

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**«АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ТА ТАКТИК КОМАНД У ФУТБОЛІ»  
« ANALYSIS OF STRATEGIES AND TACTICS OF TEAMS IN  
FOOTBALL»**

Магістранта групи 683  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
**Салтана Євгенія Олександровича**

**Керівник:** д. п. н., професор, завідувачка  
кафедрою олімпійського та професійного  
спорту ЧНУ  
**Довгань Надія Юріївна**

**Рецензент :** к. н з ф. в. , доцент  
Державного податкового університету,  
м.Ірпінь  
**Сергієнко Юрій Петрович**

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

.....

Протокол №...5...від 31.01.2024року .....

Кваліфіковану роботу здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти Салтана Є.О на тему: «**Аналіз стратегій та тактик команд у футболі**» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

## ЗМІСТ

Анотація	4
Вступ	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АНАЛІЗУ СТРАТЕГІЙ ТА ТАКТИК КОМАНД У ФУТБОЛІ</b>	9
1.1. Загальна характеристика тактик гри у футболі: індивідуальна та командна тактика в нападі та захисту	9
1.2. Аналіз сучасних оборонних стратегій у футболі	16
1.3. Особливості вікових періодів техніко-тактичної підготовки футболістів	20
Висновки до розділу 1.	25
<b>РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження</b>	26
2.1. Методи педагогічного та медико-біологічного контролю у спортивному тренуванні майбутніх футболістів	26
2.2. Організація дослідження	32
Висновки до розділу 2.	34
<b>РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ</b>	36
3.1. Обґрунтування ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів: аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій захисті та нападі	36
3.2. Аналіз результатів рівня стратегії та тактики гри у футбол після впровадження експериментальної методики тренування	63
Висновки до розділу 3	74
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	76
Список використаної літератури	78
Додатки	81

## АНОТАЦІЯ

**Салтан Є.О.** «Аналіз стратегій та тактик команд у футболі» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024.- 87с.

У роботі обґрунтовано та доповнено аналіз стратегій та тактик команд у футболі. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, щодо основних тактик гри у футболі: індивідуальна та командна тактика в нападі та захисту. Проведено аналіз сучасних оборонних стратегій у футболі. Підбрано методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів у загальному періоді річного циклу: аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій у захисті та нападі. Розроблено програму, яка спрямовувалася на забезпечення комплексного розвитку футбольних навичок у молодих гравців, зокрема, на розвиток техніки володіння м'ячем, пасування, гри головою, а також тактичних аспектів, таких як побудова атаки, оборона та взаємодія на полі. Експериментально доведено ефективність даної програми. Матеріали дослідження можуть використані для підвищення кваліфікації тренерів-викладачів ДЮСШ, викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, фахівців галузі фізичної культури і спорту.

*Ключові слова: аналіз, техніка, стратегія, футбол, тактика*

## ANNOTATION

**Saltan E.O.** "Analysis of strategies and tactics of teams in football" // Master's qualification work / specialty 017 "Physical culture and sport". – Black Sea National University named after Petro Mohyla, 2024. – 87 p.

The analysis of the team's strategy and tactics in football is substantiated and supplemented in the work. A theoretical analysis of the scientific literature on the main tactics of the football game was carried out: individual and team tactics in attack and defense. An analysis of modern defensive strategies in football was carried out. Methods of improving the technical and tactical training of football players in the general period of the annual cycle have been selected: analysis of individual, group and collective tactical actions in defense and attack. A program has been developed that aims to ensure the comprehensive development of football skills in young players, in particular, the development of the technique of possession of the ball, passing, heading, as well as tactical aspects such as the construction of attack, defense and interaction on the field. The effectiveness of this program has been experimentally proven.

Research materials can be used to improve the qualifications of trainers-teachers of the State University of Higher Education, physical education teachers of higher education institutions, specialists in the field of physical culture and sports.

*Keywords: analysis, technique, strategy, football, tactics*

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогодні футбол вважається найпопулярнішою грою як в Європі так по всьому світу. Високий рівень розвитку футболу потребує нагального вирішення проблем пов'язаних із організацією навчально-тренувального процесу. Саме тому в динамічному футбольному середовищі гравці повинні обирати гнучкі динамічні тактико-стратегічні концепції. Футбол характеризується наступальною та оборонною потужністю гравців, саме тому особливу увагу варто приділяти техніко-тактичній підготовці футболістів, які визначаються великою кількістю прийомів та є основою для здійснення ефективної змагальної діяльності. Адже доведено, що в змаганнях перемагає та команда в арсеналі якої є велика кількість різних стратегій та тактичних комбінацій їх взаємодії.

Сучасний розвиток футболу свідчить про те, що тактична підготовка кожного гравця стала провідною проблемою, тому що від неї залежить цільова спрямованість та зміст роботи з футболістом, а також функціональні обов'язки футболістів у команді в різних ігрових ситуаціях. Тактика є основним елементом ігрової діяльності футболістів. Вдало підібрана тактика гри сприяє оптимальному виборі системи гри та визначає параметри моделей команди, що дозволяє ефективно долати команду супротивника.

Зазначимо, що вміння гравців правильно обирати тактики щодо нейтралізації свого супротивника на основі власних можливостей отримали назву – тактична зрілість гравців (тактична зрілість команди футболістів).

При виборі тактики гри варто враховувати ряд факторів, а саме: можливості власної команди (рівень фізичної та технічної підготовленості, збалансованість команди та універсалізація гравців); можливості команди супротивників (стиль гри супротивника, а також рівень фізичної та технічної підготовки) [2, с. 84].

Над питанням розробки комплексних програм підготовки футболістів працювали наступні дослідники: І. Альфавіцький [1], І. Я. Карпа [4] та інші. Проблема техніко-тактичної підготовки футболістів висвітлена у працях:

В. М. Костюкевич [10], І. Ріпак [7], А. Дублінський, А. Маркович, Б. Виноградський [8] та інші.

Основне завдання тренера у процесі підготовки майбутніх футболістів полягає у демонстрації їх спортивних результатів та покращення результативності гри, що має на меті підвищення самого рівня підготовки футболістів. Реалізація окресленого нами завдання залежатиме від використання тренером широкого арсеналу спеціальних вправ та завдань підготовки футболістів в різні періоди тренувального процесу.

Сучасна тенденція розвитку футболу вимагає від тренерів постійного пошуку та вибору нових тактичних комбінацій та взаємодій між учасниками команд, тому здійснення аналізу тактичної побудови командної гри на сьогодні є досить актуальним, це і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Аналіз стратегій та тактик команд у футболі».

**Об'єкт дослідження:** загальні основи введення тренувального процесу футболістів: пріоритетні напрямки тактичної побудови гри.

**Предмет дослідження:** особливості аналізу технік та стратегій підготовки футболістів.

**Гіпотезою дослідження** виступає припущення про те, що поєднання сучасних стратегій та тактик гри у програмах комплексної техніко-тактичної підготовки дозволить покращити результативність гри та тим самим сприятиме підвищенню рівню спортивної підготовки футболістів.

**Мета дослідження** полягає у: доповненні та обґрунтуванні програми з аналізу стратегій та тактики гри у футболі.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури, щодо основних тактик гри у футболі: індивідуальна та командна тактика в нападі та захисту.
2. Визначити рівень фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів та ознайомитися із основними видами контролю під час тренування.

3. Обґрунтування ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів: аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій у захисті та нападі
4. Аналіз результаті рівня стратегії та тактики гри у футбол після впровадження експериментальної методики тренування

**Методи дослідження:** системний аналіз літературних джерел із обраної проблематики (командний вид спорт – футбол), педагогічний експеримент, а також аналіз відеозаписів гри у футбол, синтез, дедукція, спостереження, методика дослідження тактичної побудови гри футболістів; методи математичної статистики

#### **Наукова новизна.**

1. Доповнення та розширення знання, щодо головних методик навчання та технік тактичної підготовки майбутніх футболістів у сучасних спортивних школах.

2. Розроблено річний план підготовки футболістів, що націлений на удосконалення техніко-тактичної підготовки професійних футболістів.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати нашого дослідження можуть бути використанні тренерами спортивних шкіл з метою удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, а також студентами педагогічних закладів з метою вивчення питань, щодо особливостей організації та проведення змагань з футболу.

#### **Базою дослідження**

#### **Апробація результатів дослідження.**

Аспекти нашого дослідження доповідалися на засіданнях кафедри Олімпійського та професійного спорту, а також в рамках проходження переддипломної практики.

**Публікації.** Основні положення кваліфікаційної роботи опубліковано в наукових працях, зокрема Салтан Є.В. «**Критерії спортивного відбору на етапі початкової підготовки у футболі**» Могілянські читання – 2023 р.:

Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» тези доповідей 07 листопада 2023 р., м. Миколаїв / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – с.42 - 46 / 228 с.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (загальний обсяг 57 сторінок) та додатків. Робота містить таблиці (8) та рисунки (5).



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТАКТИЧНОЇ ПОБУДОВИ ГРИ У ФУТБОЛІ

#### **1.1. Загальна характеристика тактик гри у футболі: індивідуальна та командна тактика в нападі та захисту**

Під тактикою гри прийнято розуміти певну організацію індивідуальних або групових (колективних) дій футболістів, які направлені на досягнення перемоги над суперником. Основне в тактиці – це правильно обрати найоптимальніші засоби та способи нападників та оборонних дій, які дозволяють досягнути поставленої мети. Так як футбольний матч складається із багаторазових переходів від оборони до нападу та навпаки, очевидно, що оборонні дії та напади обов'язково повинні бути організованими. У футбольній грі техніка гри та тактики досить тісно переплітаються між собою, тобто техніка гри слугує основним засобом втілення тактичних дій гравця.

Отже, тактика є найважливішим фактором у техніко-тактичній підготовці майбутніх футболістів, яка відповідає за формування вмінь швидко та розумно діяти у кожній новій ігровій ситуації, віддаючи при цьому всі сили задля перемоги. Успіх приносить лише – гнучка тактика, тобто футбольна команда повинна уміти грати в різних тактичних планах, тому за інших обставин вона не досягне великих успіхів. Варто пам'ятати, що правильно обрана тактика призводить до перемоги над супротивником, а неправильна здебільшого призводить до поразки.

Всі тактичні дії у футболі поділяють на індивідуальні, групові та командні. Тактика гри вдосконалюються за рахунок постійної боротьби (напад та оборона). Саме цей процес сприяє розвитку тактики футболу. Розглянемо тактику нападу та тактику оборони за основними функціями гравців у команді: (а) воротарі; (б) центральні захисники; (в) гравці середньої лінії та (г) нападаючі, дані занесемо до таблиці 1.1. «Тактики нападу та оборони за основними функціями гравців» [4, 8, 10].

Таблиця 1.1.

### Тактики нападу та оборони за основними функціями гравців

Спеціалізація гравців	Тактика нападу	Тактика оборони
Воротарі /крайній нападаючий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тактика точності передачі м'ячу після того, як він відібрав його у суперника;</li> <li>2.Тактика несподівана для супротивника в підключенні до атаки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.При наближенні суперника до воріт перейти в тактику щільної опори.</li> <li>2.Уміння вести боротьбу у повітрі.</li> <li>3.Уміння своєчасно протидіяти ударам супротивника.</li> </ol>
Центральні захисники	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Володіння високим зростом та вмінням стрибучості для успішно ведення тактики нападу у повітрі.</li> <li>2. Здійснювати контроль за гравцями та діяти в зоні.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вміння читати тактичні дії супротивника та відповідно займати правильну позицію в обороні.</li> <li>2. Вести гру в зоні.</li> <li>3.Уміння вдало взаємодіяти із воротарем.</li> </ol>
Гравці середньої лінії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Уміння швидко переходити від оборони до тактики нападу.</li> <li>2. Уміння створювати високий темп гри.</li> <li>3. Уміння взаємодіяти з ближніми та далекими партнерами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Уміння швидко протидіяти тактичним діям супротивника.</li> <li>2.Уміння здійснювати контроль за найближчим суперником в зоні дії.</li> <li>3.Уміння протидіяти передачам та ударам по воротах.</li> <li>4. Страхівка партнерів та активна взаємодія з ними.</li> </ol>

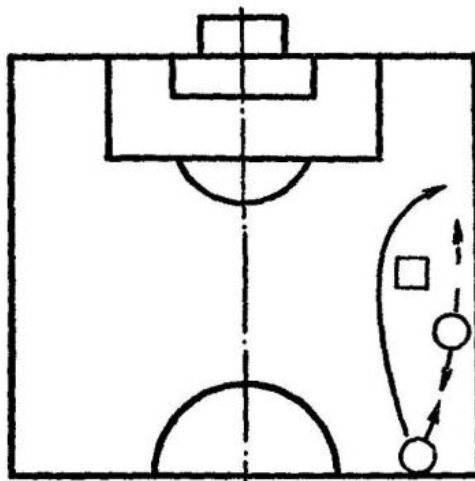
Нападаючі	1.Тактика швидкісного індивідуального маневру з подальшою передачею м'яча у штрафний майданчик суперника. 2. Тактика взаємодії з партнерами по лінії нападу 3. Уміння завершувати атаки.	1.Тактика швидкоманевреності, уміння вести єдиноборство з одним або кількома противниками. 2.Уміння швидко змінювати темп та ритм дій.
-----------	--	---

В таблиці 1.1 нами розглянуто основні тактики нападу та оборони гравців за їх спеціалізації у футбольній команді. Встановлено, що тактики нападу спрямовані на взяття воріт супротивника (мають три основні фази: організація, розвиток, завершення), тоді коли тактики захисту націлена на захист своїх воріт та активну боротьбу за оволодіння м'ячом. Серед основних правил ведення тактик оборони варто виділити: (а) закрити всіх гравців, що атакують в районі м'яча; (б) чітко дотримуватися правил страхування партнерів команди; (в) йти на свої ворота у момент удару супротивника. Серед основних правил ведення тактик нападу варто виділити: (а) вести напад у швидкому темпі; (б) напад здійснювати маневруючи місцям свого розташування; (в) активно використовувати адресовані та прострільні передачі м'яча; (г) атакувати ворота після удару; (д) активно використовувати наступальні комбінації.

Детально проаналізуємо індивідуальні та колективні тактики у сучасному футболі.

Індивідуальна тактика широко використовується як при нападі, так і при обороні. Індивідуальна тактика футболіста відображає його вміння правильно обирати найоптимальніші рішення в ігрових ситуаціях. До основних індивідуальних тактик відносять [7, с. 277]:

1. Тактика вибору місця відкривання та закривання гравців. Зазвичай у практиці використовують тактики відкривання на швидкості та за допомоги обманних рухів (рис. 1.1). Основні правила ведення тактики відкривання: відкриватися раптово та швидко; не зближатися з гравцем, який володіє м'ячем; не виходити за межі поля.



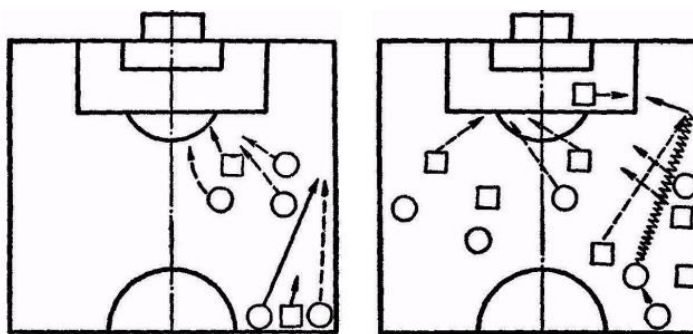
*Рис. 1.1. Тактика відкривання*

Тактика закривання передбачає розміщення гравця на полі так, щоб це дозволило йому вийти на вільне місце та оволодіти м'ячем, а також мати можливість перехопити його у закритого гравця.

2. Тактика введення м'ячу націлена на зайняття гравцем зручної позиції для завершального удару по воротам суперника, або його успішній передачі партнеру. Гравець, що веде м'яч обов'язково повинен бачити поле, партнерів та суперників.

3. Тактика обведення – дозволяє гравцю вийти на вигідну позицію. Гравець, який обводить супротивника відволікає на себе і інших гравців, що дозволяє відкрити свого партнера та надати йому можливість зайняти вигідне положення.

4. Тактика відвернення уваги суперника направлена на введення в гру обманних рухів з метою виграти час та побачити дії супротивника. Тактика відвернення уваги використовується з метою створення вигідної позиції для партнера чи самому отримати м'яч у вигідному положенні (рис. 1.2.) [7, с. 278].



*Рис. 1.2. а- тактика відвернення уваги; б-тактика відвернення уваги, для створення вигідних умов партнеру*

5. Тактика удару по воротах. Дана тактика передбачає виконання наступних завдань – закріпити техніку удару по воротах гравців, а також натренувати в них основні фізичні якості та фізично-силові якості.

6. Тактика відбирання м'яча здійснюється наступними способами: перехоплення м'яча, відбирання м'яча в момент його прийому; відбирання м'яча у гравця, що повністю ним володіє. Успіх тактики перехоплення залежить від правильно вибраної позиції та точного визначеного місця передачі м'яча.

