коли гравець знаходиться в самій «штрафній». Після завдання даного удару у воротаря практично немає шансів, оскільки наноситься він поза полем зору воротаря. У момент завдання удару, воротар протилежної команди не бачить замаху гравця, що б'є, оскільки гравець, що обороняється, закриває огляд своїм тілом. М'яч блискавично вилітає з-під гравця, і в даному випадку часу згрупуватися для того, щоб «потягти» цей удар, просто немає.

Другий вид «підступного» удару – knuckleball (пірнаючий м'яч). Цей удар вважається дуже важким для воротаря. Труднощі, а водночас

«родзинкою» даного удару є те, що він летить з досить швидкою швидкістю (наближеною до швидкості «прямого» удару) при цьому змінюючи постійно свій рух, тобто під час польоту м'яч поводиться в повітрі

як «поплавець», і воротар банально не може вгадати куди ж, зрештою, він летить. Варто зазначити ще те, що під час фази польоту м'яч не має ніякого обертання, летить як «камінь». Техніка виконання такого удару так само складна, як і його політ. Удар наноситься частиною гомілкостопу, яка розташована між підйомом і внутрішньою частиною стопи. Застосовується такий удар переважно під час штрафних ударів, а також під час самої гри. Досконало технікою такого удару володіють: Кріштіану Роналду, Гарет Бейл, Крістіан Еріксен і так далі.

Передача у футболі. Передача (по-іншому пас) є невід'ємною частиною гри у футбол. На передачах засновано стилістику гри кожної з команд. Завдяки передачам товариші можуть взаємодіяти між собою, і у разі своєчасного та правильного відкривання в якусь із зон на футбольному полі, є шанс організувати небезпечну атаку. Якщо команда дуже добре володіє тактико-технічними навичками, то команда суперника, можливо, матиме дуже великі проблеми. Оскільки при правильному використанні передач у футбольному полі команда може не лише організовувати правильні атаки, а й «розбивати» пресинг гравців команди суперника. Також при частих передачах м'яча між партнерами по команді, команда суперника змушена переміщатися слідом за м'ячем, тим самим марнуючи свої сили. Таким стилем гри у футболі користуються такі клуби як Барселона, Атлетико Мадрид, Зеніт, Краснодар і так далі.

Існує кілька видів передач м'яча:

• довгий пас;

• середній пас;

• короткий пас.

Довгий пас є передачею на десятки метрів по футбольному полю. Такі передачі використовують у кількох випадках:

1. Вихід команди з-під пресингу.

2. Довгий пас для загострення атаки.

3. Один із способів контролювати м'яч.

Даний вид передачі виконується ударом у нижню частину м'яча підйомом стопи. Технічно такий пас освоїти не складно, достатньо взяти невеликий розбіг і докласти максимальної сили удару по м'ячу. Досконало такими передачами володіють центральні захисники, воротарі, центральні півзахисники.

Середній пас у футболі виконується на кілька метрів, він може передаватися як повітрям, так і низом. Виконується такий пас також ударом у нижню частину м'яча, якщо передача здійснюється повітрям. Також таку передачу можна виконати низом завдавши удару або внутрішньою частиною стопи, або зніманням (м'яч котитися по полю набагато сильніше) в середину м'яча. Цей пас використовують у таких випадках як:

• загострення атаки;

• вихід із пресингу.

Короткий пас. Короткий пас вважається найчастішим видом передач у футболі. Завдяки йому футболісти можуть взаємодіяти на маленькій ділянці поля та створювати складні тактичні дії. З самого початку як тільки дитина приходить у футбольну секцію, тренера починають навчання передачам з даного виду, оскільки саме в процесі гри вона є основним способом вийти з пресингу іншої команди, є сполучним компонентом взаємодії між товаришами по команді, а також допомагає командам досягати результату у штрафному майданчику суперника. Технічно короткий пас також дуже легкий у освоєнні і вимагає спеціальної технічної підготовки. Пас виконується на 1-5 метрів ударом внутрішньою частиною стопи точно всередину м'яча. Завдяки такому короткому пасу «Барселона» виграла величезну кількість матчів, а також трофеїв. Цей пас використовується у таких випадках:

• загострення атаки;

• взаємодія між кількома партнерами на одній ділянці поля;

• вихід із пресингу.

Розглянемо фактори передач, що впливають на результат матчу:

1. Технічна підготовленість футболіста;

2. Розуміння гри;

3 Вміння побачити гравця у момент відкривання;

4. Гарна «зіграність» із партнерами.

Вибір м'яча. Відбір м'яча такий самий елемент у футболі, який вимагає не тільки фізичної підготовки футболіста, а й технічної. Футболіст окрім цього повинен вміти розраховувати свої дії, розуміти коли йому належить виконати відбір так, щоб не порушити правила, і залишити м'яч у своїй команді. Даний технічний елемент піддає «вогнику» у футбольні баталії, і перетворює футбол вже на більш жорстку та брутальну гру. Так, часом футболісти піддаються емоціям або ж ведуться на провокації і забувають про правила, отримують попередження, або зрештою видалення, за підсумком якого команда порушника залишається в меншості.

Існує кілька видів відборів м'яча:

• підкат;

• поступове відтіснення суперника від м'яча.

Розглянемо один із видів відбору м'яча – підкат. Підкат має на увазі під собою дію внаслідок якого м'яч залишається або у відбираючого, або забирається з-під контролю суперника. Виконується підкат за кілька кроків:

1. Переслідування суперника, який має м'яч.

2. Оцінка ситуації, щоб не завдати травм супернику.

3. Нирок ногами у м'яч.

4. Контроль м'яча.

Підкат дуже травмонебезпечний елемент по відношенню до суперника, необхідно окреме вдосконалення цієї технічної навички на певних вправах.

Поступове відтіснення суперника від м'яча (гра в корпус). Цей вид відбору м'яча є базовим техніко-фізичним елементом в арсеналі кожного футболіста. Суть даного відбору в тому, що він менш травмонебезпечний, ніж підкат, і завдяки цьому відбору менше шансів отримати суддівське попередження. Виконується цей відбір шляхом відтіснення суперника масою

тіла гравця, плавним підштовхуванням у корпус. Дії, що здійснюються для успішного відбору:

1. Переслідування суперника.

2. Оцінка ситуації.

3. Плавне відтиснення суперника масою свого тіла.

4. Повний контроль над м'ячем.

Протидія передачі. В ігровій ситуації, коли партнер атакуючого гравця з м'ячем перебуває в більш вигідній позиції, дії гравця, що обороняється, спрямовані, головним чином, на те, щоб перешкодити гострій передачі м'яча цьому партнеру. Основна мета при цьому - виграш часу для «закривання» його гравцями, що захищаються.

Протидія виходу із м'ячем на гостру позицію. Якщо гравець не встиг зіграти на перехопленні або відібрати м'яч у суперника під час прийому, він усіма своїми діями чи зайнятою позицією прагне перешкодити швидкому пересуванню вперед суперника з м'ячем. Якщо супернику все ж таки вдалося почати рух, необхідно прилаштуватись до нього паралельним курсом, намагаючись при цьому відтіснити його до бічної лінії, де він буде лімітований простором і позбавлений безпосередньої допомоги партнерів.

Протидія ударам. Коли атакуючий веде м'яч або отримує його поблизу штрафного майданчика і прагне завдати удару по воротах, гравець в обороні своєю позицією, діями повинен перешкодити удару. Щоб успішно вирішити це завдання, йому потрібно сконцентрувати всю свою увагу на ногах суперника, не упускати моменту замаху ноги, що б'є, з тим, щоб виставити свою ногу на шляху передбачуваного польоту м'яча.

Розвиток індивідуальних особливостей техніки.