Індивідуальні дії гравців об'єднуються у колективні тактичні дії, за принципом передачі м'яча. Здебільшого використовують наступні види передачі м'яча у колективній тактиці [5, с. 214]:

- За призначенням (прострільна передача, у ноги, на хід, на передачу «стінка», в зону).
- За дистанцією (коротка – 10 метрів, середня дистанція – 25 метрів та довга дистанція – 50 метрів).
- За шляхом, що описує м'яч (верхом або низом, перекидна).
- За часом (передчасна передача, своєчасна передача та запізнiла передача).

При взаємодії гравців між собою виконуються різні види тактичних комбінацій. Розрізняють два види комбінацій у груповій тактиці: (а) комбінації у стандартних положеннях та (б) комбінації в ігрових ситуаціях, коли команда володіє м'ячем на полі. Нижче представимо найпопулярніші командні тактики:

1. Тактика «стінка» (рис 1.3.) – є досить поширеною та ефективною командною комбінацією. Гравець, що володіє м'ячем (під номером 8) зближається з партнером під номером 9 та передає йому м'яч та на максимальній швидкості ховається за спиною суперника. Партнер в один удар повинен відати м'яч у вільне місце футбольного поля, при чому щоб гравець під номером 8 зміг ним оволодіти не втрачаючи своєї швидкості. Дана тактика вимагає від партнерів взаєморозуміння та технічної майстерності.

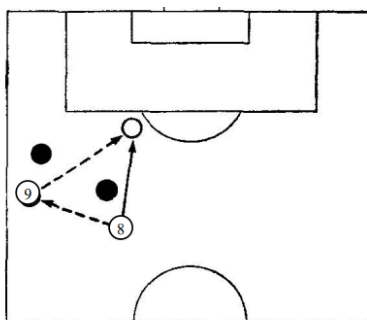


Рис. 1.3. Тактика «стінка»

2. Тактика «початковий удар» - гравці розміщуються так як схематично показано на рисунку 1.4. Дана комбінація передбачає наступні дії: центральний нападник (№ 10) віддає м'яч центральному нападнику (№ 9) далі м'яч передають крайньому захиснику (№ 2) який затримає м'яч у себе на певний час. Захисник (№7) після першого удару по м'ячу швидко пересувається у бік штрафного майданчику супротивника. В цей час центральний захисник (№9) повинен пересуватися то вліво, то вправо з метою привернути увагу півзахисника (№8). Гравець (№9) повинен зайняти місце правого півзахисника (№6). Таким чином звільняється зона на правому фланзі де знаходиться півзахисник №6, який легкою оволодіває м'ячем.

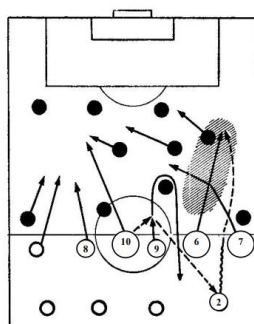


Рис. 1.4. Тактика початкового удару

3. Тактика удар від воріт. Дана тактика здійснює у двох комбінаціях: у першому варіанті – воротар вибиває м'яч одному із партнерів, що є відкритим; у другому варіанті – воротар вибиває м'яч одному із захисників, що знаходиться біля бічної лінії штрафного майданчика (рис. 1.5.) [1, с. 66]

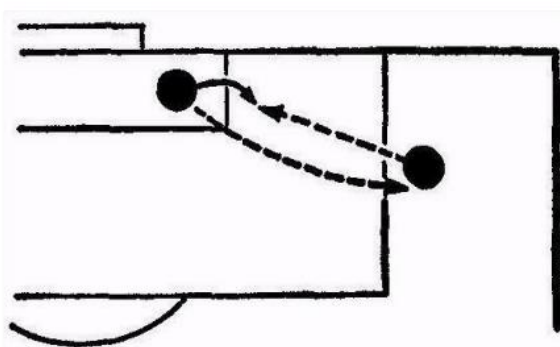


Рис. 1.5. Тактика удару від воріт

4. Тактика штрафний та вільний удар. Дана комбінація передбачає наступні дії: під час удару гравцем (№5) його партнери під №№ 9,10,11 рухаються в право та захоплюють суперника, тим самим звільняють зону на лівому фланзі. Далі гравець під № 5 імітує удар по воротам, а тим часом передає м'яч партнеру під № 8, який в свою чергу передає його півзахиснику під номером № 6 для завершення комбінації (рис. 1.6)

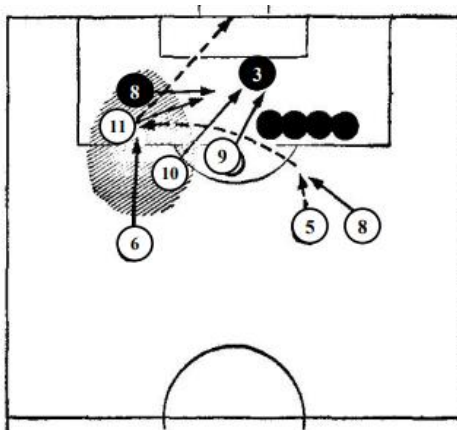
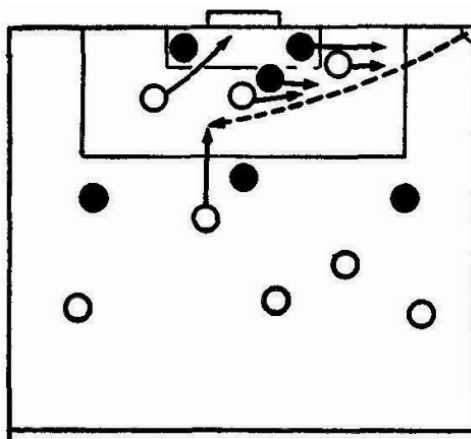


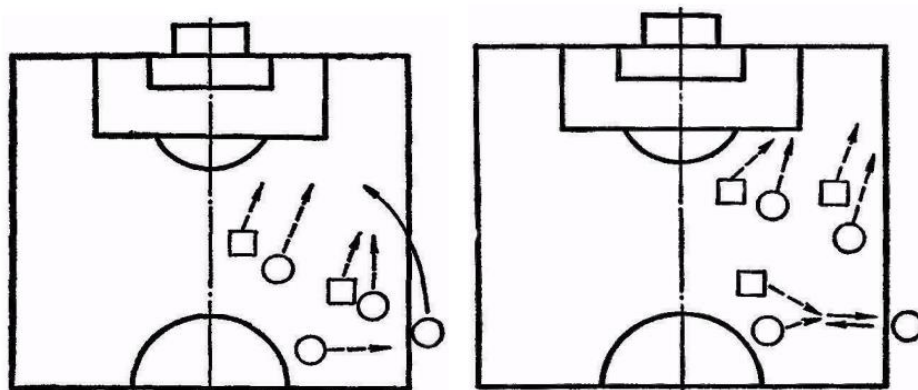
Рис. 1.6. Тактика штрафний удар

5. Тактика кутовий удар. Дана тактика відбувається у два способи. За першим способом гравець подає м'яч у штрафний майданчик, треба розрахувати так, щоб м'яч летів дугою у напрямку воріт. За другим варіантом кутовий удар розігрують – партнери розігрують м'яч між собою та займають при цьому вигідні позиції (рис. 1.7.) [10, с. 222]



*Рис. 1.7. Тактика кутового удару*

6. Тактика вкидання м'яча із бокової лінії. Нижче представимо декілька таких комбінацій (рис. 1.8). Такі комбінації націлені на збереження м'яча команді та виведення одного із партнерів на ударну позицію.



*Рис. 1.8. Тактика вкидання м'яча із бокової лінії.*

Отже, проаналізувавши всі можливі індивідуальні та командні тактичні дії (комбінації) ми дійшли висновку, що їх основу складають – швидкісні переміщення гравців команди. У кожній із запропонованих нами комбінаційних атак гравцям надається широкий простір тактичної думки щодо вибору пасу та найгострішого варіанту атаки супротивника.

## **1.2. Аналіз сучасних оборонних стратегій у футболі**

В практиці сучасного футболу існують три основні оборонні стратегії, а саме [11, с. 27]:

1. Зональний захист (кожен гравець відповідаю за певну футбольну зону);



2. Персональний захист (гравець слідкує за діями нападника чи півзахисника команди супротивника, це завдання гравець отримує від тренера та у відповідності до розробленого техніко-стратегічного плану команди);

3. Комбінований захист (чітко обдумане поєднання перших двох видів оборонних стратегій).

За допомоги продуманої та збалансованої стратегії команда намагатиметься надати своїм ігровим перевагам тактико-стратегічну цілісність. Успішні стратегії повинні обов'язково містити елементи як оборонної тактики, так і наступальної. На протязі всієї гри команда повинна мати діяти у відповідності до розробленої тренером тактично-стратегічної побудови гри. Найголовніше під час гри стежити за розвитком ігрових ситуацій на футбольному полі та триматися кучі, тобто не допускати великих пробілів на полі, щоб не дати супернику атакувати та заволодіти м'ячем.

Правильно обрана стратегія дозволить гравцям значно сконцентрувати ігрові сили та полегшить володіння м'ячем. Варто зазначити, що у тактико-стратегічному процесі важливе місце під час організації командних дій відіграє – центральний захисник.

На сьогоднішній час у сучасному футболі досить активно використовують наступні тактико-стратегічні схеми гри (рис. 1.9. – рис. 1.10). Найчастіше використовують: схема № 1 (1+4+4+2), схема № 2 (1+4+3+3), схема № 3 (1+3+4+3), схема № 4 (1+3+5+2), схема № 5 (1+4+5+1), схема № 6 (1+3+6+1).

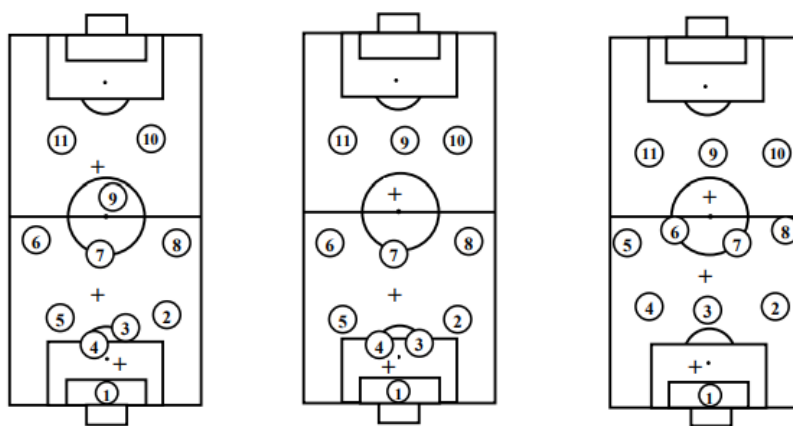


Рис. 1.9. а – № 1 (1+4+4+2), б – № 2 (1+4+3+3), в – № 3 (1+3+4+3).

Але зазначені нами схеми є більше – умовними, тому що вони не допомагають гравцям у вирішенні ігрових конфліктів (або несподіваних ситуацій). Під час тренування керуються переважно не умовними схемами, а наявних у розпорядженні тренера гравців.

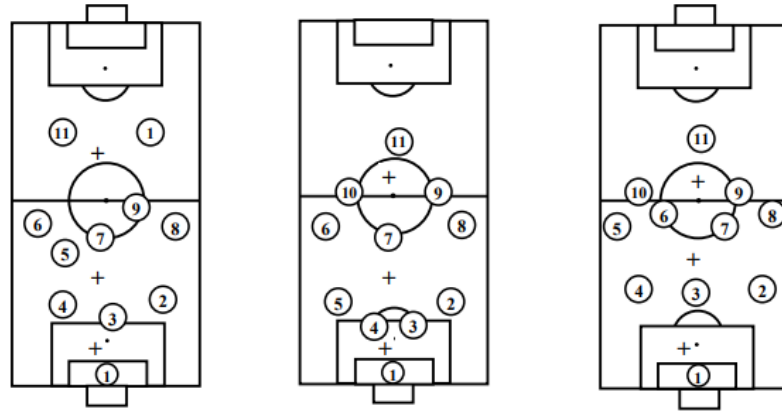


Рис. 1.10 а – № 4 (1+3+5+2), б – № 5 (1+4+5+1), в – № 6 (1+3+6+1).

Найпоширенішою тактико-стратегічною схемою, яку використовують під час підготовки майбутніх футболістів є схема (1+4+4+2), яка передбачає збільшення кількості гравців середньої лінії, що дозволило півзахиснику збільшити кількість оборонних захисних тактичних дій. На протипагу цьому кількість номінальних нападників у цій системі зменшився до двох, а кількість гравців які безпосередньо приймають участь у наступальних тактичних діях становить 5-7 гравців [3, с. 85].

Схема (1+4+4+2) активно використовується під час індивідуальної та командної імпровізації, що дозволить гравцям вдало маневрувати та варіювати. Дана схема вимагає наявності нападників, що спроможні грати як на фланзі так і в центральній зоні футбольного поля.

Важливим елементом у будь-якій стратегії є взаєморозуміння між гравцями захисної ланки (флангові захисники, воротар, опорні та центральні півзахисники) та гравцями лінії нападу (атакувальні півзахисники, флангові півзахисники та нападники). Центральний захисник повинен бути лідером у змагальній діяльності а також під час навчально-тренувального процесу команди. Основна стратегія центрального захисника – грати в центрі задньої лінії захисту перед своїми воротами. В реаліях сучасного футболу

центральный захисник повинен уміти не лише вести швидкісносилову боротьбу за м'яч, але також уміти розпочинати атаку команди супротивника, поряд з цим уміти проходити з м'ячем вперед на позицію центрального півзахисника / центрального нападника з метою здійснення активної атаки воріт суперника.

Варто пам'ятати, що загальна стратегія не вирішує всі глобальні проблеми. В футбольній команді є зв'язки та ланки, тактичні завдання виконання таких у певний момент гри є тимчасовими, та не такими як в розробленій тактиці гри всієї команди. Мова йде про тактичні зміни стратегії нападу чи оборони де ключову роль відіграє центральный захисник.

Сутність оборонної стратегії полягає в тому щоб змусити команду суперника дійти висновку про неможливість та неспроможність їх атакувати позиції команди суперника. Вдало підібрана стратегія повністю позбавить стимулу до ведення наступальних дій, що в свою чергу значно підвищить тактико-стратегічний план своєї команди. Ефективна оборонна стратегія є досить важливим елементом у розробці наступальної стратегії. Ефективні та вчасні тактичні дії по відношенню до команди суперника – є важливим складником оборонної стратегії.

При формуванні тактико-стратегічного плану гри варто враховувати ряд факторів, серед яких: можливості власної команди (рівень фізичної та технічної підготовленості, збалансованість команди та універсалізація гравців); можливості команди супротивників (стиль гри супротивника, а також рівень фізичної та технічної підготовки) [2, с. 10].

Отже в сучасному футболі обов'язково повинні використовуватися гнучкі динамічні тактико-стратегічні концепції в основі яких лежить інноваційне стратегічне мислення, що дозволить ефективно підготувати майбутніх футболістів. Здійснений нами аналіз літератури з обраної проблематики дозволяє зробити висновок, про те що найефективнішими засобами підготовки футболістів у спортивних школах є вдало розроблені

сучасні тактико-стратегічні впливи на особистість гравців, які обов'язково повинні враховувати особливості змагальної діяльності.

### **1.3 Особливості вікових періодів техніко-тактичної підготовки футболістів. Вправи для оцінки технічної підготовленості**

Найважливішим елементом у професійному розвитку футболістів є їх особистісна підготовка, яка розробляється тренером та отримала назву «індивідуальне тренування». Під терміном «індивідуальне тренування» розуміють розробку спеціальних «індивідуальних» завдань, що складаються тренером після визначення індивідуальних можливостей гравця.

Індивідуальне тренування обов'язково повинно включати в себе певну сукупність факторів, які пов'язанні з процес підготовки, змаганням та відновленням футболістів після гри. Індивідуальне тренування складає основу індивідуального навчання майбутніх футболістів, що керується сукупністю засобів, методів та умов навчання в результаті чого у футболістів формуються ігрові, рухові та психомоторні навички. Індивідуалізація навчання дозволяє тренеру диференціювати завдання, уточнити структуру окремих прийомів щодо володіння м'ячем, посилити тактичні дії а також регулювати навантаження із підбиранням відповідних вправ.

Відмітимо, що етап спеціалізованої підготовки майбутніх футболістів – це вік 16-19 років. Саме цей віковий період характеризується завершенням процесів формування всіх органів та систем, відбувається формування функціонально здорової людини [9].

Зазначений період також характеризується швидким збільшенням довжини тіла, експериментальний шляхом виявлено, що у віці від 15 до 17 років зріст юнаків збільшується на 5-7 см щороку. Збільшення росту призводить до збільшення ваги тіла (прибавка у вазі кожного року у нормі повинна складати 4-6 кг). Кісткова система у юнаків закінчує формування до 18 років (повне формування кісток). Юнацький період характеризується і завершеним процесом у формуванні вегетативної системи. У віці 18-19 років показник ЧСС у стані спокою складає 61 удар на хвилину, при тренувальній

діяльності 170-190 ударів за хвилину. Також у юнаків посилюється робота кори головного мозку та процеси збудження та гальмування. Психіка футболістів стає більш стійкою, а організм повністю готовим до виконання великої тренувальної роботи над собою та досягнення технічної майстерності.

Під час техніко-тактичної підготовки футболістів в спортивних школах слід дотримуватися певних правил [6, с. 62]:

1. Тренер повинен всіляко заохочувати юнаків тренуватися, при цьому маскувати істинні наміри тренувань.
2. Тренер повинен розвивати у своїх учнів вміння давати «прихований пас»;
3. Тренер повинен удосконалювати вміння прикривати м'яч ногами та всім корпусом від свого супротивника.
4. Тренувати прийом м'яча в русі та вміння відбирати м'яча у суперника в процесі єдиноборства як на землі, так і в повітрі.

Під час підготовки футболістів досить важливо чергувати процеси навантаження та відновлення організмів. Тренеру при розподілу навантаження варто урахувувати загальні принципи: (а) повторність застосування навантаження; (б) поступовість у підвищенні навантаження; (в) хвилеподібність розподілу навантаження.

Техніко-тактична підготовка майбутніх футболістів здійснюється за різної інтенсивності та тривалості заняття [12, с. 31]:

1. Велике навантаження – заняття, що триває 2-3 години з виконанням вправ на досить високій інтенсивності. Основу фізичної підготовки в даній категорії занять складають наступні вправи (швидкісні вправи для розвитку у спортсменів загальної витривалості, силові вправи). Методично рекомендовано їх виконувати на максимальній швидкості та з великою кількістю повторень (постійне переміщення гравці на полі, обмежена кількість дотиків до м'ячу, спеціальні навчальні ігри, що мають велике навантаження).

2. Середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5-2 години, що характеризується помірною інтенсивністю виконання вправ. Зазвичай використовують наступні вправи (вправи на спритність, вправи на силу та вправи на витривалість).Методично рекомендовано виконувати вправи кожного разу в нових комбінаціях, наприклад ігрові вправи 2\*1, 4\*3 і так далі, проводити звичайні двосторонні ігри в комплексному занятті.

3. Мале навантаження – заняття тривалістю від 45 до 90 хвилин, що характеризується малою інтенсивністю підготовки. Переважно використовують вправи для загального розвитку гравців, гнучкості та координації. Методично рекомендовано проводити вправи у взаємодіях між різними ланками, ігри у зменшених складах (2 на 2, або 3 на 3).

Нижче приведемо приклади вправ за двома блоками: Блок А – вправи для оцінювання технічної підготовки гравців; Блок Б – вправи на відпрацювання футболістами техніко-тактичних дій (таблиця 2.1.) [11, 14]

*Таблиця 2.1.*

### **Вправи для техніко-тактичної підготовки майбутніх футболістів**

<i>Блок А Вправи для оцінки технічної підготовки гравців</i>		
<b>Вправи</b>	<b>Показник, що оцінюється</b>	<b>Оцінка</b>
Вправа удари по м'ячу у встановлену ціль, (с)	Досліджується спеціальна швидкість гравця з дотриманням техніки ведення та удару м'яча на ходу	Шкала оцінювання: Задовільно – 8,5 Добре – 8,0 Відмінно – 7,5
Вправа удар по нерухомому м'ячу (бали).	Досліджується показник влучності на відстані 16,5 м.	Шкала оцінювання : Задовільно – 2. Добре – 3. Відмінно – 4.

## Продовження таблиці 2.1.

Вправа удари по нерухомому м'ячу (м)	Досліджується показник сили гравця.	Шкала оцінювання: Задовільно – 30. Добре – 35. Відмінно – 40.
Блок Б Вправи на відпрацювання техніко-тактичних дій		
<b>Вправи</b>	<b>Загальна характеристика</b>	
Вправи на удосконалення індивідуальних тактичних умінь футболістів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача м'яча на довгі, короткі та середні відстані.</li> <li>2. Передача м'яча на партнера у зоні поля;</li> <li>3. Ведення м'яча та обведення;</li> <li>4. Закривання гравців команди супротивника в зоні поля;</li> <li>5. Вибір місця для відбирання м'яча під час прийому цього у інших гравців.</li> </ol>	
Ігрові вправи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи 2*1, 2*3, 3*3, 4*2.</li> <li>2. Вправи 7*7 та 8*8 на удосконалення вміння у виборі місця, організації тактики нападу та оборони.</li> </ol>	
Вправа передача м'яча в трійках.	Методика виконання: Гравець під № 1 передає м'яч до гравця № 2 та одержує м'яч назад. Далі гравець № 2 повернувши до гравця № 3 отримує від нього м'яч та повертає назад. Варіанти розіграшу вправи (а) головою, якщо один партнер, (б) ногою з іншими гравцями.	
Вправа передачі м'яча в «четвірках»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гравці під №№ 1-2 передають м'яч по діагоналі, гравці під №№ 3-4 виконують подовжні передачі.</li> <li>2. Гравець під № 1 передає м'яч гравцю № 2 та відкривається уздовж бічної лінії. Далі гравець № 2 здійснює зворотну передачу м'яча та робить ривок у напрямку воріт. Гравець № 1 робить передачу гравцю № 2.</li> </ol>	

*Продовження таблиці 2.1.*

<p>Вправа ведення м'яча з обведенням стійок з подальшим ударом по воротах</p>	<p>1. Гравець № 1 веде м'яч та передає його гравцю під № 2. Далі гравець під номером № 2 передає м'яч гравцю під № 3. Гравець № 1 робить ривок для прийому м'яча. Зміна гравців кожні 5 хвилин.</p> <p>2. Гравець під № 1 передає м'яч гравцю № 2 та оббігає стійку. Далі гравець під № 2 повертає м'яч гравцю № 1 та біжить у напрямку воріт. Гравець № 1 приймає м'яч та робить удар по воротах.</p> <p>3. Гравці під №№ 1-2 здійснюють схрещення та після цього роблять по три передачі м'яча. Гравець під № 2 робить удар по воротах.</p> <p>4. Гравці команди повинні поділитися на 4 підгрупи. Далі кожна група шикується в колону уздовж бічної лінії. Перша команда стає напроти другої, третя команда напроти четвертої. Перші гравці команди №№ 1-2 ведуть м'яч назустріч одне одному, тоді коли перші гравці команди №№ 3-4 біжать в сторону воріт для отримання м'яча. Обмінявшись м'ячем гравці команди №№ 1-2 роблять передачі м'яча по діагоналі у повітрі до гравців команди №№ 3-4, далі вони б'ють по воротах. Далі йде зміна команд.</p>
---	---

У таблиці наведені деякі вправи щодо техніко-тактичної підготовки юнаків в спортивних школах. Встановлено, що удосконалення вже існуючих тактичних дій здійснюється за рахунок багаторазового повторення ігрових вправ. На даному етапі підготовки доцільно використовувати вправи, в яких гравці мають конкретне завдання, як приклад: вправа на закриття гравця, вправа відкривання на швидкості; вправа на обведення супротивника. Ефективним засобом вивчення правильної техніки виконання вправ є – відео перегляд виконання даних вправ майстрами та тренерами [14, с. 350].



Ефективними засобами техніко-тактичної підготовки юнаків в спортивних школах є: вправи на вдосконалення єдиноборств; вправи для вдосконалення точності удару по воротах; вправи на вдосконалення як індивідуальної майстерності футболіста так і групових дій його партнерів.

Тобто, футбол прийнято вважати ситуаційним видом спорту, що складається із послідовного чергування різних ігрових ситуацій, саме тому на нашу думку у процесі здійснення техніко-тактичної підготовки майбутніх футболістів тренеру варто робити акцент на формування у своїх учнів умінь самостійно діяти в різних ігрових ситуаціях.

### **Висновок до 1 розділу:**

Футбол характеризується наступальною та оборонною потужністю гравців, саме тому особливу увагу варто приділяти техніко-тактичній підготовці футболістів, яка визначаються великою кількістю прийомів та є основою для здійснення ефективної змагальної діяльності. Тактика є найважливішим фактором у техніко-тактичній підготовці футболістів, яка відповідає за формування вмінь швидко та розумно діяти у кожній новій ігровій ситуації, віддаючи при цьому всі сили задля перемоги. Стратегія ж допомагає футболістам позбавити стимулу до ведення наступальних дій свого суперника, що в свою чергу значно підвищить тактико-стратегічний план своєї команди.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи педагогічного та медико-біологічного контролю у спортивному тренуванні майбутніх футболістів

У теоретико-практичній частині підготовці футболістів виділяють три основні види контролю: етапний, поточний та оперативний. Етапний контроль використовують для оцінки поетапного стану спортсмена, що є наслідком довготривалого тренування (спортивна підготовка здійснюється на протязі великого періоду часу) як навчального так і змагального макроциклу. Поточний контроль використовують для оцінювання поточного стану спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності у мікроциклах. Оперативний контроль використовують для оцінювання термінових реакцій організму футболістів під час тренувальних занять та змагань.

Під час аналізу стратегій та тактик у футболі було використано ряд засобів та методів контролю які несуть педагогічний, медико-біологічний та соціально-психологічний характер (рис. 2.1.). На постійній основі проводилося спостереження за станом та динамікою тренуваності гравців, вчасно впроваджувались корективи [16, с. 83].

Педагогічний експеримент включав в себе інформацію про стан та ефективність футбольної діяльності. За результатами було зроблено висновки щодо ефективності використання обраних стратегій та тактик у футболі, методів тренування, визначено динаміку спортивної форми гравців, а також прогноз спортивних досягнень гравців. Серед основних завдань, які були поставлені перед педагогічним контролем: облік тренувальних та змагальних занять, визначення рівня підготовки гравців команди, складання оцінки щодо поведінки гравців під час змагань.

Медико-біологічний контроль передбачав отримання результатів щодо стану здоров'я спортсменів та ступеня їх фізичної підготовки, також встановлення рівню функціональної готовності футболіста. Соціально-психологічний контроль був направлений на вивчення особливостей

спортсмена та його психологічного стану, досліджено загальний мікроклімат та умови за який можлива тренувальна та змагальна діяльність. Біомеханічний контроль - сукупність засобів, методів та алгоритмів виконання техніки спортивних вправ, в результаті чого у футболістів формується технічна майстерність.

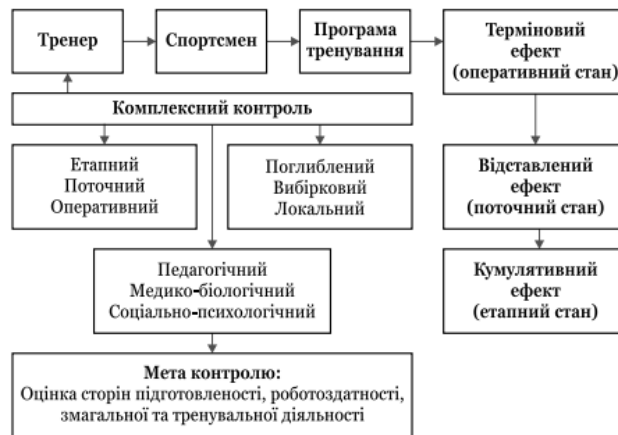


Рис. 2.1. Зміст комплексного контролю

Під час дослідження було визначено, що педагогічний та медико-біологічний контроль складають основу процесу розробки, аналізу відповідних стратегій та тактик гри у футбол.

Визначили:

1. Змагальну діяльності спортсмена.
2. Рівень сформованості рухових якостей гравця, а також його техніко-тактична майстерність.
3. Можливості окремих функціональних механізмів організму, що впливають на змагальну діяльність.
4. Особливості перебігу взаємопов'язаних процесів «стомлення-відновлення».
5. Відповідні вправи, ігри у мікро-, мезо- та макроциклів, що є ефективними у техніко-тактичній підготовці спортсменів [19, с. 74].

Контроль за фізичною підготовленістю футболістів передбачав вимірювання рівня силових та швидкісних якостей, а також спритності та гнучкості. Було використано три основні види тестування футболістів:

(а) комплексна оцінка рівня підготовки гравців команди за допомоги використання широкого спектра різних вправ;

(б) тестування на оцінку витривалості футболістів;

(в) тестування на виявлення швидкісної витривалості футболістів.

Стратегії та техніки виконання вправ повинні бути простою та добре засвоюватися гравцями та при цьому не мати ніякого впливу на отриманні результати. Як показує практика дослідження результатів аналізу техніко-тактичної підготовки гравців футбольних команд (вік футболістів 16-19 років) під час тренувальних занять найчастіше використовують наступні технічні прийоми – відбір м'яча, короткі та довгі передачі над головою; відпрацювання ударів по воротах, передача м'яча у повітрі; відпрацьовують техніку короткі та середні паси в нападаючих позиціях, відпрацьовують техніки оборонних позицій.

Нижче наведено приклад вправ, які використовувалися при педагогічному експерименті за фізичною підготовкою футболістів та їх результати (табл. 2.2.) [17, 19]

Таблиця 2.2.

#### Вправи для педагогічного контролю фізичної підготовки футболістів

Вправа	Показник, що визначається	Шкала оцінювання
Біг на дистанцію (15 м) з місця	Визначається стартова швидкість гравця	Відмінно – 2,70 Добре – 2,77 Задовільно – 2,86
Біг на дистанцію (15 м) з ходу	Визначається абсолютна швидкість гравця	Відмінно – 1,7 Добре – 1,73 Задовільно – 1,81
Біг 4 рази (кожний вимір складає 10 м)	Визначається показник – швидкісної витривалості.	Відмінно – 11 с Добре – 11,6 с Задовільно – 11,8-12,7

Біг на дистанцію (400 метрів) (с)	Визначається показник швидкісної витривалості.	– Відмінно – 58 Добре – 60,1-60,2 Задовільно – 63
Підтягування на перекладенні	Визначається показник сили у гравця.	Рекомендовано не менше 10 разів.
Стрибок вгору із місця (см)	Визначається показник вибухової сили у гравців.	– Відмінно – 70 Добре – 65 Задовільно – 60
Стрибок у довжину із місця	Визначається показник вибухової сили у гравців.	– Відмінно – більше ніж 285 см Добре – діапазон між 270 та 284 см. Задовільно – діапазон між 250 та 269 см.
П'ятикратний стрибок з місця (м)	Визначається показник вибухової сили у гравців.	– Відмінно – 13,5 Добре – 13 Задовільно – 12,5
Тест Купера	Визначається загальна витривалість гравця.	Відмінно – 3200 м Добре – 3000 м Задовільно 2800 м
Тест на визначення адаптації організму до аеробного характеру	Вимірюється ЧСС	Відмінно – 3 хв Добре – 5 хв Задовільно – 7хв

Оцінку ефективності техніко-тактичної підготовки футболістів було складено на основі отриманих даних під час педагогічного експерименту, адже він дозволив зібрати інформацію щодо стану підготовки футболістів до спортивної діяльності в цілому. Також важливе місце посідає і медико-біологічний контроль, який здійснюють для визначення загального стану

здоров'я футболістів, рівня їх фізичної підготовки в результаті чого підбираються більш раціональні засоби навчання (табл. 2.3.) [13, 16, 17]:

Таблиця 2.3.

**Загальні показники, що складають основу фізичного розвитку футболістів**

Показник	Значення показників
Ваго-ростовий показник: $IK = \frac{\text{вага тіла}}{\text{зріст}}$	Незадовільна оцінка (320-359); Середня (360-389) Оптимальна (390-400) Добра (401-412) Надлишкова (426-450)
Належна вага тіла: $НВТ = 55 + 0,8 (ДТ - 150), \text{ де}$ ДТ – це довжина тіла	Середнє значення ваги тіла у спортсмена (футболіста) повинна складати 74-77 кг.
Належна вага тіла з урахуванням віку: $НВТ = 50 + (ДТ - 150) * 0,75 \frac{В - 21}{4}, \text{ де } В$ – вік гравця	
Життєвий індекс: $ЖІ = \frac{ЖЕЛ}{ВТ}, \text{ де}$ ЖЕЛ – життєва ємкість легень, ВТ – вага тіла гравця.	Середнє значення складає 70 мл/кг
Індекс життєвої сили: $ІВС = \frac{ДК}{ВТ} * 100 \%, \text{ де } ДК -$ динамометрія кисті, ВТ- вага тіла.	Середнє значення складає від 70 до 75 % ваги

Отже, важливе місце в системі підготовки майбутніх футболістів відводять саме комплексному контролю, вдосконалення якого є найвагомішою умовою у підвищенні тренувального процесу та спортивної діяльності юнаків загалом. На сьогодні тренера спортивних шкіл велику увагу приділяють саме процесу організації контролю в системі управління підготовкою футболістів.

Варто зазначити, що під час дослідження було проведено не лише збір інформації, але також її зіставлення із встановленими нормами, аналізом. Проведено тести, які обов'язко слід провести під час тренувальної діяльності футболістів (таблиці 2.4.) [9, 10, 15]

Таблиця 2.4.