Кожен футболіст, якого б він не був рівня підготовки, має свою, не схожу на інших, техніку гри у футбол. У чомусь він сильніший, у чомусь оригінальніший, здатніший за інших, а в чомусь помітно поступається. Якісь елементи у нього виходять краще, якісь гірші, але цим і прекрасний футбол, що практично не буває однакових за стилем та технічною підготовкою

гравців. Така різниця в технічному оснащенні футболістів залежить від багатьох факторів.

Наведемо деякі приклади, щоб зрозуміти, чому це так. Якщо розглянути групу гравців, які тренувалися разом, в одного тренера та однаковий проміжок часу, то ми переконаємося, що техніка у них буде різною. Адже в ігровій діяльності кожен намагається досягти максимального результату, використовуючи свої найсильніші сторони. Одним із важливих факторів є анатомічна будова тіла спортсмена. Якщо гравець має велику і розвинену мускулатуру, то буде помітно, що він набагато комфортніше почувається в силовій боротьбі, ніж у швидкісних єдиноборствах.

Юркі футболісти часто «обкрадають» їх через неповороткість і повільність останніх, але тільки якщо «великий» гравець зайняв невірну позицію. Якщо наводити приклади сучасних футболістів, то, напевно, таким є Халк із пітерського «Зеніту». Високий гравець активніше використовує гру «на другому поверсі», тоді як низькорослі намагаються грати низом і частіше використовують дриблінг (брати Березуцькі з московського «ЦСКА» та Олександр Кокорін із пітерського «Зеніту»). Рухливість у суглобах грає величезну роль становленні індивідуальної техніки.

Гравець з гарною рухливістю, звичайно, має у своєму арсеналі масу прийомів, які не доступні іншим і протидіяти таким гравцям дуже складно. Найяскравішим гравцем сучасності з уродженим дефектом у гомілковостопному суглобі, який, однак, дає йому неймовірну рухливість та фантастичну техніку є гравець іспанської

«Барселони» Ліонель Мессі. Також на становлення індивідуальної техніки впливатиме і сам спортсмен. Залежно від його працездатності, вимогливості до себе, завзятості на тренуваннях, постійного бажання самовдосконалюватись залежатиме рівень розвитку його техніки. Тактика - це сукупність методів колективно організованих дій команди, вкладених у подолання опору противника засобами спортивної боротьби.

Тактика гри складається з індивідуальних та колективних дій.

Індивідуальні дії передбачають вибір місця і в обороні та в атаці, відбір м'яча, виконання технічних прийомів у тактичних цілях (наприклад, тактична підготовка спортсменів ведення м'яча, обведення суперника з метою чисельної переваги). Колективні дії ґрунтуються на технічній підготовленості гравців, тактичній підготовці спортсменів. На початковому етапі навчання, коли футболісти тільки освоюють ази тактики, першорядне завдання тренера – навчити їх орієнтуватися та взаємодіяти у парах та трійках. Для цього слід широко використовувати не лише гру у футбол, а й рухливі та інші спортивні ігри та вправи.

Тактика спирається на техніку та фізичну підготовку. Перш ніж освоювати складні тактичні варіанти ведення гри, необхідно щоб фізичні здібності гравців досягли відповідного рівня. При вивченні тактичних прийомів теорія та практика мають йти паралельно. Значну частину тактики можна отримати гравцями незалежно від навичок - може бути їм пояснена.

При викладанні тактики футболу спочатку щеплюються основні навички індивідуальної тактики. Кожен гравець повинен розуміти коли (t), з якою швидкістю (V) і якою траєкторією (S) починати рух. До кращого вибору дій у ситуації здатний лише гравець з багатим тактичним арсеналом. У той же час необхідна координація всіх ігрових дій команди, тому що вдосконалення знань з індивідуальної тактики нерозривно пов'язане з навчанням навичкам У ході тактичної підготовки розглядаються різні індивідуальні та колективні прийоми ведення гри під час захисту та нападу. Тактичний матеріал не однаковий для захисників та нападників, але частково збігається. Виходячи з цього можна використовувати взаємозамінність гравців в окремі моменти матчів. У сучасному футболі від захисника чекають на активність у нападі, а від форварда - надання допомоги в обороні.

Поряд із відносно постійними конкретними знаннями у полі зору завжди мають бути й сучасні тенденції розвитку гри. Необхідно прагнути давати футболістам найсучасніші відомості. Гравці повинні дивитися в майбутнє, випереджаючи сьогоднішній день. Методика тактичної підготовки

у футболі. Вся робота над тактикою футболу – це більш практична робота, ніж теорія. Теоретичні заняття необхідні як допоміжна та попередня підготовка. Якщо команда та її гравці недостатньо теоретично підготовлені, погано уявляють зміст та завдання групових командних переміщень, то й користь від наступних практичних занять буде неповною.

Футбольне дозрівання проходить кілька етапів:

1. Сприйняття та аналіз ігрових ситуацій. Головна мета теоретичної підготовки на макетах (клас) – це сфокусувати завдання, показати ключові моменти, на які необхідно звернути увагу, а також позначити індивідуальні дії футболістів, які забезпечують вирішення ситуації. Не слід занадто багато часу витрачати на пояснення завдання, оскільки вся необхідна робота здійснюватиметься на футбольному полі. Витрачаючи занадто багато часу на пояснення, ви ризикуєте уникнути мети занять, і вся увага команди перейде на другорядні завдання. У нашому випадку – це не легка атлетика, де учень зацікавлений передати всі свої індивідуальні відчуття, що у нього виникають на доріжці стадіонах.

2. Думкове вирішення ситуації.

3. Двигуне вирішення ігрової ситуації.

Другий і третій етап охоплюють два напрями: мислення та дія. Обидва напрями необхідно пристосувати до практичної роботи на футбольному полі. Одним словом, нам необхідне перенесення теоретичного матеріалу (макет) у гру (поле).

У роботі над тактичними елементами необхідний одночасно показ на макеті та подальше практичне виконання у грі. Гра ставиться не словами і теорією, а практичними діями та вправами на тренувальному полі. Таке використання коштів (на макеті) безпосередньо на футбольному полі покликане акцентувати подальшу реакцію та відчуття для забезпечення перенесення засвоєного.

На макеті доступніше можна визначити, які дії і в якому порядку необхідно зробити гравцям, тобто ми ставимо і вирішуємо поставлене

завдання у графічній формі. Нам потрібна докладна деталізація для отримання гравцем більшої інформації. І чим частіше ми залучатимемо вихованців до аналізу необхідної ситуації, тим швидше вони визначаться в ній. Для уточнення ще раз повторимося: тренер усю тактичну ситуацію розкладає на макеті і потім вимагає її практичного виконання на полі, тим самим віртуальна гра переноситься на поле. Важливим є не просто механічне повторення вправ, а вміння бачити і зрозуміти ігрову ідею. Це вже певний стиль мислення, якому потрібно вчитися.

Процес удосконалення у разі - і є послідовність зміни дії і станів у навчанні. Методика, що відновлює та повторює окремі ігрові моменти, корисна тим, що може переносити те, що відбувається в гру. Це, звичайно, важливий методичний прийом, що породжує необхідний індивідуальний і груповий досвід. Таке навчання, при якому відбувається одночасно співбесіда та вдосконалення, гарантує повноту запропонованої інформації та отримання постійного зворотного зв'язку. Є помилки, які видно відразу після виконання, але є помилки, які виявляються під час аналізу ситуації.

Ігрові моменти швидкоплинні та динамічні, і нам навряд чи вдасться уникнути помилок. Саме на це і буде зорієнтовано подальшу роботу тренерів. Саме тактичні завдання та побудови ми повинні виділити у вправи. Наприклад: гра при кутових ударах, гра при штрафному ударі, розвиток атаки, гра у захисті тощо. Те, що ми розглядали в методичному класі, має відтворюватись на полі та повторно коригуватися на макетах (поле).