**Тестування футболістів для встановлення рівня фізичного та функціонального стану**

<b>Тест</b>	<b>Зміст тесту / шкала оцінювання</b>
Проба Штанге	Полягає у затриманні подиху на певний час після глибокого вдиху. Добрим вважається показник від 60 до 120 секунд
Проба Генча	Полягає у затриманні подиху після глибокого видиху. Добрим показником вважається час від 60 до 90 секунд.
Індекс Рюффе	Полягає у вимірі ЧСС після 1 хвилини відпочинку (положення сидячі). Далі футболіст робить 30 присідань та через 1 хвилину вимірюють ЧСС у положенні стоячи. Шкала оцінювання наступна: 0 – це відмінно, 0-5 – добре, 6-10 задовільно, 11-15 – незадовільно.
Індекс Кердо	Полягає у вимірі диастолічного тиску (Д) у стані спокою за час 60 с та ЧСС за цей самий час. Показник повинен бути I – норма.
Коефіцієнт економізації кровообігу.	Полягає у вимірі систолічного тиску (С) а також диастолічного тиску (Д), ЧСС за час – 1 хвилина. Показник у нормі повинен складати $КЕК = 2600$ .

Ефективність спортивної підготовки футболістів на пряму залежатиме від об'єктивності та своєчасності комплексного контролю, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Педагогічний та медико-біологічний контроль може бути реалізованим лише за умови вживання цілої інтегральної системи контроль за загальним станом індивіду та колективу

футбольної команди у рамках ефективної дії окремих структурних тренувальних одиниць на різних етап спортивної підготовки.

Комплексний контроль дозволив у повній мірі дослідити динаміку окремих параметрів підготовленості футболіста, а також визначити основні складові підготовленості спортсмена, що складають основу багатofакторного спортивного результату у футболі.

На нашу думку, питання здійснення комплексного контролю за станом здоров'я футболістів є досить актуальним та потребує активної участі в ньому тренера, вузькопрофільних лікарів, спортивного психолога, фізіолога та біохіміка. Реалізація комплексного контролю для юнаків віком від 16 до 19 років за допомоги наступних компонентів: розроблена та діюча якісна та кількісна шкала оцінювання фізичного розвитку спортсменів, розроблена база технік виконання основних фізичних вправ з м'ячем та вправ на розвиток фізичної працездатності [16, с. 85].

## **2.2 Організація дослідження**

Для організації та проведення експерименту з метою визначення рівня знання стратегії гри та тактичних дій футболістів потрібно спочатку підготувати необхідні інструменти дослідження, такі як тести, анкети або спеціально розроблені сценарії гри. Потім вибирається група футболістів, які будуть брати участь у дослідженні.

Після формування групи проводиться проведення самого експерименту. Це може включати різні дії, такі як проведення тестів або анкетування, спостереження за грою футболістів у реальних або симульованих матчах, а також аналіз відеозаписів матчів для оцінки їхніх тактичних рішень та стратегічного мислення.

Для досягнення визначеної мети та розв'язання поставлених завдань було проведено докладне констатувальне дослідження. Кваліфіковане дослідження проведено в чотири етапи.



**На першому етапі** дослідження (*вересень – грудень 2023 р.*) була обрана тема для випускної кваліфікаційної роботи та визначена база для проходження практики. Проведено аналіз наукової літератури щодо проблеми, яка буде вивчена у науковому дослідженні. Висвітлено сучасний стан цієї проблеми, визначено мету, завдання і методи, які будуть використані у майбутньому дослідженні. Розроблялася гіпотеза дослідження. Добиралося теоретичне становище експериментальної методики тренування, аналізу стратегій та розробка тактик.

**Другий етап** (*січень – серпень 2023 р.*) проведено теоретичне дослідження та аналіз науково-методичної літератури щодо обраної проблеми. Визначено об'єкт, мету та завдання дослідження, а також вибрано методи, що будуть застосовані. Розроблена експериментальна програма, яка включала в себе педагогічні спостереження та аналіз показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів юнацького віку. Також, другий етап включав в себе педагогічний експеримент. Проводилося тестування, яке визначало технічну підготовленість спортсменів на початковому, проміжному і заключному етапах дослідження. Під час підбору тестів ми дотримувалися наступних критеріїв:

1. Обрані вправи мали бути достатньо простими та доступними для всіх учасників, не вимагали тривалого попереднього навчання.
2. Тести були різноманітними з метою об'єктивної та комплексної оцінки технічної підготовленості спортсменів.

**На третьому етапі** дослідження (*вересень - листопад 2022 р.- січень 2023 р.*) були сформовані експериментальна та контрольна групи, і вибір цих груп був обґрунтований. Проведено аналіз отриманих результатів дослідження, здійснено математично-статистичну обробку кількісних даних та сформульовано основні висновки роботи. Протягом цього етапу було здійснено виокремлення матеріалів для написання наукової статті за темою

дослідження. Також проводилося оформлення випускної кваліфікаційної роботи та впровадження отриманих результатів дослідження в діяльність Криворізького гірничо-металургійного ліцею. У дослідженні взяли участь 32 футболісти.

Отримані в результаті дослідження дані вказують на те, що кількість техніко-тактичних дій у групі молодих футболістів різного ігрового амплуа в процесі змагального періоду річного циклу різна. Іншими словами, ми встановили, що під час збереження загальної структури підготовленості спортсменів відбуваються зміни у співвідношенні основних параметрів, що визначають цю структуру.

*На четвертому етапі дослідження (грудень 2023 р – січень 2024 р).* На даному етапі нами також здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, формувались висновки, проводилося впровадження результатів у практику, оформлялася кваліфікаційна робота. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики на персональному комп'ютері за операційною системою Windows XP із застосуванням інтегрованої програми Microsoft Exce

### **Висновок до 2 розділу:**

Сучасна система підготовки футболістів у спеціалізованих закладах освіти характеризується виключно сильними тренувальними навантаженнями, під час яких тренер проводить комплексний контроль гравців футбольної команди, що складає основу управлінського тренувального процесу. Основу комплексного контролю складають (педагогічний, медико-біологічний, біомеханічний та соціально-психологічний), що дозволяє у повній мірі дослідити загальний стан здоров'я як окремого футболіста, так і команди в цілому.

Варто зазначити, що тренувальні вправи підбираються із врахування вікового періоду гравців, а сам процес контролю володіє двосторонньою

спрямованістю (який досліджує як фізичну підготовленість спортсмена так і його функціональний стан). Основною метою навчально-виховного процесу у заклад підготовки висококваліфікованих футболістів є отримання інформації, що дозволить тренеру скоригувати робочу навчальну програму у відповідності до встановлених етапів річного циклу.

### РОЗДІЛ 3

## ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛІСТІВ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

### **3.1 Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів: аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій у захисті та нападі**

В процесі впровадження експериментальної програми дослідження було покращено підготовку футболістів з погляду техніки та тактики.

Учасники експериментальної групи, були піддані систематизованому навчанню технічним та тактичним аспектам підготовки відповідно до розроблених методичних рекомендацій. Ці рекомендації враховували вікові особливості учасників і включали в себе структуровані мікроцикли та мезоцикли тренувань для юних футболістів.

Ця програма спрямовувалася на забезпечення комплексного розвитку футбольних навичок у молодих гравців, зокрема, на розвиток техніки володіння м'ячем, пасування, гри головою, а також тактичних аспектів, таких як побудова атаки, оборона та взаємодія на полі. Кожен мікроцикл і мезоцикл тренувань були адаптовані до вікових особливостей гравців, забезпечуючи послідовний та прогресивний розвиток їхніх футбольних вмінь та розуміння гри. Такий підхід до підготовки мав на меті покращення загального рівня технічної та тактичної підготовки футболістів і сприяв досягненню кращих результатів у змагальному періоді.

Результати дослідження техніко-тактичних дій футболістів захисного амплуа представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

## Показники техніко-тактичних дій футболістів-захисників

№	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
1	Передачі	
	Довгі	22-28
	Середні	22-28
	Короткі	41-60
	Відбір м'яча	102-131
	Гра головою	8-10
	Удари по воротах	
	- за штрафною	
	- із штрафної	2-4

З таблиці 3.1 видно, що захисники команди виконують більше коротких і середніх передач, ніж довгих, що свідчить про чітку настанову команди на виконання техніко-тактичних дій гравців різного амплуа. Основною стратегічною метою для команди є створення гри таким чином, щоб перехід з оборони до атак відбувався через півзахисників. Крім того, з даних таблиці 3.1 видно, що захисники активно вступають у відбір на своїй половині поля і не надають багато часу і простору для прийняття рішень гравцям суперника.

Під час проведення дослідження ми також проаналізували показники техніко-тактичних дій півзахисників, результати яких представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Показники техніко-тактичних дій футболістів-півзахисників

№	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
1	Передачі	
	Довгі	35-48
	Середні	56-78
	Короткі	
	Відбір м'яча	12-25
	Гра головою	9-12
	Удари по воротах	
	- за штрафною	4-6
	- із штрафної	5-7

Аналіз даних, які наведені в таблиці 2, вказує на значний приріст загальної кількості техніко-тактичних дій у півзахисників під час матчу. Спостерігається помітне збільшення кількості довгих передач, в той час як кількість середніх передач виявляється меншою. Участь у відборі м'яча практично подвоюється. Показник ударів по воротах досягає рівня, що характерний для дорослих професійних футбольних команд.

Ці дані свідчать про те, що під час матчу півзахисники проявляють більш активну гру в атаку, ніж зазвичай, зосереджуючись на збереженні контролю над м'ячем та підтримці нападаючих дій. Такий ріст активності може бути важливим фактором у покращенні результативності команди та досягненні бажаних спортивних цілей.

Результати дослідження техніко-тактичних дій нападаючих представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Показники техніко-тактичних дій футболістів-нападаючих**

№	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
1	Передачі	
	Довгі	11-17
	Середні	27-39
	Короткі	39-51
	Відбір м'яча	7-9
	Гра головою	8-11
	Удари по воротах	
	- за штрафною	2-5
	- із штрафної	5-9

Дослідження виявили, що на ранніх стадіях тривалого навчання гравці найчастіше використовують короткі передачі, проте на більш пізніх етапах спортивного розвитку молоді форварди виявляють зростання використання довгих і середніх передач. Процес підготовки може бути розділений на два особливі вікові періоди. Перший період настає після віку 14 років, коли кількість коротких передач в грі футболістів, що виступають у ролі нападаючих, починає відносно зменшуватися, а кількість середніх передач збільшується. Другий період, який припадає на більш зрілий вік, пов'язаний із зменшенням кількості середніх передач і збільшенням довгих передач.

З віком у гравців ролі нападаючих значно зростає ефективність гри головою та точність ударів по воротам, особливо з штрафного майданчика. Найменшим показником у грі нападаючих, враховуючи загальну кількість техніко-тактичних дій, є участь у відборі м'яча, що також обумовлено тактичними завданнями гравців даного амплуа.

Крім того, ми провели аналіз загальної кількості техніко-тактичних дій, які виконуються під час гри футболістами різного ігрового амплуа. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Загальна кількість техніко-тактичних дій, які виконано футболістами  
різного ігрового амплуа за гру**

Ігрове амплуа	Кількість техніко-тактичних дій
Захисник	178-224
Півзахисник	123-165
Нападаючий	93-149
Загальна кількість	394-538

Отже, аналіз результатів дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу виявив, що кількість техніко-тактичних дій значно зростає у футболістів за певний період гри. Конкретно:

- У захисників цей показник становить від 178 до 224 техніко-тактичних дій за матч.
- У півзахисників ця кількість коливається від 123 до 165 техніко-тактичних дій за матч.
- У нападників це значення становить від 93 до 149 техніко-тактичних дій за матч.

Дослідженням результатів техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу встановлено, що у захисників найчастіше використовуються такі технічні прийоми, як відбір м'яча, короткі та довгі передачі, гра головою, тоді як найменше використовуються удари по воротах, що впливає з їхніх основних тактичних завдань на полі. Під час футбольного



матчу півзахисники найчастіше використовують передачі та беруть участь у відборі м'яча, в меншій мірі грають головою і не виконують удари по воротах. Нападники команд найчастіше використовують удари по воротах (на відміну від гравців інших амплуа), грають головою при завершенні атак і допомагають короткими та середніми передачами при проведенні атакуючих дій. Головним завданням тренера є вміння правильно використовувати сильні сторони своїх футболістів та вибирати вдалу тактику на гру з урахуванням техніко-тактичного досвіду своїх гравців.

На етапі констатувального педагогічного експерименту проводилось тестування для визначення технічної підготовленості футболістів. Результати цього тестування представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

### Результати дослідження технічної підготовленості футболістів

(констатувальний етап педагогічного експерименту)

Тести	Група	Значення			
		X	S	M	P
Удар по м'ячу на дальність (м)	ЕГ	20,6	3,91	0,8	>0,05
	КГ	21	4,79	1,0	
Вкидання м'яча із-за бічної лінії (м)	ЕГ	9,15	1,89	0,5	>0,05
	КГ	9,16	1,30	0,4	
Обведення стоек на час (с)	ЕГ	22,9	2,88	0,2	>0,05
	КГ	22,80	2,63	0,5	
Комплекс з м'ячем (с)	ЕГ	7,36	1,24	0,3	>0,05
	КГ	7,37	0,79	0,2	
Біг 30 м з веденням м'яча (с)	ЕГ	6,24	2,80	0,6	>0,05
	КГ	6,43	0,76	0,2	

Проаналізувавши результати тесту "Удар по м'ячу на дальність", було визначено, що середнє значення у гравців експериментальної групи становить

20,6 ± 0,9 метрів, а у контрольній групі - 21,0 ± 1,0 метрів. Різниця між цими групами у даному тесті не є статистично значущою ( $p > 0,05$ ).

Результат тесту "Вкидання м'яча з-за бокової лінії" показав, що відмінностей між середніми значеннями контрольної та експериментальної груп не виявлено. У середньому експериментальна група показала час 9,15 ± 0,5 секунди, а контрольна - 9,16 ± 0,4 секунди ( $t = 1,5$ ;  $p > 0,05$ ).

У тесті "Обведення стоек на час" футболісти обох груп продемонстрували ідентичні результати: середній час виконання у експериментальній групі склав 22,9 ± 0,2 секунди, у контрольній - 22,8 ± 0,2 секунди ( $t = 0,2$ ;  $p > 0,05$ ).

Також у тесті "Комплекс з м'ячем" виявлено відсутність статистично значущої різниці: у контрольній групі час становив 7,39 ± 0,3 секунди, у експериментальній - 7,36 ± 0,4 секунди ( $t = 0,2$ ;  $p > 0,05$ ).

У тесті "Біг 30 метрів з веденням м'яча" також не було виявлено статистично значущих розбіжностей. У середньому експериментальна група пробігала цю відстань за 6,26 ± 0,7 секунд, а контрольна - за 6,52 ± 0,3 секунди ( $t = 6,3$ ;  $p > 0,05$ ).

Загальний аналіз результатів тестів не виявив статистично значущих відмінностей між показниками технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп.

Для більш глибокого розуміння змагальної діяльності юних футболістів та їхнього рівня техніко-тактичної майстерності до впровадження експериментальної методики було проаналізовано 20 ігор, по 10 матчів у кожній команді. Отримані дані дозволяють отримати уявлення про характеристики гри молодих футболістів. Виявлено, що майже половина всіх групових взаємодій виконувалася юними футболістами неточно: 76,0 із 157,5 епізодів у контрольній групі та 75,6 із 159,0 епізодів у експериментальній.

Таблиця 3.6

**Порівняльна характеристика складності групової взаємодії у трьох зонах юних футболістів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту, (кількість епізодів)**

Зона поля	Кількість взаємодіючих гравців	Кількість епізодів, $\bar{x} \pm \sigma$		P
		КГ	ЕГ	
Зона 1-2-3	1/без взм.	76,0±6,5	75,6±8,9	>0,05
	2	55,8±3,2	58,3±3,8	> 0,05
	3	16,9±3,7	17,5±4,1	> 0,05
	4	8,8±2,3	7,6±3,1	> 0,05
	5 і більше	0	0	> 0,05
Загальна кількість		157,5±31,5	159,0±33,5	> 0,05
Зона 1	1/без взм.	33,3±2,4	36,1±2,9	> 0,05
	2	24,1±1,7	26,4±2,1	> 0,05
	3	5,2±3,6	6,4±4,6	> 0,05
	4	5,4±2,3	5,2±2,7	> 0,05
	5 і більше	0	0	> 0,05
Загальна кількість		68,0±13,3	74,1±11,7	> 0,05
Зона 2	1/без взм.	35,1±3,9	32,2±3,2	> 0,05
	2	26,3±2,6	23,1±3,1	> 0,05
	3	9,6±1,4	7,8±2,3	> 0,05
	4	2,2±0,9	1,7±0,7	> 0,05
	5 і більше	0	0	> 0,05
Загальна кількість		73,2±15,4	64,8±6,5	> 0,05
Зона 3	1/без взм.	7,6±1,4	7,3±2,1	> 0,05
	2	5,4±2,1	8,8±3,7	> 0,05
	3	2,1±1,1	3,3±1,8	> 0,05
	4	1,2±0,6	0,7±1,0	> 0,05

	5 і більше	0	0	> 0,05
Загальна кількість		16,3±2,9	20,1±3,7	> 0,05

Загальна кількість взаємодій між футболістами контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) значно розрізняється в порівнянні з моделлю, що може вказувати на нестабільний контроль над м'ячем та часті втрати його в суперника. В обох групах футболістів було зареєстровано взаємодії у коаліціях, які склалися з двох, трьох та чотирьох гравців. Однак, комбінації з п'яти та більше гравців були відсутні, хоча за раніше отриманими даними, вони частіше зустрічалися у командах високого рівня та у юнаків європейських футбольних академій того ж віку. У футболістів КГ та ЕГ прості комбінації (1-2 гравці) переважали в трьох різних зонах, що ілюструється у таблиці 3.7.