Нам необхідно тренувати ситуацію чи епізод, ставлення до нього, пошук вигідних позицій, тобто здобути навички вирішення ігрових ситуацій – усе те, що ми розглядали теоретично на макетах. Цей прийом збагачує гравців навичками та вмінням, формує основні розумові процеси, але не гарантує творчих здібностей. Розвиток творчих здібностей — це вже інший підхід та інша методика підготовки.

Останнє слово належить не награним тактичним комбінаціям, а ігровій творчості футболіста, чи це індивідуальна гра чи цільові завдання всієї

команди.

Ще один важливий момент, який не можна упустити, - це підготовчі вправи під завдання, що тренується, епізод або дія, яку ми збираємося вдосконалювати. Якщо поставлено завдання «стандартних положень», це гра головою, гра на випередженнях тощо. Якщо «гра в лінію», це підготовчі вправи різних переміщень, прискорень, схрещувань тощо. Нам необхідно зафіксувати гру та побачити, чи все зроблено, як треба. По-перше, ми перевіряємо виконання тактичних завдань, як результат нашої тренувальні роботи, по-друге, ми побачимо, як сприймає гравець все те, що від нього вимагали. Чи вистачає його здібностей виконувати наші вимоги. Треба дати зрозуміти йому, що його робота перевірятиметься, тоді він аналізуватиме, а ми своєю чергою на нього впливатимемо.

У старших навчальних групах бажаний варіант, коли гравці розповідають про свою гру, хто і як розуміє свої обов'язки на полі, де він має право на імпровізацію і де вона має бути обмежена. Таким чином він формує сценарій своєї гри. Навіть не важливо, що він припустився помилок і чому він так грав, головне те, що він думає про гру, аналізує її та прогнозує наступну.

Наступний етап тактичного вдосконалення штучне зміна завдань швидкості прийняття рішень на ігрових ситуаціях. Швидкісне виконання та швидкість прийняття рішень починає бути і буде вирішальним фактором у подальшому вдосконаленні.

Головне завдання тренера знайти та підібрати відповідні вправи на всіх періодах підготовки футболістів. Тобто, ми моделюємо ігрові ситуації, наближені за швидкістю та напруженістю до обстановки змагань, а також ведення гри за певною тактичною схемою. При тактичній підготовці важливим є цілісне розуміння завдань тренування для підбору необхідних засобів. Якщо є мета, тоді є й кошти на її вдосконалення. Звичайно, ми при цьому втрачаємо якість, але пам'ятатимемо, що якість -це досягнення мети, але не сама мета.

Розглядаючи гру високого рівня, зауважимо, що головною ознакою сучасного футболу є відсутність часу як на виконання, так і на прийняття тактичних рішень у грі.

Подальше вдосконалення футболу це штучна зміна стандартних та нестандартних ситуацій, вирішення поставлених завдань з різних позицій, зі зміною напряму атаки, кількості атакуючих тощо. Моделюючи різноманітні вимоги та перешкоди, гравці знаходять установку з їхньої подолання. Ігрова тактична грамотність нашого вихованця це забезпечення безперервної оцінки позиційної гри. Нам необхідно відстежити кожен рух футболіста, вибір позиції, розуміння ігрових моментів, тобто розвинути здатність аналізувати гру. Якщо забивається гол або відбувається гольовий момент, необхідно простежити рух всіх гравців, які безпосередньо могли вплинути на ситуацію.

Спостерігаючи за діями гравця, можна не тільки пояснити помилкові дії, а й зрозуміти мотиви, які керують вихованцем. Щоб гра, яка йому притаманна, не вступила у суперечність із тією грою, яка йому не характерна. Ми формуємо його постійну готовність до гри, вирішення ігрових ситуацій, а це не що інше, як продовження процесу вдосконалення.

Для того щоб змінити ставлення або розуміння гри, потрібна постійна увага. Дії та рухи гравця повинні бути адекватні ігровій ситуації. Навіть футболісти високого рівня не завжди можуть постійно контролювати свою гру чи гру загалом. Цілком природно те, що не всі мають значні вольові зусилля, вміння володіти собою в складних ситуаціях, а також концентрувати свою увагу.

Ігрову увагу це якість ширша, яка відрізняється специфічними властивостями. Якщо коротко охарактеризувати, це реагування і прогнозування переміщень і взаємодій противника, що відбуваються одночасно. Подальшим головним завданням тренера є необхідність навчити вихованця контролювати свою позиційну гру та свою постійну готовність. Щоб керувати ситуацією, необхідно перебувати над нею, тобто перебувати на вищому рівні. Ефект з'являється тоді, коли гравець розуміє суть того, що

відбувається, і що йому при цьому робити. Гравець, який постійно програє свої єдиноборства або неправильно приймає рішення, може паралізувати гру всієї команди. Футбол, у плані навчання, складний вид спорту, і наше завдання досягти простого, ефективного та надійного виконання всіх техніко-тактичних елементів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТІ ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження: підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості у футболістів віком 12-14 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу з питань застосування засобів футболу для підвищення або покращення рівня технічної та тактичної підготовки футболістів 12-14 років;

2. Розробити та впровадити у процес фізичного виховання футболістів 12 - 14 років комплекс спеціальних вправ для підвищення технічної та тактичної підготовленості;

3. Визначити, наскільки ефективний розроблений комплекс вправ підвищення технічної і тактичної підготовленості.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених нами завдань було використано такі методи:

• особиста присутність на тренуванні як глядач;

• вивчення науково-методичної літератури;

• педагогічний нагляд за кожним із футболістів;

• педагогічне тестування на початковому етапі дослідження;

• педагогічний експеримент;

• педагогічне останнє тестування.

Вивчення науково-методичної літератури.

Вивчалася та аналізувалась спеціальна література з основ теорії та методики технічного, тактичного, фізичного виховання футболістів. Аналіз

літературних джерел показав мені, що на сьогоднішній день ми маємо велику кількість засобів і безліч методик розвитку даних характеристик.

Педагогічне спостереження

У ході тренування було виявлено, що усі 10 футболістів виконували стандартні вправи на техніку, тактику без особливих нарікань. Внаслідок цього можна сказати, що футболісти володіють якоюсь базою та мінімальним розумінням перебудови та зміни тактики на футбольному полі. Далі було прийнято рішення трохи ускладнити стандартні вправи шляхом впровадження в них додаткових елементів (фінт, пас у розріз, «стіночка», фінт з наступним прискоренням, додаткове перебудова в ту зону, куди віддав пас). В результаті отримуємо невпевненість у роботі з м'ячем, нерозуміння гри, зайві елементи руху, паніка. Висновок: Дані футболісти мають базу завдяки стандартним вправам, але не мають прогресу, потрібно впровадження ускладнених вправ на розвиток техніки та тактики.

4. Педагогічне тестування на початковому етапі дослідження.

Педагогічне тестування використовується для оцінки ступеня підготовки футболістів у технічному та тактичному аспектах. Тест має бути комплексним, проводитися своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних та кількісних критеріях. Контроль ефективності тактико-технічної підготовки здійснювався. Завдяки тестам на початковому етапі було досконально вивчені слабкості кожного з футболістів та знав подальший «фронт» робіт.

Для визначення рівня розвитку тактики та техніки було проведено такі тести:

Тест на технічну підготовленість футболістів.

Тест 1. Перекат м'яча з однієї ноги на іншу. (Додаток 2)

Початкове положення – стійка ноги на ширині плечей, футбольний м'яч перебуває між ніг. Завдання футболіста у положення стоячи починає перекочувати м'яч внутрішньою стороною стопи (щічкою) з однієї ноги на іншу. Результат вважається, якщо футболіст перекочує м'яч із максимальною

швидкістю, його голова має бути піднята, погляд спрямований лише вперед. У цьому тестуванні надається дві спроби. Результат фіксується у кількості разів. Нижче наведено нормативні показники (НП) для цієї групи.