Крім того, спостерігається тенденція, коли складні комбінації переважають у зоні оборони та середній зоні, тоді як у футболістів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту переважали прості комбінації у всіх трьох зонах (див. Таблицю 3.7).

Таблиця 3.7

**Розподіл простих та складних комбінацій у змагальній діяльності юних футболістів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту, (кількість епізодів, %)**

Зона поля	Складність групової взаємодії	Констатуючий експеримент, %		P
		КГ	ЕГ	
Зона 1-23	Прості комбінації	83,7±8,1	82,2±7,9	> 0,05
	Складні комбінації	16,3±4,2	15,8±3,7	
Зона 1	Прості комбінації	84,4±9,3	84,3±8,4	> 0,05
	Складні комбінації	15,6±2,5	15,7±3,1	
Зона 2	Прості комбінації	83,9±10,1	85,3±11,8	> 0,05

	Складні комбінації	16,1±4,2	14,7±4,7	
Зона 3	Прості комбінації	79,8±9,3	80,1±11,4	> 0,05
	Складні комбінації	20,2±3,6	19,9±2,1	

Процес контролю якості гри у юнаків під час періоду констатуючого експерименту здійснювався шляхом реєстрації показників щодо точності просування м'яча вперед у різних зонах поля. У Таблиці 3.7 представлені середні значення цих показників на основі результатів 20 ігор. Загалом, у контрольній групі було зафіксовано 154,6 епізодів, а в експериментальній - 158,4 епізоди. Варто відзначити, що спостерігалася негативна динаміка у зоні оборони щодо точного просування м'яча вперед у футболістів обох груп (КГ та ЕГ) ( $p > 0,05$ ).

Для більш детального аналізу цих даних і виявлення конкретних тенденцій у гри футболістів під час експерименту, важливо розглянути кожну зону поля окремо та порівняти результати між контрольною та експериментальною групами.

Таблиця 3.8

**Розподіл кількості передач та відсотка браку у трьох зонах футбольного поля у змагальній діяльності юних футболістів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту**

Зона поля	Показники змагальної діяльності	КГ	ЕГ	P
Зона 1-2-3	Кількість передач	201,7±46,1	195,8±49,3	> 0,05
	Відсоток браку, %	42,8±5,1	41,4±6,2	> 0,05
Зона 1	Кількість передач	75,3±14,3	74,2±13,1	> 0,05
	Відсоток браку, %	42,7±5,2	44,6±4,5	> 0,05

Зона 2	Кількість передач	93,1±22,4	89,8±24,3	> 0,05
	Відсоток браку, %	43,0±5,9	40,4±6,8	> 0,05
Зона 3	Кількість передач	33,8±3,2	32,7±4,2	> 0,05
	Відсоток браку, %	39,4±6,1	37,5±4,7	> 0,05

Проте середні показники передач та їх точності у юних футболістів з контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп були значно нижчі, і вони частіше допускали втрати м'яча, у порівнянні з футболістами провідних європейських клубів.

Таблиця 3.9

**Показники обсягу та ефективності ТТД юних футболістів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту**

Показники ТТД	КГ	ЕГ	P
Об'єм ТТД (кількість)	421,4±23,4	412,7±21,6	> 0,05
Якість ТТД (брак, %)	51,3±8,1	53,1±7,3	> 0,05
Обсяг ТТД у штрафному майданчику суперника (кількість)	10,7±1,5	12,2±2,7	> 0,05
Якість ТТД у штрафному майданчику суперника (брак, %)	72,7±12,3	77,4±11,4	> 0,05
Кількість ударів зі штрафного площі суперника	2,1±1,1	1,8±0,7	> 0,05
Якість ударів зі штрафної площі суперника (брак, %)	67,2±9,8	61,9±10,5	> 0,05

Аналіз показників обсягу та точності техніко-тактичних дій (ТТД) під час гри надає нам усіляку інформацію про змагальну активність футболістів у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах.

Виявлено, що вихованці клубу демонстрували меншу кількість дій з більшим шлюбом, ніж юні гравці провідних європейських клубів. Наприклад, в середньому, гравці КГ виконували 421,4 ТТД з шлюбом 51,3%, тоді як в ЕГ ці показники склали 412,7 ТТД з шлюбом 53,1%, що відрізняється від показників юних футболістів з провідних клубів Європи, які виконували 619,8 ТТД із шлюбом 19,9%.

У змагальній діяльності гравців КГ та ЕГ переважали прості комбінації у всіх трьох зонах гри, характеризувались значною кількістю втрат м'яча та неспроможністю точно комбінувати під тиском суперника. Негативна динаміка була виявлена щодо точного просування м'яча вперед по зонах, а також відсутність підготовчих дій, необхідних для успішної побудови атаки.

У зоні оборони, зокрема, спостерігалися проблеми, пов'язані зі спрощенням гри за рахунок неточних довгих передач та відсутності зв'язків між гравцями. У середній зоні була виявлена відсутність зв'язків між гравцями, що призвело до переважання простих комбінацій та відсутності точного просування вперед. У зоні атаки також спостерігалось менше ігрових зв'язків, ніж у юних футболістів провідних європейських клубів.

Усі ці фактори свідчать про те, що юні футболісти КГ та ЕГ не виявили здатності грати у поступовому нападі з точним просуванням уперед по зонах та доставкою м'яча до штрафного майданчика з наступним точним ударом по воротах, відображаючи спрощену гру та відсутність системних взаємодій між гравцями.

Таблиця 3.10

**Техніко-тактичні дії футболістів команди ЕГ під час товариської гри з командою КГ на початку педагогічного дослідження**

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ		
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.
1	6	12	18	33	66	5	14	19	26	73	3	4	7	42	57	4	5	9
2	8	14	22	36	63	6	12	18	33	66	4	3	7	57	42	5	4	9
1+2	14	26	40	35	65	11	26	37	29	70	7	7	14	50	50	9	9	18

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

У зоні оборони і середній зоні виявлені проблеми, пов'язані зі спрощенням гри, великою кількістю довгих неточних передач та відсутністю зв'язків між гравцями, що призводить до переважання простих комбінацій та відсутності точного просування вперед. Недостатня кількість ігрових зв'язків також спостерігалася в зоні атаки. Ці відмінності у показниках змагальної активності свідчать про необхідність подальшої роботи над підвищенням техніко-тактичної майстерності та покращенням ігрових зв'язків у футболістів.

Загалом, порівняльний аналіз показників змагальної активності між юними футболістами КГ та ЕГ та юними гравцями провідних європейських клубів демонструє важливі аспекти, які потребують уваги та вдосконалення у підготовці молодих спортсменів. Підвищення кількості передач та вдосконалення їхньої точності, покращення ігрових зв'язків між гравцями та розвиток стратегічного мислення в грі можуть сприяти підвищенню рівня техніко-тактичної майстерності футболістів. Для досягнення цих цілей



важливо продовжувати вдосконалювати методи навчання та тренувань, а також забезпечити належний контроль та аналіз результатів для постійного вдосконалення підготовки молодих спортсменів.

Таблиця 3.11.

**Комплекс вправ для техніко-тактичної підготовки учнів  
експериментальної групи (n=19,)**

№ з/п	Тактична підготовка	Технічна підготовка
1	Загальні основи тактики нападу	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; перехоплення
2	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії воротаря з м'ячем, кидки, зупинка, удар, ведення, укидання, обведення, фінти	Техніка гри у захисті: стійки та переміщення; стрибки поштовхом однієї ноги вгору, вперед, в сторону
3	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в парах (передача, стінка, схрещування)	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що летить стегном та грудьми
4	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії польового гравця без м'яча, відкривання, відвертання уваги суперника	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; відбирання ударом
5	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в трійках (передача, пропуск м'яча, зміна місця)	Техніка гри у захисті: стійки та переміщення; стрибки поштовхом двома ногами вгору, вперед, в сторону
6	Групова тактика нападу: комбінації зі стандартних положень: укидання м'яча	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; відбирання зупинкою
7	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: за участю воротаря	Техніка гри у захисті: стійки та переміщення; стрибки поштовхом однієї ноги з розбігу та з місця вгору, вперед, в сторону

8	Командна тактика нападу: швидкий напад по центру, по флангу	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що летить головою та зупинка підошвою м'яча, що котиться та летить
9	Групова тактика нападу: комбінації зі стандартних положень: штрафний удар	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; відбиранням поштовхом плече у плече
10	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії польового гравця з м'ячем	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що котиться та летить внутрішньою стороною стопи
11	Групова тактика нападу: комбінації зі стандартних положень: вільний удар	Техніка гри у захисті: стійки та переміщення; стрибки поштовхом двома ногами з розбігу та з місця вгору, вперед, в сторону
12	Командна тактика нападу: швидкий напад по всій ширині поля	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; спрямоване вибивання спереду
13	Групова тактика нападу: комбінації зі стандартних положень: кутовий удар	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що котиться та летить зовнішньою стороною стопи
14	Командна тактика нападу: поступовий напад по центру, по флангу	Техніка гри у нападі: фінти відходом, ударом ноги, зупинка ногою
15	Групова тактика нападу: комбінації зі стандартних положень: удар від воріт	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; спрямоване вибивання збоку
16	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії воротаря проти гравця з м'ячем; відбирання, гра у воротах	Техніка гри у нападі: фінти ударом голови, зупинка головою, зупинка тулубом
17	Командна тактика нападу: поступовий напад по всій ширині поля	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що котиться та летить серединою стопи, внутрішньою стороною стопи
18	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця без м'яча: перехоплення	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; неспрямоване вибиванням спереду та збоку

19	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії воротаря проти гравця з м'ячем; гра на виходах	Техніка володіння м'ячем; вкидання м'яча із-за бічної лінії.
20	Групова тактика захисту: протидії комбінаціям: страхування	Техніка пересувань: звичайний, галопом, схресним кроком біг зі зміною напрямку руху
21	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з мячем: відбирання	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; неспрямоване вибиванням збоку
22	Командна тактика захисту: персональний захист проти швидкого нападу	Техніка пересувань: стрибки поштовхом однієї ноги в сторону, вперед, вгору з місця та зрозбігу
23	Групова тактика захисту: протидії комбінаціям: побудова стінки	Техніка пересувань: звичайний, галопом, схресним кроком біг зі зміною швидкості
24	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця без м'яча: закривання	Техніка пересувань: зупинки стрибком, кроком, випадом
25	Командна тактика захисту: персональний захист проти поступового нападу	Техніка пересувань: звичайний, галопом, схресним кроком біг спиною вперед, боком
26	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з м'ячем: протидії передачам	Техніка гри у нападі: удар бічною частиною лобу з місця та з стрибка, підбіжки
27	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії воротаря з мячем, кидки, зупинка, удар, ведення, укидання, обведення, фінти	Техніка пересувань: стрибки поштовхом двома ногами в сторону, вперед, вгору з місця та з розбігу
28	Групова тактика захисту: протидії комбінаціям: за участю воротаря	Техніка пересувань: звичайний, галопом, схресним кроком біг приставним кроком, боком зі зміною напрямку руху
29	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в трійках (передача, пропуск м'яча,	Техніка гри у нападі: удар п'ятою та носком ноги після прийому, по нерухомому м'ячу з місця

	зміна місця)	
30	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з м'ячем: протидії ударам	Техніка гри у нападі: удар внутрішньою стороною стопи з місця, після відскоку, по м'ячу, що котиться
31	Командна тактика захисту: зонний захист проти швидкого нападу	Техніка пересувань: повороти переступанням, стрибком, на опорній нозі
32	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії польового гравця без м'яча, відкривання, відвертання уваги суперника	Техніка гри у нападі: удар серединою лобу з місця та зі стрибка, підбіжки
33	Командна тактика захисту: комбінований захист проти швидкого нападу	Техніка гри у нападі: ведення внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи та підйому
34	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з м'ячем: протидії веденню	Техніка гри у нападі: удар внутрішньою стороною підйому з розбігу по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться, після прийому
35	Командна тактика нападу: швидкий напад по центру, по флангу	Техніка гри у нападі: ведення серединою підйому та носком
36	Командна тактика захисту: зонний захист проти поступового нападу	Техніка гри у нападі: удар серединою підйому з місця та з розбігу по м'ячу, що котиться, по нерухомому м'ячу, після прийому
37	Командна тактика нападу: поступовий напад по центру, по флангу	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що летить головою, грудьми та зупинка підошвою м'яча, що котиться та летить
38	Командна тактика захисту: комбінований захист проти поступового нападу	Техніка гри у нападі: удар зовнішньою стороною підйому з місця та розбігу по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться та після прийому
39	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в парах (передача, стінка, схрещування)	Техніка гри у нападі: зупинка (прийом м'яча) м'яча, що котиться та летить внутрішньою стороною стопи

40	Індивідуальна тактика нападу: тактичні дії польового гравця без м'яча, відкривання, відвертання уваги суперника	Техніка гри у нападі: фінти відходом, ударом ноги, зупинка ногою, зупинка тулубом
41	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в трійках (передача, пропуск м'яча, зміна місця)	Техніка володіння м'ячем; вкидання м'яча руками із-за бічної лінії.
42	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в парах (передача, стінка, схрещування)	Техніка гри у нападі: удар внутрішньою стороною стопи з місця, після відскоку, по м'ячу, що котиться
43	Командна тактика нападу: швидкий напад по всій ширині поля	Техніка гри у нападі: ведення внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи та серединою підйому
44	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з м'ячем: протидії ударам	Техніка гри у нападі: удар серединою підйому з місця та з розбігу по м'ячу, що котиться, по нерухомому м'ячу, після прийому
45	Групова тактика нападу: комбінації в ігрових епізодах: в трійках (передача, пропуск м'яча, зміна місця)	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; перехоплення
46	Командна тактика нападу: поступовий напад по всій ширині поля	Техніка гри у нападі: ведення серединою підйому та носком
47	Індивідуальна тактика захисту: тактичні дії польового гравця проти гравця з м'ячем: відбирання	Техніка гри у нападі: ведення внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи
48	Командна тактика нападу: шидкий напад по центру, по флангу	Техніка гри у захисті: заволодіння м'ячем та протидії; відбирання ударом

Методика підготовки футболістів майбутнього полягає в застосуванні комплексу вправ, який охоплює індивідуальні, групові та командні вправи. Нижче представлений загальний комплекс, що включає 14 тренувальних

вправ, розподілених на дві основні групи: перша група передбачає вдосконалення техніки гри у парах, а друга група фокусується на розвитку технічних навичок у командному середовищі. Запропоновані вправи є дієвими для покращення техніко-тактичної підготовки майбутніх футболістів.

**Вправа № 1.** Удосконалення швидкісних здібностей, зупинки та ведення м'яча по майданчику, техніка передачі м'яча, удари по воротах. Гравці повинні рухатися на максимальній швидкості в напрямку воріт. Тривалість виконання вправи становить 30 хвилин (загалом 300-350 метрів швидкісної роботи спортсмена).

Методика виконання: На половині поля 6 атакуючих футболістів та 4 захисники. Захисники на максимальній швидкості рухаються та ведуть м'яч до воріт, де їхнім завданням є перехоплення м'яча у атакуючих гравців команди. Вправу рекомендовано повторити 8-10 разів.

**Вправа № 2.** Удосконалення високого пресингу у фазі відбору м'яча у суперника. Час виконання вправи - 35-40 хвилин.

Методика виконання: Гравці розподіляються на три основні склади, де перший склад постійно використовує високий пресинг, а другий склад виконує гру з веденням м'яча на своїй половині поля. Після перехоплення м'яча, він передається гравцям третього складу.