Таблиця 2.1

Контрольна вправа	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Перекат м'яча з однієї ноги на іншу	25	20	15	10

Таблиця 2.2

Контрольна вправа	НП			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Проходження фішок по «змійці» на максимально можливій швидкості	<30с + гол	<35с + гол	<40с + гол	<45с + гол

Таблиця 2.3

Контрольна вправа	НП	
	Правильно	Невірно
Перебудова гравця на футбольному полі	+	-

Таблиця 2.4

Контрольна вправа	НП	
	Правильно	Невірно
Футбольний матч	+	-

Тест 2. Проходження фішок по «змійці» на максимально можливій швидкості. (Додаток 2)

Вихідне положення - стійка «смирно», м'яч знаходиться у ведучої ноги. Завдання футболіста зі стійки «смирно» почати рух «змійкою» обводячи кожну з фішок, не торкаючись їх ногою або м'ячем на максимально можливій швидкості, пройти цей відрізок якнайшвидше, і вразити ворота гарним сильним ударом. Результат зараховується, якщо футболіст не припустився жодної помилки в обведенні «змійки», і вразив ворота добрим, сильним ударом. У цьому тестуванні футболісту дають дві спроби. Нижче наведено нормативні показники (НП) для цієї групи.

Тест на тактичну підготовленість футболістів

Тест 1. Перебудова гравця на футбольному полі (додаток 4)

Початкове – Футболіст перебуває у певній позиції на футбольному полі. Завдання футболіста швидко зайняти вигідну, а найголовніше правильну позицію або для оборони, або для розвитку атаки, залежно від ситуації, яку створює тренер. Результат зараховується, якщо футболіст зайняв правильну позицію на футбольному полі у тій чи іншій ситуації. У цьому тестуванні футболісту дається одна спроба. Нижче наведено нормативні показники (НП) для цієї групи.

Тест 2. Футбольний матч

Початкове положення – Футболіст перебуває на початку матчу на позиції, до якої він належить. Завдання футболіста під час футбольного матчу правильно перебудовуватись на футбольному полі по відношенню до м'яча, правильно переходити з оборони в атаку та також у протилежний бік. Тест вважається пройденим, якщо футболіст дотримувався вимог тренера і припустився мінімальної кількості помилок. У цьому тестуванні футболісту дається одна спроба. Нижче наведено нормативні показники (НП) для цієї групи.

Педагогічний експеримент

Цей педагогічний експеримент проводився у період з вересня 2023 по

травень 2024, з метою виявлення ефективності даного комплексу вправ для вдосконалення техніко-тактичних дій у футболістів віком від 12 до 14 років.

• тренування мали три складові: підготовча частина, основна частина, заключна частина;

• тренувальне заняття тривало 120 хвилин;

• частота тренувальних занять – 3 рази на тиждень;

• на тренуваннях був зроблений переважно ухил на розвиток техніки та тактики.

Вправи тактико-технічного виду для розвитку мислення на футбольному полі та навичок володіння м'ячем становили 40% часу, що відводиться на урок, фізичні вправи – 20%.

Для розвитку техніки та тактики, було надано комплекс вправ динамічного характеру, він включався у підготовчу, основну та заключну частини тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи входили до складу загальної та спеціальної «розминки». «Розминка» складалася з вправ циклічного характеру, спрямованих на розігрів усіх органів, на посилення припливу крові до м'язів, суглобів і включала бігові, стрибкові серії. Поштовхові рухи з одночасною роботою рук і ніг у різних напрямках та різних площинах, помахи руками, помахи ногами. Після слідували вправи збільшення гнучкості основних працюючих м'язових груп і рухливості суглобів.

Засобами були загально-розвиваючі вправи (спочатку для м'язів рук та плечового пояса, потім для м'язів тулуба та ніг).

Згинання – розгинання, відведення – приведення, помахи, кругові рухи суглобів, нахили, розвороти. Загально-розвиваючі вправи

закінчувалися розтяжкою основних м'язів, що працюють. Підготовча частина становила близько 15-25% від тривалості всього заняття. Використовувався словесний метод (пояснення, розповідь) разом із наочним методом (показ). За виконання вправ використовувався метод цілісно-

конструктивної вправи, т.к. виконувались структурно нескладні рухи.

В основній частині тренувального заняття вирішувалися завдання, спрямовані на підвищення техніко-тактичних навичок. Тривалість основної частини заняття становила близько 60% від загального часу заняття, причому до 30% від цього часу займала технічна частина. Використовувався метод цілісного вправи разом із расчленено- конструктивним (завдання зі складною структурою). Навантаження мало безперервний характер у цільовій зоні 60-85% від max значення ЧСС, тому для забезпечення правильного «виходу» з цільової зони комплекс вправ на гнучкість починався з динамічних вправ (махові, пружні рухи) середньої амплітуди.

Виконання вправ динамічного характеру сприяло розвитку техніки володіння м'ячем. До того ж, під час виконання активних рухів результат їхньої амплітуди значно залежить від силових можливостей людини. У зв'язку з цим на початковому етапі тренувального заняття велика увага приділялася вправам динамічного характеру, вони сприяють розвитку сили м'язів, а отже, і активної рухливості в суглобах, що допомагає футболістові виконувати «фінт» з найбільш високою швидкістю.

Поступово до вправ на розвиток техніки додавалися вправи на розвиток тактичного мислення: обведення конусів з подальшим передачею м'яча товаришу по команді та своєчасним відкриванням для отримання передачі у відповідь. Потім слідували лише вправи у розвиток «футбольного» мислення. Вправи були спрямовані на опрацювання загальнокомандного перебудови по полю, для того щоб у гравців склалося розуміння, як діяти в даній ігровій ситуації саме у своїй позиції. Вправи розучувалися як цілісно, і частинами (щоб уникнути закріплення помилок у техніці). Використання таких вправ сприяє не лише підвищенню рівня техніки та мислення футболіста, а й допомагає розвивати фізичну витривалість. У заключній частині заняття вирішувалися завдання поступового переходу організму до спокійного фізіологічного стану

(зниження навантаження, відновлення ЧСС, розтяжка основних м'язів, що працюють). Заключна частина включала двосторонню гру, з різними завданнями, затримку після «двосторонки» з подальшою розтяжкою. Словесні методи (вказівки, команди, роз'яснення) поєднувалися з наочними (показ окремих вправ та його елементів).

Експеримент полягав у наступному:

У зміст тренувальних занять груп футболістів впровадили 2 комплекси вправ у розвиток техніки та тактики (табл.8, табл. 9.), застосовувані більш старший вік футболістів. Комплекс застосовувався

3 рази на тиждень, у процесі навчально-тренувального заняття. Дані комплекси для розвитку техніки та тактики необхідно виконувати на розігріті м'язи.

Комплекс №1:

Таблиця 2.5

№ п/п	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В.П. - ст. на ногах, м'яч знаходиться між ногами. 1-7 - перекочувати м'яч внутрішньої частиною стопи з однієї ноги на іншу; 8.- В.П.	8 разів	Голова піднято, дивитися прямо. М'яч ходить суворо між ногами.
2	В.П. - ст. на ногах, м'яч перебуває між ніг; 1-7 - перекочувати м'яч з однієї ноги на іншу нижньою частиною стопи; 8.- В.П.	8 разів	Голова піднято, погляд спрямований прямо. М'яч ходить суворо між ногами, перебираємо м'яч тільки нижній частиною стопи.
3	В.П. - ст.на ногах, м'яч знаходиться біля ведучої ноги: 1-8 ведення м'яча внутрішньої і	2 підходу	Не зачіпаємо фішки. Голову піднято вгору. Погляд спрямований прямо.