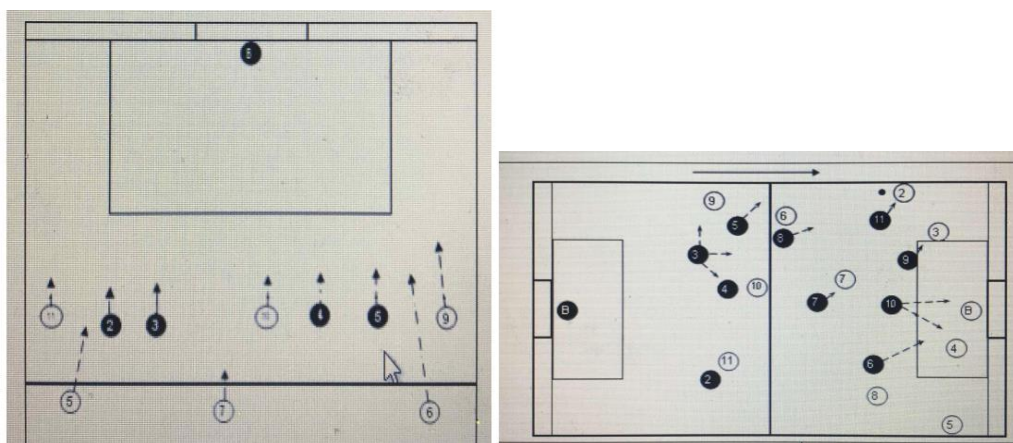


Рис. 3.1. а – вправа № 1, б – вправа № 2

**Вправа № 3.** Покращення взаємодії між партнерами у футбольній команді. Тривалість виконання вправи складає 30-40 хвилин, що передбачає активну взаємодію гравців, які постійно рухаються.

Методика виконання: Гравці під номерами 2 та 5 мають по 10 м'ячів, тоді як гравці під номерами 8, 9, 6, 10 та 11, завершивши ігрові комбінації, повертаються на вихідні положення. Це вправа 10 на 7, яка передбачає виконання різних передач та маневрів футболістами. Пересування гравців відбувається у зонах, які зображені на малюнку.

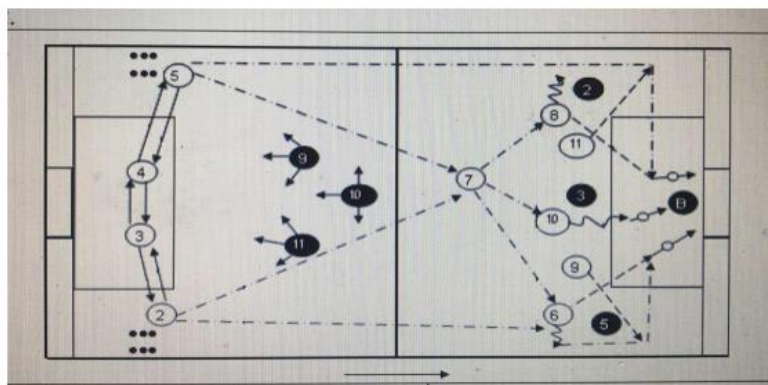


Рис. 3.2. Вправа № 3 «Удосконалення взаємодії між гравцями футбольної команди»

**Вправа № 4.** Суть цієї вправи полягає в тому, що гравці команди поетапно та динамічно переносять м'яч до воріт суперників. Атакуючі футболісти рухаються з м'ячем так, щоб унеможливити суперникам вчасно побудувати захисні дії. Вправу рекомендується спочатку проводити з пасивним супротивником, а потім з активним. Тривалість виконання ігрової вправи становить 30-40 хвилин.

Методика виконання вправи: Команда під номером 1 поступово рухається в напрямку воріт суперників із безпосереднім контролем м'яча. Атака має завершуватися передачею м'яча або ударом по воротах. Команда під номером 2 активно відбирає м'яч у команди № 1, але тільки в межах штрафної площі. Початок позиційних атак повинен відбуватися з різних зон футбольного поля.

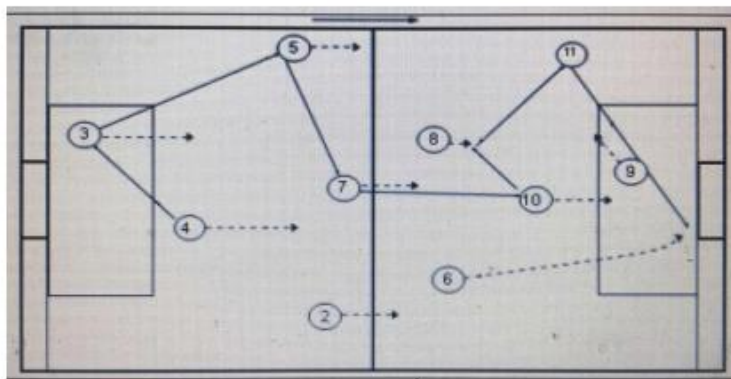


Рис. 3.3. Вправа № 4

**Вправа № 5.** Покращення швидких атак. Швидкісні атаки можна розділити на три типи: довгі, середні та короткі. Довгі атаки розпочинаються з області оборони, середні атаки - з середини поля, а короткі - з передньої зони. Виконання швидких атак гравцями складається з трьох основних етапів: початок, активний розвиток та завершення. Особливість швидких атак полягає в тому, що гравцю потрібно швидко перемістити м'яч у штрафну зону суперника. Тривалість вправи становить 35-40 хвилин.

Методика виконання: Гра 11 на 11. Команда № 1 утримує м'яч, а команда № 2 намагається відібрати його, але лише в зоні № 1. Після відбору м'яча гравець має провести швидку атаку. Слід зазначити, що команда № 2 повинна діяти у пасивному стані в обороні.

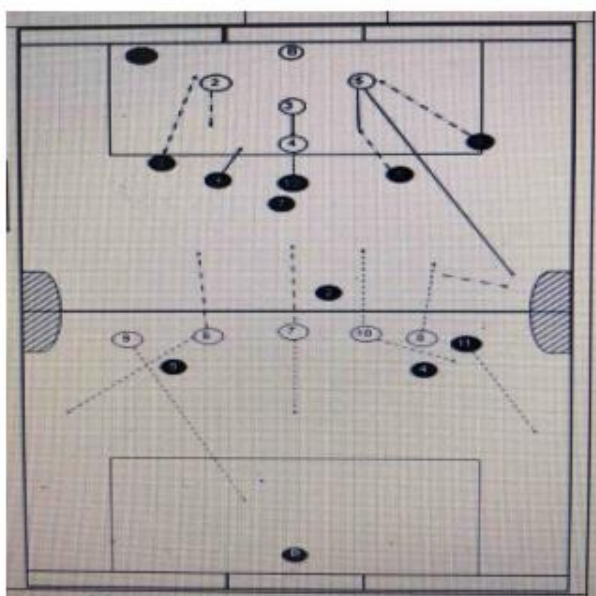


Рис. 3.4. Вправа № 5 «Удосконалення швидкісних атак»



**Вправа № 6** «Удосконалення техніко-тактичної взаємодії гравців футбольної команди за допомоги індивідуалізованого тренування». Час виконання вправи складає – 30 хвилин. Час відпочинку між повторами складає – 4-5 хвилин.

Вправа: змагальна / рекомендована для удосконалення техніко-тактичних дій у юнаків 16-19 років

Методика виконання: варто виконати окремі завдання для кожної станції (а) удар по воротах після флангової передачі м'ячу; (б) трое атакуючих гравців проти 2 захисників та воротаря; (в) єдиноборство в парах (д) розіграш стандартних положень (рис. 3.5.) [5, с. 216]

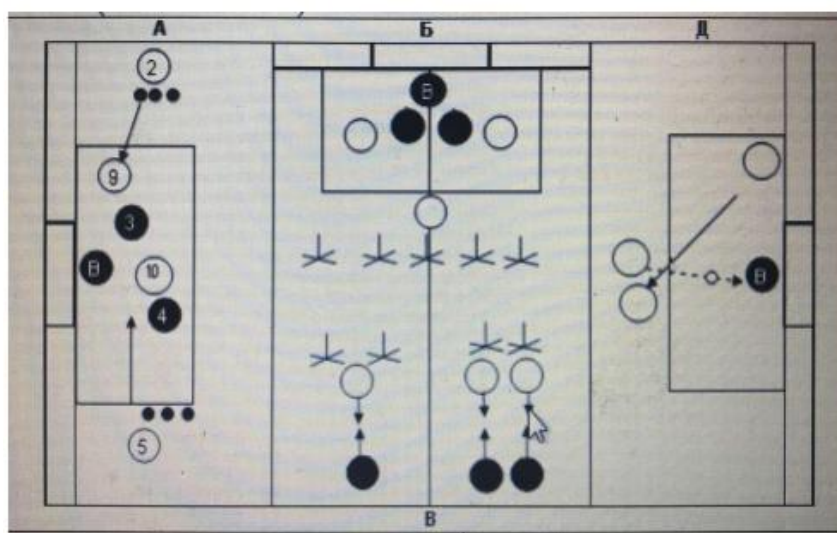


Рис. 3.5. Вправа № 6 Удосконалення техніко-тактичної взаємодії гравців футбольної команди за допомоги індивідуалізованого тренування

**Вправа № 7** «Удосконалення техніко-тактичної дії – звершення атак через фланги». Тривалість виконання вправа складає – 30-35 хвилин, час відпочинку між повторами 3-4 хвилини. Вправа дозволяє вирішити ряд індивідуальних додаткових завдань – розвиток ігрового мислення у гравців команди, удосконалення техніки атак через фланги.

Вправа: змагальна / рекомендована для удосконалення техніко-тактичних дій у юнаків 16-19 років

Методика виконання: вправа 9 на 9 із швидкою атакою через фланги. Команда під назвою «А» (склад три гравці та воротар грають у

центральному квадрату на власній половині поля), тоді коли команда під назвою «Б» (склад три гравці грають у центральному квадраті, але на чужій половині поля та по одному гравцю, що ведуть гру на бічних квадратах поля супротивника (рис. 3.6.)

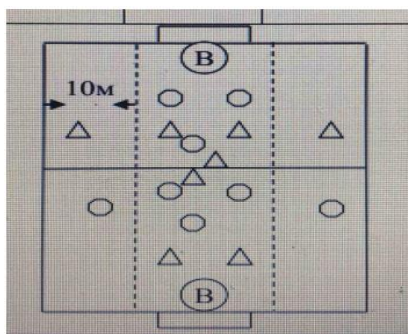


Рис. 3.6. Вправа № 7 «Удосконалення техніко-тактичної дії – звершення атак через фланги»

**Вправа № 8** «Удосконалення техніко-тактичної взаємодії на фоні адаптації гравців команди до певних фізичних навантажень». Час виконання складає – 35-40 хвилин, перерва на відпочинок 3-4 хвилини. Кожні 10 хвилин змінюють завдання гравцям. Після виконання певних тактичних дій повертаються на вихідні позиції. Вправа: змагальна / рекомендована для удосконалення техніко-тактичних дій у юнаків 16-19 років.

Методика виконання: Гра виконується в діапазоні 10 на 10 на футбольному полі. Гравці під час п'ятого та сьомого кроку мають виконати свої завдання, під час 9 кроку воротарі змінюють одне одного. У центрі поля квадрат 40 на 40, в якому може грати лише один гравець з кожної команди (рис. 3.7.) [20, с. 86]

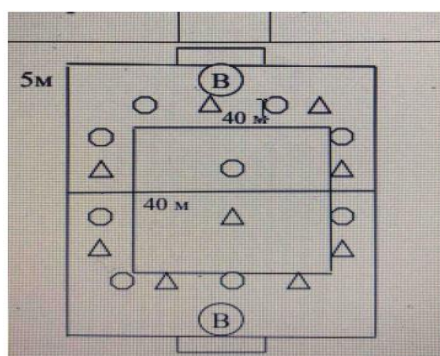


Рис. 3.7. Вправа № 8 «Удосконалення техніко-тактичної взаємодії на фоні адаптації гравців команди до певних фізичних навантажень»

**Вправа № 9** Техніко- тактична вправа. Час виконання 40 хвилин.

Методика виконання: гравці під номером 3 та 4 передають одне одному м'яч у напрямку воріт. Основне завдання для двох нападаючих є виконання комбінації «забігання», що базується на тому, що гравцям потрібно обіграти захисника та виконати удар по воротах. Потім повернутися у вихідне положення у спокійному темпі. Вправу рекомендовано виконувати без будь-яких пауз на відпочинок.

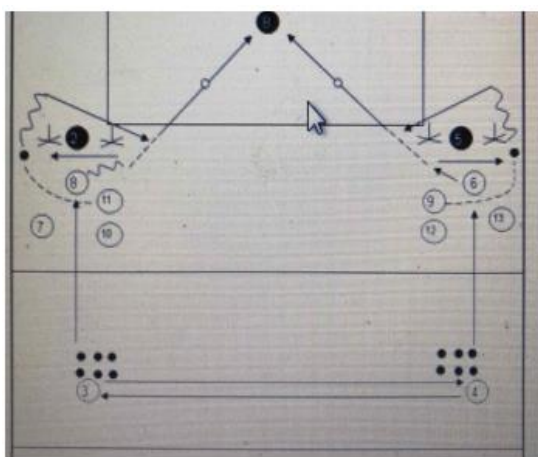


Рис. 3.8. Техніко-тактична вправа

**Вправа № 10** «Удосконалення атакуючих дій через взаємодію гравців футбольної команди». Дозволяє сформувати техніки атакуючих дій через фланг, а також удосконалити комбінацію «забігання», комбінацію контролю за м'ячем. Час виконання вправа 20-25 хвилин.

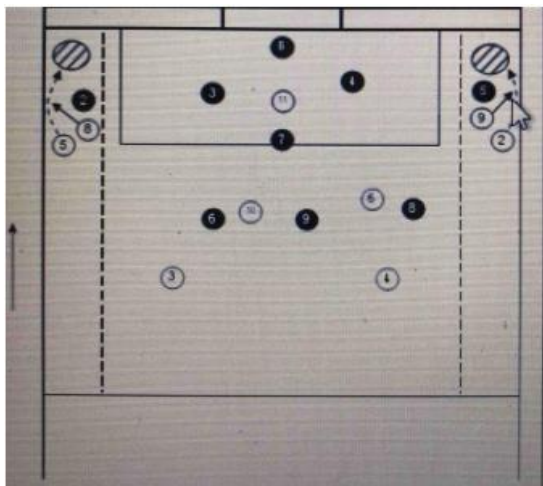


Рис. 3.9. Вправа № 10 «Удосконалення атакуючих дій через взаємодію гравців футбольної команди»

**Вправа № 11.** «Техніко-тактична гра у трьох зонах». Час виконання вправи складає – 35-40 хвилин. Час відпочинку складає – 3 хвилини.

Вправа: змагальна / рекомендована для удосконалення техніко-тактичних дій у юнаків 16-19 років.

Методика виконання: розпочинається із триманням м'яча в футбольному полі 8 на 8 у два дотики в зоні Б. Основна задача гравця А перевести м'яч в зону В та зробити при цьому максимальну кількість передач в зазначеній зоні. Відповідно гравець В має виконати максимальну кількість завдань в зоні гравця А (рис. 3.10) [21, с. 133].

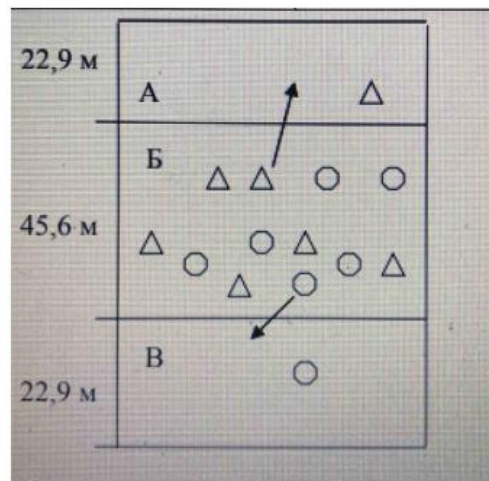


Рис. 3.10. Вправа № 11. «Техніко-тактична гра у трьох зонах»

**Вправа № 12.** «Ігрова вправа на удосконалення техніко-тактичних дій гравців футбольної команди». Час виконання вправи – 30 хвилин, час відпочинку після виконання кожної комбінації 3-5 хвилин. Основні комбінації: відпрацювання швидкої атаки, високого пресингу, протидія захисників діям нападаючих гравців, переведення м'ячу на половину поля суперника за допомоги коротких та довгих передач.

Вправа: змагальна / рекомендована для удосконалення техніко-тактичних дій у юнаків 16-19 років.

Методика виконання: дві команди із 9 гравців. Склад кожної команди – воротар, три оборонця та п'ять атакуючих гравців на полі супротивника.

Захисникам та нападаючим не можна переходити на половину поля суперника.  
Під час виконання гравці повинні активно ввести м'яч від воріт.

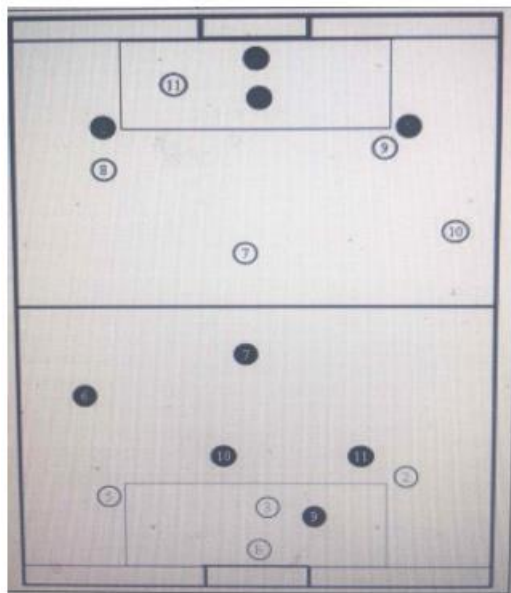


Рис. 3.11. Вправа № 12. «Ігрова вправа на удосконалення техніко-тактичних дій гравців футбольної команди»

**Вправа № 13.** «Удосконалення флангового продовження атаквальних дій команди». Тривалість виконання вправи складає – 35 хвилин, без будь-яких пауз на відпочинок. Гра проводиться на футбольному полі 11 на 11.