	зовнішньої стопою правою ноги по «змійці» 9 - В.П. 10-18 ведення м'яча внутрішньої та зовнішньої стопою лівий ноги по «змійці» 19-і.		При засвоєнні звичного ритму пересування, збільшити швидкість.
4	В.П. - ст.на ногах, м'яч знаходиться біля ведучої ноги: 1-8 - ведення м'яча двома ногами по «змійці»; 9. - В.П.;	2 підходу	Голову піднято вгору. Погляд спрямований прямо. Перебираємо м'яч двома ногами між фішок якнайшвидше і чіткіше. При засвоєнні звичного ритму пересування, додати швидкість.
5	В.П. - ст.друг навпроти одного в групах по 5 чоловік, у однієї з груп м'яч, зіграти в «стінку», перебігти в іншу колону: 1 – 15 передач – пас лише правою ногою. 16-30 передач – пас лише лівою ногою 31 - в.п	2 підходу	Перша передача чітко у ногу. М'який «скидання» м'яча товаришу за командою Швидко зіграти у «стінку» з товаришем і перебігти в іншу колону. Чіткий пас, прямо в ногу.
6	В.П.- ст. кожного гравця біля фішки: 1 - передача з центру во фланг верхи 2 - скидання в середину з флангу 3 - з центру віддати назад у фланг 4- з флангу віддати передачу у штрафний майданчик на нападників 5 - забити гол	По 10 разів з кожного флангу	Передачі доходять точно до «Адресата». Своєчасне відкривання назустріч м'ячу. Нападники наносять Точний удар по воротах. Своєчасна і зручна «Стіночка».

Комплекс № 2:

Таблиця 2.6

№ п/п	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В.П. – ст. на ногах, м'яч у ногах: 1-20 - набиваємо м'ячем верхньою частиною правої стопи («підйом»); 1-20 - набиваємо м'ячем верхньою частиною лівої стопи («підйом»).	20 раз на кожну ногу	М'яч піднімаємо ногами. У час «жонглювання» підбиваємо м'яч вище коліна Після кожного удару по м'ячу опускаємо ногу на землю. Для ускладнення додати внутрішню частина стопи.
2	В.П. - ст. на ногах, м'яч знаходиться між ніг: 1-10 - набиваємо м'яч правим коліном;	10 раз на кожну ногу	М'яч піднімаємо ногами. Після кожного удару коліном опускаємо ногу на землю. Набиваємо м'яч рівно коліном.
	1-10 - набиваємо м'яч лівим коліном.		М'яч після удару підлітає на рівень голови
3	В.П. – ст. на ногах, м'яч між ніг: 1-20 – набиваємо м'яч двома ногами, правою і лівий, верхній частиною стопи	2 підходу по 20 разів	М'яч піднімаємо ногами, руки заборонені. М'яч після удару підлітає вище за коліно. Після кожного удару по м'ячу, нога, що б'є, опускається на землю. Набиваємо м'яч лише верхньою частиною стопи.
4	В.П. – ст. на ногах, м'яч між ніг: 1-10- набиваємо м'яч двома колінами, правим та лівим.	2 підходу по 10 раз	М'яч піднімаємо ногами. М'яч після удару підлітає на рівень голови. Після кожного удару, б'юча нога опускається на землю.

5	І.П – ст. біля конусів, близько 2,3,4 конусів по одній людині, у 1 конуса всі інші, конуси розташовуються у формі квадрата: 1 конус - передача конусу 2, перебіг на його місце 2 конус - передача конусу 3, перебіг на його місце і т.д	за 6 кіл у обидві сторони	Передачу віддаємо у далеку ногу від конуса. Своєчасне відкривання для отримання передачі у конуса. Прискорення після передачі на той бік, куди віддав передачу.
6	І.П - ст. біля конусів, близько 2,3,4 конусів по одній людині, у 1 конуса решта, конуси розташовуються у формі квадрата: 1 конус - віддав передачу 2 конуса, 2 конус «скинув» передачу 1 конус, 1 конус віддав передачу на 3 конус, 1 конус перебіг на місце 2 конуси, продовжувати в такому ж порядку з іншими конусами.	за 6 кіл у обидві сторони	Передачу віддаємо у далеку ногу від конуса. Своєчасне відкривання для отримання передачі людини у конуса. Зручне «скидання» партнеру по команді.
7	В.П. – ст. 4 людей по периметру квадрата, 2 особи всередині квадрата, завдання 2 людей усередині квадрата перехопити м'яч у людей, які розташовані по периметру, вони будуть передавати м'яч між собою.	До 6 перехоплень	Зробити між собою якнайбільше передач. «Відбираючим» перехопити м'яч якнайшвидше. Сильний чіткий пас. Для ускладнення можна, можливо додати обмеження в дотиках з м'ячем.
8	В.П. - кожен гравець знаходиться біля свого конуса, гравець з центру поля віддає передачу верхи на гравця у фланг, гравець у фланзі приймає м'яч, йде в середину, за нього забігає другий гравець, що стояв навпроти нього середині поля,	за 10 раз з кожного боку	Кожна передача йде точно до адресата. Нападаючим потрібно обов'язково забити гол.

	гравець з флангу віддає м'яч во фланг гравцю з середини поля, той робить		
	передачу на двох гравців (флангового і гравця з середини поля)		
9	В.П. - ст. на ногах два гравця встають на проти друг друга, у одного з гравців м'яч перебуває в руках, гравець без м'яча наступає на гравця з м'ячем, гравець з м'ячем в свою черга відступає від нього і накидає м'яч на рівень коліна, завдання наступаючого гравця повернути м'яч назад точно до рук кількома способами: Внутрішньою частиною стопи Зовнішньою частиною стопи Верхній частиною стопи. Після однієї прямий гравці змінюються ролями.	4 підходи	М'яч повертаємо точно в руки. Влучаємо точно по м'ячу. Накидаючий кидає рівно на рівні коліна. Рухаємось в «легкою» темпі.
10	В.П. – ст. один навпроти одного, у одного з гравців м'яч перебуває в ногах. Виконуємо передачі низом внутрішньою частиною стопи один одному в один дотик: 1 - 30 права нога 1 - 30 ліва нога	2 підходу 30 передач на кожну ногу	Передачі віддаємо точно в ногу партнеру. Перед передачею зробити назустріч м'ячу пару кроків. Віддаємо суворо в ту ногу, яку віддавали самі.

2.3 Організація дослідження

Дане дослідження проводилося з вересня 2023 року по травень 2024 року. Завдяки наданій можливості бути присутньою на кількох тренуваннях

команди, були виявлені прогалини, як у технічній, так і в тактичній підготовленостях команди. У дослідженні – експерименті брали участь 10 футболістів віком від 12 до 14 років.

На самому початку дослідження всі 10 футболістів мали однакову технічну та тактичну футбольну підготовку. Здоров'я кожного з футболістів було перевірено завдяки медичним працівникам. Кожна дитина була у відмінному стані, протипоказань до тренувань не мали. Заняття проводилися тричі на тиждень: понеділок, середа, п'ятниця. Кожне заняття тривало 120 хвилин.

Педагогічне дослідження проводилося у 3 етапи.

1 етап - вивчалася науково-методична література з цієї проблеми, проводилися різні тести на технічне та тактичне оснащення кожного з футболістів. Фіксування результатів. Внаслідок цього були спеціально підібрані допоміжні вправи для розвитку техніко-тактичних процесів.

2 етап – На другому етапі у цій групі проводилися тренування видозміненого характеру. У кожну з вправ було додано по одному-два технічні елементи (фінту, пасу, удару). Надалі в процес тренувань впроваджувалися тактичні перебудови команди шляхом їхнього ілюстрування на планшеті.

3 етап - У заключному етапі дослідження проводилося тестування. Список тестів, що проводяться для виявлення технічного прогресу футболістів: Перекат м'яча з однієї ноги на іншу (вважалася кількість перекатів на максимальній швидкості з піднятою головою і спрямованим поглядом вперед). Проходження «фішок» по змійці на максимально можливій швидкості з подальшим ударом по воротах.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення рівня розвитку техніко-тактичних навичок у футболістів 12–14 років було проведено вихідні тести на технічну підготовленість та тактичне розуміння гри, у вересні 20 23 роки. У січні 2024 року було проведено проміжне тестування для визначення ефективності застосування експериментальної методики. У травні 2024 року було проведено підсумкові тести.

При порівнянні початкових результатів у вересні 2023 г та проміжних результатів у січні 20 24 можна помітити ефективність обраної методики для розвитку техніко-тактичних навичок. Проміжне тестування виявило покращення результатів у деяких футболістів, більше того, футболісти, у яких результати були позитивними, змогли втримати їх. До цього у спортсменів була велика перерва у тренувальному процесі, у вигляді новорічних канікул. І ці показники не можуть не тішити, ми не припинили продовження експерименту.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування у футболістів віком 12 – 14 років,

Оцінюючи отримані дані розвитку тактико-технічних навичок футболістів при порівнянні показників початку та кінця педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками.

Таблиця 3.1

Результати тестування футболістів на початку експерименту (вересень 2023)

Номер спортсмена	Найменування тестів			
	Перекат м'яча (кількість раз)	Проходження «фішок» по змійці (с + гол)	Перебудова гравця на футбольному полі (Вірно, не вірно)	Футбольний матч
1.	23	35 с+ гол	-	+
2.	13	40 с	-	+
3.	17	40 с+ гол	-	-
4.	17	33 с+ гол	-	-
5.	25	34 с+ гол	+	-
6.	28	35 с+ гол	-	-
7.	20	33 с	+	+
8.	15	41 с+ гол	+	-
9.	20	38 с+ гол	-	+
10.	16	32 с+ гол	+	+

Таблиця 3.2

Проміжні результати тестування футболістів (січень 2024)
віком 12–14 років

Номер спортсмена №	Найменування тестів			
	Перекат м'яча (у раз)	Проходження фішок по «змійці» (с + гол)	Перебудова гравця на футбольному полі (Вірно, не вірно)	Футбольний матч
1.	28	30 с+ гол	+	+
2.	15	36 с+ гол	+	+
3.	22	38 с+ гол	-	+
4.	17	31 с+ гол	-	+
5.	24	33 с+ гол	+	+
6.	32	31 с+ гол	+	+
7.	24	34 с+ гол	+	+
8.	20	35 с+ гол	+	+
9.	23	33 с+ гол	+	+
10.	17	32 с+ гол	+	+

Таблиця 3.3

Підсумкові результати тестування експериментальної групи (травень 2024)

Номер спортсмена	Найменування тестів			
	Перекат м'яча (у раз)	Проходження фішок по «змійці» (с + гол)	Перебудова гравця на футбольному полі (Вірно, не вірно)	Футбольний матч
1.	30	31 с+ гол	+	+
2.	22	32 с+ гол	+	+
3.	30	35 с+ гол	+	+
4.	25	29 с+ гол	+	+
5.	31	30 с+ гол	+	+
6.	35	33 с+ гол	+	+
7.	28	32 с+ гол	+	+
8.	27	31 с+ гол	+	+
9.	28	31 с+ гол	+	+
10.	26	30 с+ гол	+	+

Таблиця 3.4

Результати тестування футболістів в початку та наприкінці експерименту

Тести	Експериментальна група	
	Вересень 2023	Травень 2024
Перекат м'яча (кількість раз)	19,4±2	28,2±4
Проходження фішок по «змійці» (сек. + гол)	32,1±3	31,4±2
Перебудова гравця на футбольному полі (% виконання)	40%	100%
Футбольний матч (% виконання)	50%	100%

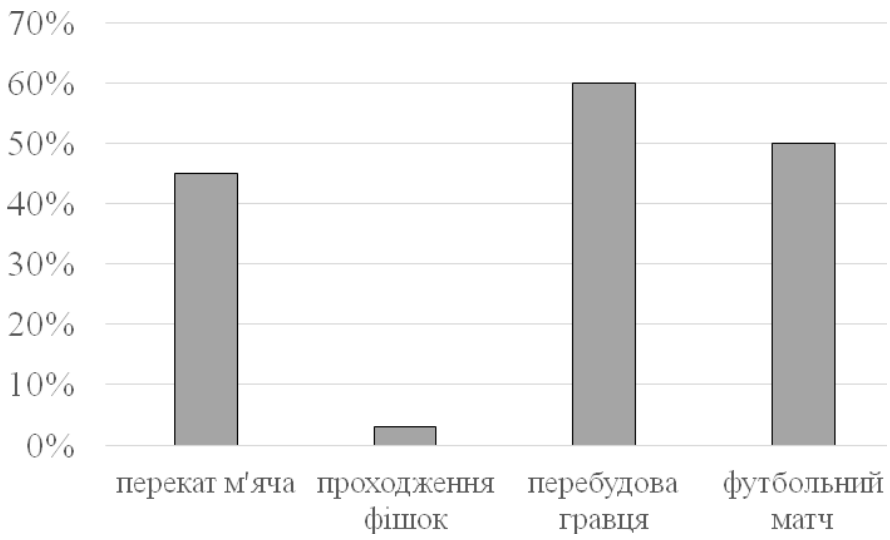


Рисунок 3.1 Приріст показників техніко-тактичних навичок у футболістів віком 12-14 років у % співвідношенні за період експерименту

Виходячи з двох проведених тестів та одного проміжного, ми отримали такі результати:

Перший тест - Перекат м'яча.

Цей тест проводився тричі за весь період навчання. За допомогою проведеного експерименту було з'ясовано, наскільки добре футболісти володіють і відчувають м'яч. Проведений тест у вересні 2023 року дав зрозуміти, що футболістам не вистачає техніки володіння м'ячем. Далі було проведено ще один проміжний тест у січні 2024 року , який показав, що дана методика тренувань дає свої «плоди». У заключному тестуванні, яке проводилося, у травні 20 24 року було виявлено різке покращення технічних показників кожного з футболістів, що склало 45%.

Другий тест - Проходження фішок по «змійці».

Цей тест проводився також тричі за весь період навчання. За допомогою цього виду експерименту потрібно було виявити технічну підготовленість футболістів, зрозуміти, наскільки впевнено вони почуваються з м'ячем під час різкої зміни напряму. У вересні 2023 року після проведення цього тесту було виявлено декілька проблем:

• невпевнене ведення м'яча з різкою зміною напряму;

• мінімальне почуття м'яча;

• страх збільшення швидкості під час виконання обведення.

Далі в січні 2024 року, після новорічних канікул у футболістів після проведення проміжного експерименту було виявлено невелике покращення як у швидкості пересування з м'ячем, так і в обведенні. Завдяки даним поліпшенням ми вкотре переконалися у правильно підібраних тренуваннях та вправах. На заключному етапі у травні 2024 року було виявлено загальне покращення всіх технічних характеристик. У відсотковому співвідношенні приріст до кінця експерименту склав 3%.

Третій тест - Перебудова гравця на футбольному полі.