Методика виконання: Команда під № 1 – перша зона (гравці під №№ 2, 3, 4, 5), друга зона (гравці під № 7, 10, 6, 8), третя зона (гравців № 9 та 11). Команда під № 2 – перша зона (гравці під №№ 10, 11, 9), друга зона (гравці під № 2, 7, 6, 8), третя зона (гравців № 4, 3, 5). Команда під № 1 переводять м'яч у третю зону суперника лише за схемою, як вказано на рисунку (рис. 3.12). Гравці під №№ 11 та 9 виконують комбінацію «схрещування».

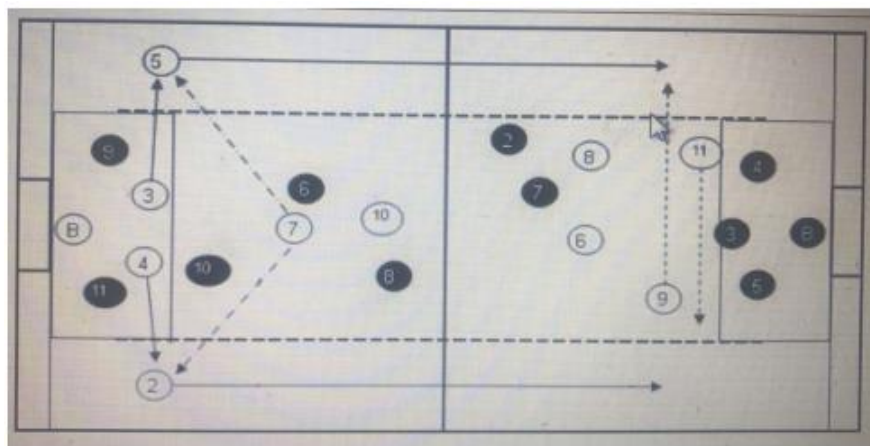


Рис. 3.12. Вправа № 13. «Удосконалення флангового продовження атаквальних дій команди»

«Ігрова вправа – двостороння гра». Час тренування складає 45-55 хвилин. Двостороння гра на футбольному полі 11 на 11, із використанням зонної системи захисту. Основні правила тренування: розумний розподіл ігрової зони; переміщення по лініям у вертикальному та горизонтальних напрямках; дотримання оптимальної відстані між лініями гравців та командою суперника.

Методика виконання: одна команда весь час гри володіє м'ячем, а друга намагається його відібрати, при цьому використовується зональна система захисту (рис. 3.13).

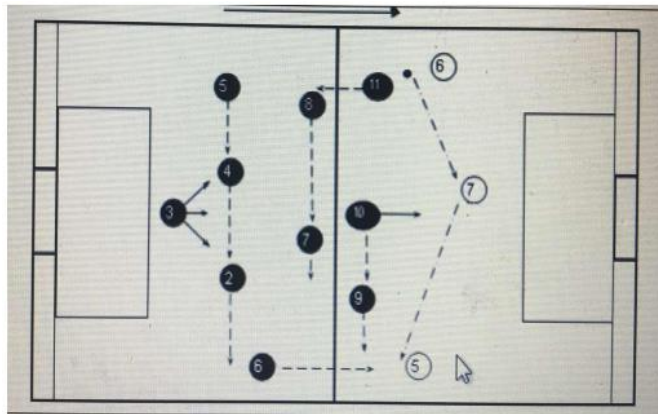


Рис. 3.13. Вправа № 14 «Ігрова вправа – двостороння гра»

Розроблений нами техніко-тактичний комплекс досить ефективний саме на етапі базової підготовки юних футболістів (вік 16-19 років). У відповідності до поставленої мети занять (за використання даного комплексу), щодо підготовки футболістів виділяють наступні завдання [20, с. 85]:

1. Вдосконалення фізичної та технічної підготовки майбутніх футболістів.
2. Формування навичок та вмій щодо введення гри у футбол.
3. Зміцнення психологічної підготовки майбутніх футболістів.
4. Накопичення досвіду гри у футбол.

Отже, організація процесу спортивної підготовки футболістів передбачатиме насамперед створення тренером належних умов для

тренування, створення відповідного матеріально-технічного забезпечення, а також відповідність майданчику всім технікам безпеки, з метою уникнення та попередження травматизму у футболістів.

Поєднуючи ці вправи в єдиний тренувальний комплекс, тренер може ефективно підвищити технічні та тактичні навички молодих футболістів у віці від 16 до 19 років. Цей комплекс дозволяє розвивати швидкісні атаки, взаємодію гравців у команді, ефективність передач та стратегії гри в різних зонах поля. Розробка таких навичок не лише підвищує загальний рівень гри футболістів, а й сприяє їхньому успіху на футбольному полі.

У результаті проведених досліджень і реалізації експериментальної програми тренувань було показано, що удосконалення техніко-тактичної підготовки молодих футболістів є ключовим елементом їхнього успіху на футбольному полі. Використання різноманітних тренувальних вправ, які охоплюють індивідуальні, групові та колективні аспекти гри, дозволяє розвивати різні аспекти гри та сприяє формуванню у футболістів комплексу необхідних навичок. Отримані результати підтверджують важливість систематичного навчання та практики для досягнення високого рівня професіоналізму у футболі.

### **3.2. Аналіз результаті рівня стратегії та тактики гри у футбол після впровадження експериментальної методики тренування**

Ефективність розроблених практичних рекомендацій для розвитку техніко-тактичної підготовленості футболістів під час змагального періоду була випробувана в ході формуючого педагогічного експерименту.

Вдосконалення системи тренування спортсменів у футбольних іграх вимагає вирішення проблеми визначення ступеня досягнення командою рівня техніко-тактичної підготовленості під час офіційних матчів, а також порівняння фактичних показників з планованими результатами та обґрунтування рекомендацій для коригування планів тренувань.

Для порівняльного аналізу змагальних техніко-тактичних процесів у різних командах було скористанося таблицею 3.12. та рисунком 3.14.

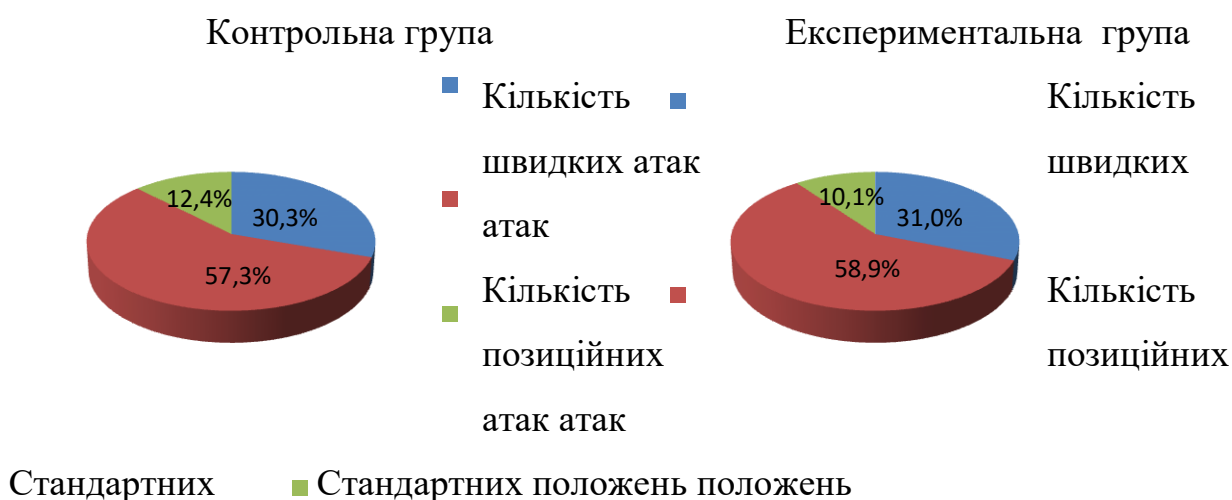
Отримані результати свідчать про відмінність між групами, яка є статистично значущою ( $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 3.12.

**Порівняльна характеристика техніко-тактичних дій команд  
експериментальної та контрольної групи**

№ з/п	Показники ТТД	ЕГ (n=12)		КГ (n=12)	
		М±m	%	М±m	%
1	Загальна кількість атак	63,8±2,5	100,0	52,5±2,9	100,0
1.1	Кількість ефективних атак	40,5±1,7	63,7	32,1±2,1	61,1
2	Кількість швидких атак	19,7±1,3	31,0	15,9±1,7	30,3
2.1	Усього ефективних швидких атак	12,9±0,7	65,1	11,0±1,7	69,2
3	Кількість позиційних атак	37,6±2,0	58,9	30,1±4,8	57,3
3.1	Кількість ефективних позиційних атак	22,8±1,4	60,6	16,2±1,9	53,8
4	Кількість стандарт, полож.	6,5±0,8	10,1	6,5±1,1	12,4
4,1	Ефективні стандартні положення	4,1 ±0,6	63,0	5,0±1,0	76,9
5	Загальна кількість ударів по воротах	40,5±1,7	100,0	32,1±2,1	100,0
5.1	Кількість забитих м'ячів	2,9±0,3	7,1	4,5±0,4	14,0
5.2	Удари, відбиті воротарем	11,9±0,7	29,4	19,4±0,8	29,3
5.3	Удари у гравця	13,2±1,2	32,6	8,3±1,2	25,8
5.4	Удари повз ворота	12,5±0,9	30,9	9,9±1,1	30,9
6	Надійність гри воротарів	12,1±0,6	80,4	11,2±1,8	67,6





*Рис. 3.14.. Загальна кількість атак футболістів контрольної та експериментальної групи (%)*

Команда КГ демонструє менші кількісні показники атак, а саме  $63,8 \pm 2$  в порівнянні з  $52,5 \pm 2,9$  у команди ЕГ. Однак, не дивлячись на це, команда ЕГ виявляє вищу ефективність атак, досягаючи значення  $32,1 \pm 2$ , у порівнянні з  $40,5 \pm 1,7$  у команди КГ. Несприятливою рисою команди КГ є часті технічні помилки та менша кількість забитих м'ячів порівняно з ЕГ.

Дослідження показали, що явище розвитку та завершення атак через середину поля є рідкісним як у команді КГ, так і в ЕГ. Спостереження вказують, що вищий відсоток атак через середину поля характеризує команди вищого класу. У середньому, у команд ЕГ такі атаки становлять 40-45%, тоді як у КГ цей показник складає 27-30%.

У змагальному періоді тренування з техніко-тактичної підготовки ґрунтуються на поточному методі, що призводить до недооцінки таких ключових аспектів гри, як опіка суперника, відбір м'яча, точні передачі та інші. Тренувальні вправи майже завжди побудовані на чисельній перевазі атакуючих над захисниками.

У грі виявлено, що кількість атакуючих і захисних дій майже рівна або навіть з перевагою захисту. Вправи, де атакуючі мають чисельну перевагу, застосовуються у змагальному періоді лише як допоміжні для розминки, вдосконалення рухових якостей та тактичних прийомів.

Аналізуючи таблицю 3.12., помітно, що у команди КГ відсоток швидких атак (30,3%) нижчий, ніж у команд ЕГ (31,0%), хоча ефективність атак у КГ (61,1%) порівняно близька до ЕГ (63,7%).

Таблиця 3.13.

**Кореляція залежності кількості забитих м'ячів від загальної кількості ударів та загальної кількості атак ( $p \leq 0,05$ )**

Залежність		ЕГ (n=12)	КГ (n=12)
		$r = 0,31$ крл	$r = 0,63$ крл
Кількість забитих м'ячів	Загальна кількість ударів по м'ячу	- 0,13	- 0,25
	Загальна кількість атак	+0,08	- 0,66

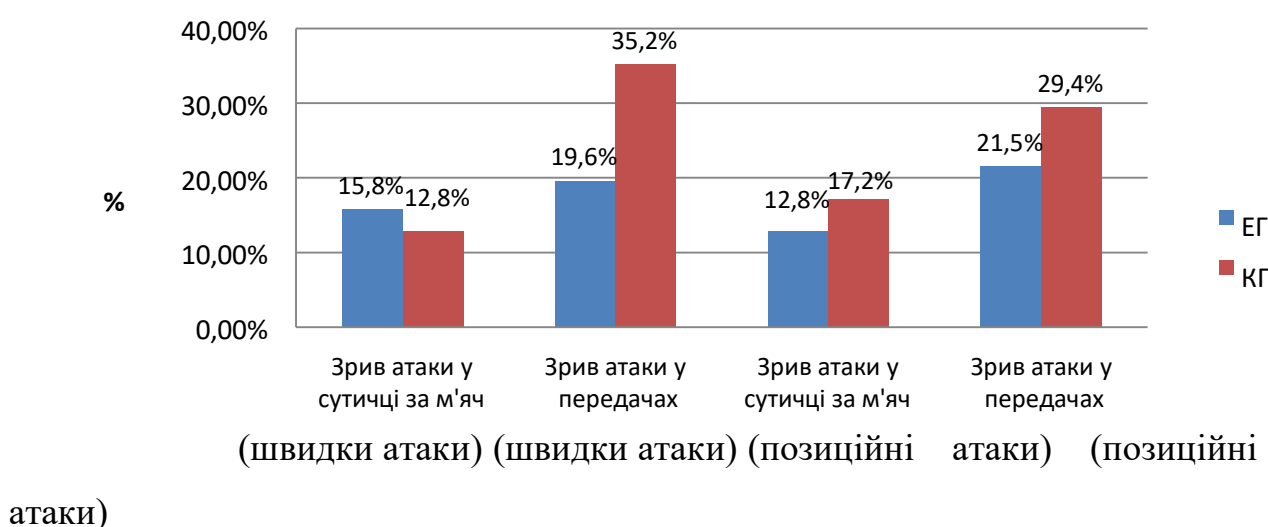
Аналіз атакуючих дій в командах ЕГ та КГ показує, що у команд ЕГ менше стандартних положень (10,1%), ніж у КГ (12,4%). Варто зазначити, що кількість позиційних атак у команді ЕГ (58,9%) та в команді КГ (57,3%) майже однакова, що вказує на високий рівень спортивної майстерності у команді ЕГ, що дозволяє їм довше розігрувати комбінації перед завершальним ударом.

Аналізуючи удари по воротах в обох командах, бачимо, що загальна кількість ударів у команді ЕГ (40,5%) трохи більша, ніж у КГ (32,1%). Проте футболісти КГ частіше б'ють мимо воріт (9,9%), ніж футболісти ЕГ (12,5%), хоча це може бути пояснено меншою загальною кількістю ударів.

Проведене дослідження кореляційної залежності кількості забитих м'ячів від кількості ударів та атак серед КГ та ЕГ показало незначний коефіцієнт кореляції у всіх випадках. Це свідчить про відсутність зв'язку між техніко-тактичними показниками, що розглядалися. У гравців КГ спостерігається висока негативна кореляція (-0,66) між загальною кількістю забитих м'ячів і загальною кількістю атак. Це, можливо, пояснюється активною грою, але явним браком виконавської майстерності. Тому кількість

забитих м'ячів більше залежить від майстерності виконавців та надійності гри воротарів.

Дослідження техніко-тактичних дій у грі показало, що у гравців КГ дуже великий відсоток зірваних атак через технічні помилки (у швидких атаках - 12,8% через сутички та 35,2% через неточні передачі; у позиційних атаках - 17,2% та 29,4% відповідно). Загалом, зірвано 48,0% швидких атак та 46,6% позиційних атак.



*Рис. 3.15. Технічні помилки команд контрольної та експериментальної групи*

Технічні недоліки в грі команди EG частково пояснюються бажанням футболістів грати у високому темпі. У 2023 році було внесено зміни до тренувальних планів, враховуючи цей факт. Основна мета полягала в інтенсивному введенні передач м'яча на коротку, середню та велику відстань у навчально-тренувальний процес (до 70% часу, що виділяється на технічну підготовку). Загалом, на кожному тренуванні футболісти виконували від 100 до 130 передач. Крім того, гравці вдосконалювали передачі м'яча під час індивідуальних тренувань (вдари у стінку, змагання на точність та швидкість передач).

Результати дослідження показали позитивні зрушення в команді EG: приріст кількості та точності передач за 20 секунд з відстані 6 метрів становив

11,0%, з 12 метрів - 12,0%, що є статистично значущими ( $p < 0,05$ ), а у великих передачах якість покращилася на 5,0% ( $p < 0,05$ ).