Завдяки цьому тесту необхідно було зрозуміти, наскільки добре у футболістів було розвинене розуміння гри, розуміння як потрібно

взаємодіяти з партнерами по команді, які зони потрібно займати в тій чи іншій ситуації. Плюс цей тест дуже добре показує, наскільки гравець хороший у швидкому «перемиканні» з атаки в оборону, і в зворотному порядку. Проводився він також як і всі попередні тести тричі за весь процес навчання. У вересні 2023 року було проведено перший тест, на якому була створена ігрова ситуація, завдяки якій було зроблено такі висновки:

- майже кожен з гравців не мав розуміння самої гри;
- не було жодної «правильної» та «корисної» взаємодії між гравцями;
- неправильна перебудова команди в обороні;
- неправильна перебудова гравців при виході з оборони в атаку.

Далі у проміжному тесті який проходив у січні 20 24 було виявлено невелику кількість покращень. Вони пов'язані з тим, що гравці почали мінімально, але взаємодіяти на полі між собою. З боку було видно, що команда почала впевненіше виходити з оборони в атаку. При обороні закривалися порожні зони на флангах, завдяки чому супернику доводилося несолодко при флангових атаках. Травень 2024 показав нам, що ми в черговий раз на вірному шляху, команда стала ще впевненіше виходити з оборони в атаку, виднілася синхронна перебудова команди при флангових атаках у наші ворота. Взаємодія з товаришами по команді вийшла на новий рівень, з'явилися «стінки» між гравцями, «забігання» на флангах.

Четвертий тест – Футбольні матчі.

Даний тест є практичною аналогією минулого тесту - перебудова гравця на футбольному полі. Він дозволяв поглянути з боку, як діти футбольного клубу справлятимуться з перебудовою, обороною, атакою у ворота суперників, а також із психологічним навантаженням під час ігор. Так як саме психологія одна з основних елементів дитячого та дорослого футболу, і взагалі футболу в цілому, ухил у нашому експерименті був зроблений саме на неї. Адже коли дитина робить вправу на розвиток тактичного розуміння разом стренером, у неї не виникає жодного психологічного навантаження завдяки тому, що дитина за допомогою

наочного прикладу тренера заздалегідь знає, як вона діятиме в тій чи іншій ситуації. Експеримент проводився тричі за період навчання. Перший такий тест ми провели також у вересні 2023 року, і в черговий раз виявив недоліки в грі команди:

• вкотре не було розуміння гри;

• у більшості гравців видно необґрунтовані втрати м'яча у стресових ситуаціях

• неорганізована оборона

• атакуюча лінія гравців не вміє відкриватись

• дуже рідкісна взаємодія між гравцями

У січні 2024 року після новорічних канікул було проведено черговий проміжний тест для того, щоб зрозуміти, чи дієва методика, яку було запропоновано футболістам. На самому початку навчального футбольного матчу знову простежувалася невелика «нервовність» у кожного з гравців, але згодом футболісти зуміли впоратися з нею. Після того, як футболісти впоралися з нервами, на футбольному полі почала простежуватися злагоджена та структурована гра. Внаслідок вищесказаного можна зробити висновок, що дана методика допомогла футболістам не лише справлятися з нервами, але ще й навчила їх правильно використовувати кожну ділянку поля. У травні 2024 року був проведений останній матч наприкінці тренування, від початку матчу команда почала діяти першим номером, оборона та атака діяли відмінно. Відразу з перших хвилин було видно, що команда навчилася рухатися полем, займати вигідні позиції виходячи з різних ситуацій, чи то атака, чи оборона. Гравці у найстресовіших ситуаціях почали діяти впевненіше, і найголовніше, що гравці навчилися боротися зі своїм внутрішнім страхом із перших хвилин матчу.

ВИСНОВКИ

У сучасному футболі дуже важливо мати техніку і тактичні знання. Завдяки лише серйозній технічній підготовці футболіст стає одним з найкращих і небезпечних гравців на футбольному полі. Говорячи про небезпеку гравця в технічному плані, на думку відразу спадають великі, іменити та дуже технічні нападники – Кріштіану Роналду (Ювентус), Ліонель Мессі (Барселона), Неймар Джуніор (ПСЖ) та багато інших. Ці хлопці за допомогою своєї техніки наводять жах на захисників та воротарів суперників. Лише одним фінтом Кріштіану Роналду та Неймар можуть обвести одразу двох суперників. Ліонель Мессі завдяки своїй шикарній техніці та бездоганному почуттю м'яча може обвести відразу кілька людей і забити гол. І це лише мала частина прикладів, чому важливо для футболіста бути технічно обладнаним. Звісно, окрім техніки ще купа важливих аспектів у футболі впливають на те, яким буде футболіст у майбутньому. У світі існує безліч методик та вправ розвивати її. З найменших років у топових футбольних академіях тренера рекомендують починати саме з техніки, тому що техніка для футболіста - це як для людини повітря, тому що техніка дозволяє нам не тільки красиво «фінтити» але ще й віддавати якісний і точний пас, наносити щільний та сильний удар, техніка – це мова футболу.

У сучасному ж футболі без певної тактики просто не виграти гру. Проведений аналіз науково-методичної літератури та результати проведених тестів з футболістами віком 12-14 років дозволяють зробити кілька висновків:

1. Вивчення науково-методичної літератури допомогло усвідомити, що техніко-тактичні здібності є дуже важливими у сучасному футболі.

2. Завдяки вивченню літератури, було створено експериментальний комплекс вправ, спрямований вивчення та вдосконалення техніко-тактичних здібностей.

3. Після проведення експериментального комплексу вправ та тестувань було доведено збільшення техніко-тактичних здібностей у футболістів віком 12-14 років.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.
2. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. Мир спорта. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
3. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале.* 2012. № 1. С.68.
4. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев: 2006. 558 с.
5. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
6. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
7. Вихров К.Л. Футбол в школе: учебно-методическое пособие. Київ: Радянська школа, 1990. 189 с.
8. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Київ: Здоров`я, 1991. 248 с.
9. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.

10. Осадець М. М. Стратегія і тактика у футболі: методичні. Рекомендації. Чернівці: Рута, 2002. 54с.
11. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навчальний посібник. Львів, 2010. 179 с.
12. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры.* 2013. № 10. С. 21-25.
13. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.
14. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.
15. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту.* 2009. № 3. С. 7-11.
16. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале.* 2012. № 2. С. 72-73.
17. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.

18. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 16-21.

19. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

20. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с.

21. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры.* 1984. № 8. С.12-14.

22. Ищенко В., Лисенчук Г. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2003. №1. С. 50-56.

23. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 1. С. 87-95.

24. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. … докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж.Л. Козина. Киев: 2010. 45 с.

25. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Запорожье: Изд-во Запорожского госуниверситета, 2001. 370 с.

26. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.

27. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход. *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности* : материалы

V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Винница : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

28. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.
29. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.
30. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.
31. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / п ід ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.
32. Карпа І. Я. Виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в ігрових зонах поля. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 7. С. 23 – 27.
33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
34. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.
35. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая

теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

36. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов в течение года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте.* 2008. № 1. С. 3-23.

37. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. *Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник.* Гданьск: AWF, 2002. № 11. С. 109-118.

38. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

39. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

40. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.

41. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

42. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

43. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

44. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”.* Донецьк, 2007. С. 4–15.

45. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських

футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. 65-71.

46. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
47. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с
48. Третилова Т.А. Некоторые вопросы оценки функционального состояния организма юных футболистов. *Теория и практика физической культуры* 2010. №4. С. 25-26.
49. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Київ: Олимпийская литература, 1997. 503 с.
50. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.
51. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.
52. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.
53. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.
54. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

55. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : http://www.nbuv.gov.ua.
56. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.
57. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.
58. Шамардин В.Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 2. С. 66-70.
59. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.
60. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.
61. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.
62. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Х. : "ОВС", 2005. 208 с.
63. Borysiuk Z. The level of coordination parameters compared with the effort profile of footballers - an analysis of a single case. *Sports kinetics*. 2003. P. 35-38.
64. Briskin Y. The differentiation of technical and tactical training of

sportsmen in team sports a direction of scientific research. Ф*ізична активність, здоров'я і спо*рт. 2012. № 3 (9). С. 16-22.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

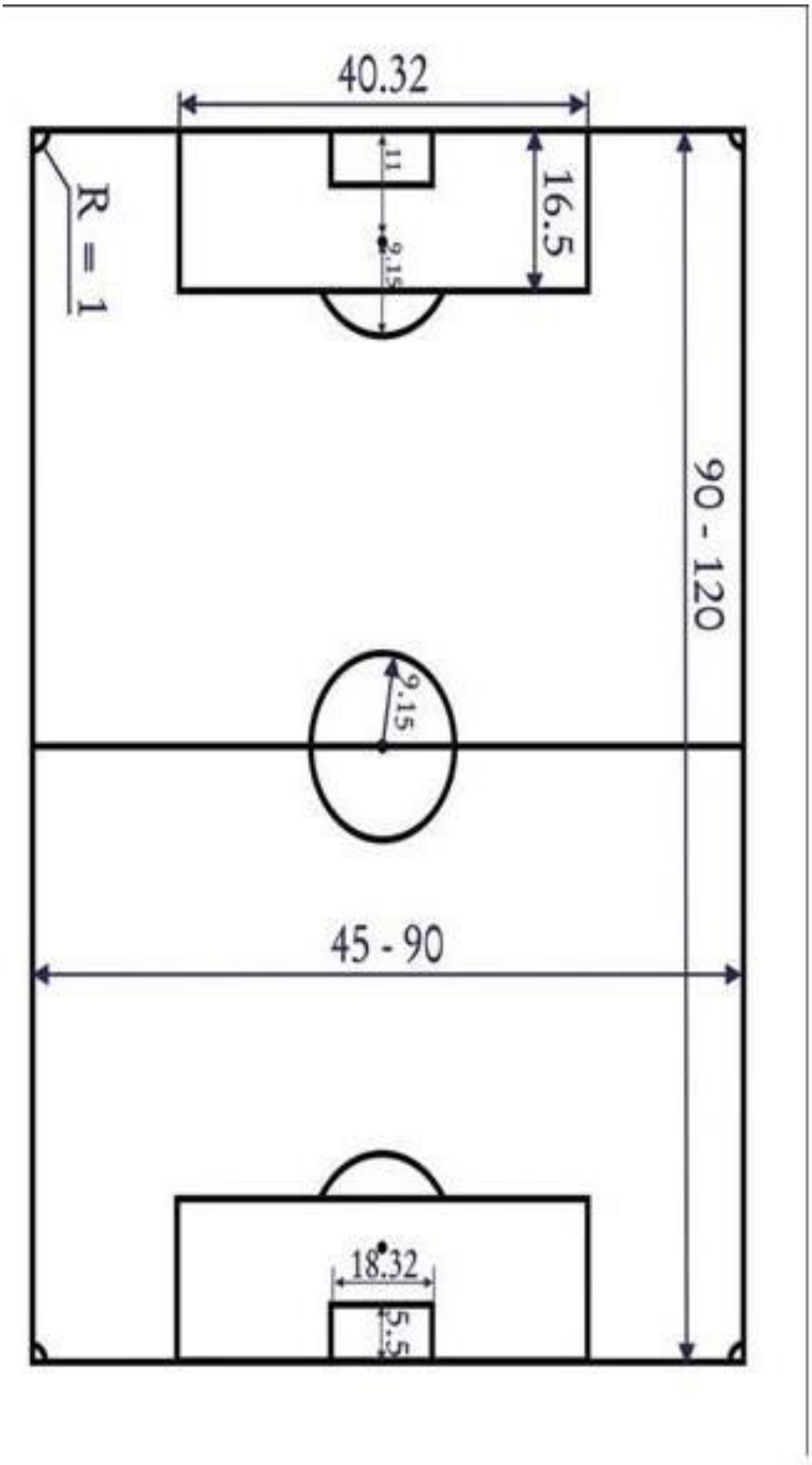
ДОДАТКИ
ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

з теми: Техніко-тактична підготовка футболістів 12-14 років

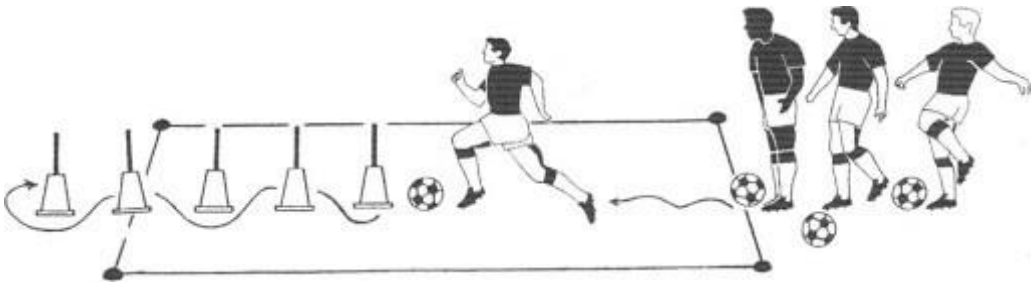
Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0173-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Товстоног Руслан Олександрович
Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024 рік

Додаток 1



Додаток 2



Додаток 3

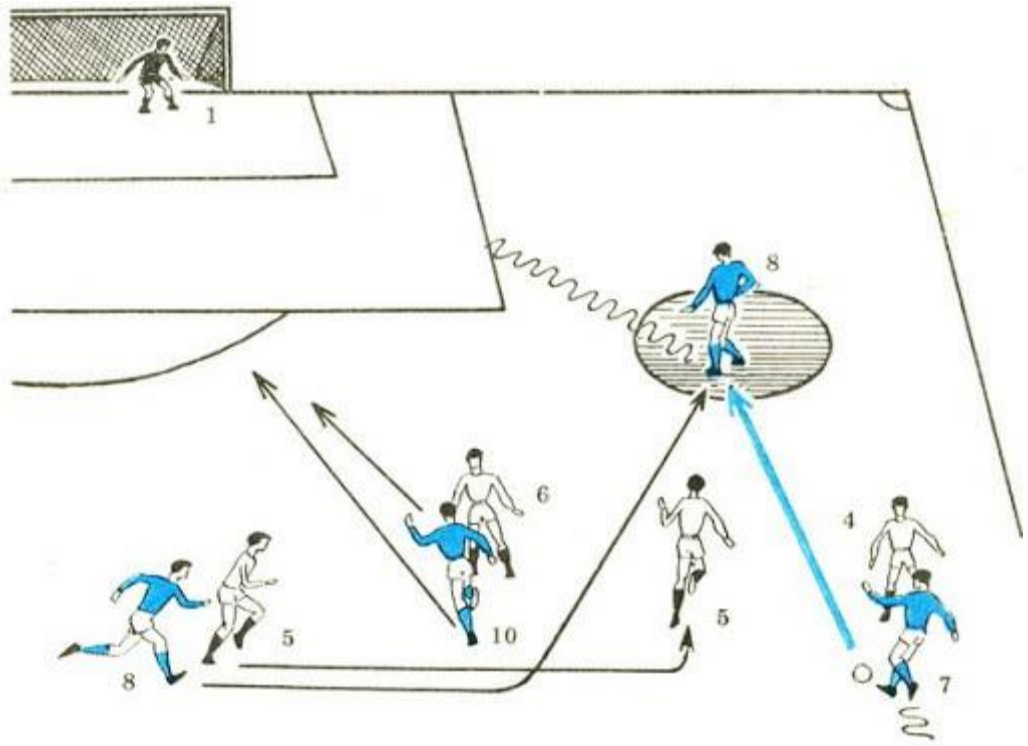


Рис. 21