Головним фактором, що впливає на ефективність передач, є технічна майстерність гравців. Різноманітність виконання передач, здатність маскувати свої наміри та змішування способів виконання ускладнюють оборонні дії супротивників та перешкоджають їм адаптуватися до гри атакуючої команди. Особливо важкі у виконанні є довгі передачі. В результаті експерименту якість цих передач покращилася лише на 5%, у той час як короткі та середні передачі зросли на 11% і 12% відповідно.

**Таблиця 3.14.**

**Кількісна характеристика передач м'яча команди експериментальної групи**

Передачі	До експерименту M±m	δ	Після експерименту M±m	δ	Приріст %	p
Коротка (6 м)	25,0±0,9	2,4	28,1±0,9	2,4	11,0	<0,05
Середня (12 м)	16,1±0,4	2,6	18,4±1,1	2,8	12,0	<0,05
Довга (28 м)	7,6±0,3	0,7	8,0±0,3	0,7	5,0	>0,05

Удари по м'ячу є фундаментальною складовою техніки футболу, які виконуються гравцями у найрізноманітніших ситуаціях та положеннях: стоячи, у русі, у стрибку, у падінні та під час обходу супротивників. Дослідження показало, що у команди КГ 78% ударів по воротах спрямовані у майданчик шириною 9 м та глибиною 16 м, тоді як у команди ЕГ реалізація ударів досягає 16 м по ширині та 12 м по глибині, і це при середній результативності 16,8% випадків загальної кількості ударів. У команді КГ результативність ударів в залежності від місця удару представляється так: у зоні до 2 м від воріт - 19,6%, у зоні 2-4 м - 20,2%, у зоні 4-6 м - 21,0%, у зоні 6-8 м - 5,2%, у зоні 10-12 м - 5,8%, що в сумі становить 71,8%. Аналіз показав, що за середньою результативністю ударів до воріт у команді КГ 22,1%

випадків реалізація відбувається у майданчику шириною до 6 м та глибиною 12 м, 17,6% - у майданчику шириною 9 м та глибиною 11 м, 13,3% - у майданчику шириною 16 м та глибиною 9 м.

Ці дані підтверджують високу ефективність ударів, спрямованих у нижню третину воріт, відповідно до попередніх досліджень. У таблиці 3.15. наведено статистичні дані з ударів по воротах команд ЕГ та КГ.

Таблиця 3.15.

**Показники ударів м'ячу по воротах експериментальної та контрольної групи**

Групи	Загальна кількість ударів (M±m), %	Кількість забитих м'ячей (M±m), %	Удари, відбиті воротарем (M±m), %	Удари гравця (M±m), %	Удари повз воріт (M±m), %
ЕГ	40,5±1,7 100%	2,9±0,3 7,1%	11,9±0,7 29,4%	13,2±1,2 32,6%	12,5±0,9 30,9%
КГ	32,1±2,1 100%	4,5±0,4 14,0%	9,4±0,8 29,3%	8,3±1,2 25,8%	16,4±1,3 33,6%

Аналізуючи удари по воротах у футбольних матчах команд ЕГ та КГ, можна зазначити наступне: загальна кількість ударів у команди ЕГ становить 40,5, що перевищує показник у КГ (32,1). Футболісти КГ частіше вдаються до ударів, які проходять повз ворота (16,4), у порівнянні з гравцями ЕГ (12,5), але це може пояснюватися меншою загальною кількістю ударів по воротах. У матчах, команда ЕГ активніше нападала на ворота суперника (107 ударів), ніж КГ (65 ударів), особливо в швидких атаках (22:12), та забила більше м'ячів (5:3). Тому ефективність дій команди ЕГ, як у нападі, так і в обороні, була вищою (відповідно 57,0% та 58,5%), хоча результативність ударів була нижчою, ніж у КГ (відповідно 7,8% та 11,1%). Це пояснюється тим, що воротар команди КГ відбив більше м'ячів, що летять у площину воріт (27 ударів), та

пропустив лише 5 м'ячів, що призвело до коефіцієнта дії на рівні 81,5%, в той час як у команди ЕГ - 72,8% (тобто воротар пропустив 3 м'ячі з 11 ударів у площину воріт). Подальший аналіз дій воротарів команд КГ та ЕГ у змагальних матчах показує, що команда ЕГ втратила через дії воротаря, чий коефіцієнт техніко-тактичних дій склав лише 71,4%: з 27 ударів у ворота він відбив лише 19. У той же час, дії воротаря команди КГ склали 89,4% (див. таблицю 3.16.), що вказує на важливість окремих елементів, що впливають на результат гри команди.

Таблиця 3.16.

**Показники техніко-тактичних дій команди контрольної та експериментальної групи**

Техніко-тактичні показники та їх похідні	Виграли		Програли	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Загальна кількість атак	107	65	133	72
Ефективні атаки (кількість)	61	27	80	42
Атаки швидкі (кількість)	22	12	35	27
Ефект.атаки швидкі (кількість)	12	8	22	15
Зрив швидких атак у єдиноборствах (кількість)	5	4	3	6
Зрив швидких атак з неточної передачі (кількість)	5	3	10	6
Позиційні атаки (кількість)	85	53	97	45
Ефективність позиційних атак (кількість)	49	19	57	27
Зрив позиційних атак у єдиноборствах	15	13	16	9
Зрив позицій. атак неточною передачею (кількість)	21	18	24	9
Удари у бік воріт (кількість)	64	27	80	42
Інтенсивність гри (%)	59,7		56,4	
Ефективність дій у атаках (%)	57,0	41,5	60,2	58,3

Ефективність дій у обороні (%)	58,5	43,0	41,7	39,8
Коефіцієнт ефективності швидких атак (%)	54,5	66,7	69,8	55,6
Коефіцієнт ефективності позиційних атак (%)	57,6	35,8	58,8	60,0
Результативність ударів по воротах (%)	7,8	11,1	5,0	19,0
Непробивність воротаря (%)	72,8	81,5	71,4	89,8
Напруженість матчу	175 атак		205 атак	
Коефіцієнт переваги	1,7	0,59	1,8	0,54

Отже, виявлено, що розроблені методики педагогічного контролю у футболі не лише дозволяють визначати типові характеристики, але й забезпечують можливість оцінювати якісні та кількісні показники техніко-тактичної діяльності. Це відкриває шлях для внесення відповідних коригувань та підвищення рівня технічної та тактичної підготовки, а також результативності у змагальних ситуаціях футболістів.

Під час формувального етапу педагогічного експерименту було виявлено вплив впровадженої методики на технічну та тактичну підготовку футболістів експериментальної групи та виступають у різних ролях на полі під час змагального періоду річного циклу.

Результати тестування представлені в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17.

**Результати дослідження технічної підготовленості футболістів  
(формувальний етап педагогічного експерименту)**

Тести	Група	Значення			
		X	S	M	P
Удар по м'ячу на дальність (м)	ЕГ	26,6	3,18	0,7	<0,05
	КГ	23,0	4,81	1,0	
Вкидання м'яча із-за бокової лінії (м)	ЕГ	13,1	1,43	0,2	<0,05
	КГ	9,22	1,32	0,2	

Обведення стійок на час (с)	ЕГ	18,6	2,19	0,5	<0,05
	КГ	22,7	2,62	0,6	
Комплекс з м'ячем (с)	ЕГ	5,81	0,74	0,3	<0,05
	КГ	7,38	0,77	0,2	
Біг 30 м з веденням м'яча (с)	ЕГ	5,76	1,04	0,1	<0,05
	КГ	6,51	0,77	0,2	

Проаналізувавши результати тесту "Удар по м'ячу на дальність", можна побачити, що середні значення у футболістів експериментальної групи підвищилися до  $26,6 \pm 0,7$  м, тоді як у контрольній групі вони склали  $23,0 \pm 1,0$  м. Різниця між групами стала статистично значущою -  $3,6$  м ( $<0,05$ ).

У тесті "Вкидання м'яча із-за бокової лінії" також була виявлена вірогідна відмінність між контрольною та експериментальною групами. Середнє значення відстані вкидування м'яча у футболістів експериментальної групи становило  $13,1 \pm 0,2$  м, що на  $3,88$  м більше, ніж у футболістів контрольної групи -  $9,22 \pm 0,2$  м ( $<0,05$ ).

При оцінці результатів тесту "Обводка стійок на час", футболісти обох груп продемонстрували різні показники: час виконання тесту у експериментальній групі скоротився до  $18,6 \pm 0,5$  с, тоді як у контрольній групі він склав  $22,7 \pm 0,1$  с ( $<0,05$ ).

У тесті "Комплекс з м'ячем" також було виявлено статистично значущу різницю: у контрольній групі час складав  $7,38 \pm 0,2$  с, а в експериментальній цей показник скоротився на  $1,57$  с - до  $5,81 \pm 0,1$  с ( $<0,05$ ).

Проте, під час виконання тесту "Біг 30 м з веденням м'яча", статистично значущих відмінностей не було виявлено. У середньому, у футболістів експериментальної групи час складав  $6,25 \pm 0,6$  с, а в контрольній групі -  $6,51 \pm 0,2$  с ( $t=6,3$ ;  $>0,05$ ).

Отже, результати тестування свідчать, що показники футболістів експериментальної групи покращилися за всіма тестами порівняно з



показниками спортсменів контрольної групи. Ці позитивні зміни підтверджують ефективність розробленої нами методики удосконалення техніко-тактичних дій футболістів різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу.

Щодо використання методів навчання технічних дій у початковому навчанні футболістів, результати опитування експертів вказують на різні підходи. За даними опитування, 47% експертів віддають перевагу методу конструктивно-розчленованих вправ, 33% - методу мовленнєвого впливу, тоді як 20% вчителів і тренерів з футболу використовують метод цілісно-конструктивних вправ.

Таблиця 3.18.

**Аналіз переваг базових методів на різних етапах навчання технічним діям початківців гравців у футбол**

Етап	Метод	Перевагу (%)
Первісне розучування технічного дії	Розчленоване-конструктивне вправу	47
	Цілісно-конструктивне вправу	20
	Мовний вплив	33
Поглиблене розучування технічного дії	Цілісно-конструктивне вправу	38
	Ідеомоторне вправу	10
	Мовний вплив	5
	Вибірково-спрямоване вправа	43
	поєднане вплив	4
Результат відпрацювання технічного дії	Стандартно-повторне злите вправу	52
	Варіативної злите вправу	10
	Варіативно-інтервальний вправу	23
	самонавчання	11
	поєднане вплив	4

У підсумку, на основі проведених досліджень можна зробити висновок про ефективність запропонованих методик та підходів у вдосконаленні техніко-тактичних навичок футболістів. Застосування вправ і тренувальних комплексів дозволило підвищити якість виконання основних елементів гри, таких як передачі, удари по м'ячу, проникання в оборону та інші. Результати показали позитивні зрушення в показниках ефективності атакуючих і захисних дій, що свідчить про успішність запропонованих підходів у підвищенні рівня підготовки футболістів. Такий підхід до тренувань може бути корисним як для індивідуальних занять, так і для колективних тренувань команди. Даліші дослідження і вдосконалення методик можуть допомогти ще більше оптимізувати тренувальний процес та підвищити результативність футболістів у сучасному конкурентному середовищі.

### **Висновки до розділу 3.**

Отже, на основі проведеного експерименту з визначення рівня знання стратегії гри та тактичних дій футболістів, було встановлено певні відмінності та слабкі місця в їхній техніко-тактичній підготовці. Це стало підґрунтям для розробки методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів.

Методика передбачала аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій у захисті та нападі. Шляхом систематичного аналізу були виявлені ключові аспекти, які потребують покращення. Експериментальна методика тренування, що базується на цих аналітичних даних, була впроваджена в тренувальний процес.

Після впровадження експериментальної методики тренування (розділ 3.2), було проведено аналіз результатів рівня стратегії та тактики гри у футбол. Спостерігалася помітна покращення як у загальному рівні гри команди, так і у виконанні індивідуальних футболістів. Це свідчить про ефективність та значущість впроваджених змін у тренувальний процес.

Отже, результати дослідження демонструють успішність розробленої методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів, що виявилася важливою для підвищення ефективності гри команди.

Крім того, результати дослідження вказують на важливість систематичного аналізу та вдосконалення техніко-тактичної підготовки у спортивному тренуванні. Підходи, що базуються на індивідуальному підході до кожного гравця та врахуванні групових та колективних тактичних дій, можуть значно підвищити рівень гри команди в цілому.

Результати роботи також підтверджують важливість постійного моніторингу та оцінки ефективності застосованих методик тренування. Це дозволяє тренерському штабу налагоджувати процес тренувань відповідно до потреб та можливостей команди, що сприяє постійному покращенню результатів.

Узагальнюючи, дослідження підтверджує, що впровадження ефективних методик вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів може значно підвищити рівень гри команди та її результативність у змаганнях.

Таким чином, результати цієї дипломної роботи вказують на необхідність постійного вдосконалення методик тренування у футболі та активного впровадження індивідуального підходу до кожного гравця. Це є ключовим елементом успішної підготовки команди до змагань на вищому рівні. Врахування тактичних особливостей кожного футболіста та колективних стратегій гри сприяє досягненню високих результатів.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, щодо основних тактик гри у футболі: індивідуальна та командна тактика в нападі та захисту. Встановлено, що тактика є найважливішим фактором у техніко-тактичній підготовці майбутніх футболістів, яка відповідає за формування вмінь швидко та розумно діяти у кожній новій ігровій ситуації, віддаючи при цьому всі сили задля перемоги. Проаналізовано всі можливі індивідуальні та командні тактичні дії, виявлено що їх основу складають – швидкісні переміщення гравців команди. У кожній із запропонованих тактик нападу гравцям надається широкий простір тактичної думки, щодо вибору пасу та найгострішого варіанту атаки супротивника.

2. Здійснено аналіз сучасних оборонних стратегій у футболі. Встановлено, що під час планування гри у футбол гравці обов'язково повинні використовувати гнучку та динамічну тактико-оборонну стратегію в основі якої лежить інноваційне стратегічне мислення, що дозволить вдало розробити сучасні тактико-стратегічні впливи на особистість кожного гравця футбольної команди. Правильно обрана стратегія дозволить гравцям значно сконцентрувати ігрові сили та полегшить володіння м'ячем.

3. Охарактеризовано рівень фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів та ознайомлено із основними видами контролю під час тренування. Ефективними засобами техніко-тактичної підготовки юнаків в спортивних школах є: вправи на вдосконалення єдиноборств; вправи для вдосконалення точності удару по воротах; вправи на вдосконалення як індивідуальної майстерності футболіста так і групових дій його партнерів. Встановлено, що ефективність спортивної підготовки футболістів залежить від об'єктивності та своєчасності комплексного контролю, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Реалізація комплексного контролю відбувається через наступні компоненти: розроблена та діюча якісна та кількісна шкала оцінювання фізичного розвитку спортсменів, розроблена

база технік виконання основних фізичних вправ з м'ячем та вправ на розвиток фізичної працездатності.

4. Підібрано методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів у загальному періоді річного циклу: аналіз індивідуальних, групових та колективних тактичних дій у захисті та нападі. Комплекс складається з 14 тренувальних вправ, що розділений на дві великі групи: перша передбачає відпрацювання техніки гри у парах та друга група відпрацювання техніки поводження із м'ячем у командах. Запропоновані вправи досить ефективні для вдосконалення техніко-тактичної підготовки майбутніх футболістів.

Проведено експериментальне дослідження, де спостерігалось помітне покращення як у загальному рівні гри команди, так і у виконанні індивідуальних футболістів. Це свідчить про ефективність та значущість впроваджених змін у тренувальний процес.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альфавіцький І. Характеристика фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді підготовки. *День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф.* Львів, 2017. С.65-67.
2. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / уклад. Гриньків М. Я. Львів, 2020.16 с.
3. Завійський Т. Характеристика змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасних системах гри у футбол. *День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф.* Львів, 2017. С. 83-85.
4. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих показників у футболі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.* 2019. Вип. 5 (113). С. 148-152.
5. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. Держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського.* 2018. Вип. 5(24). С. 213–217.
6. Молодовець В. Особливості розвитку тактичних систем на сучасному етапі розвитку футболу. *День студентської науки: зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК.* Львів, 2016. С. 61-63.
7. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2017. № (86) 17. С. 275–279.
8. Дублінський А., Маркович А., Виноградський Б. Тактико-стратегічні аспекти змагальної діяльності центрального захисника в сучасних оборонних стратегіях гри футбольних команд. *Спортивна наука України.* 2017.

№ 5. URL: <file:///C:/Users/pc/Downloads/645-1313-2-PB.pdf> (дата зведення 08.11.2023)

9. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2 (78). URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive> (дата зведення 08.11.2023)

10. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

11. Бермудес Д., Шафорост, М. Теоретико-методичні особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*, 2019. С. 26-29.

12. Бермудес Д., Якущенко О. Технологія опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*, 2019. С. 29- 33.

13. Захаров П., Бермудес Д. Перспективи використання інформаційних технологій у процесі удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів (U – 14) Сумського обласного ліцею-інтернату «Барса». *Цифрові 58 технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, яку присвячено 40-річчю створення Навчально-наукового інституту фізичної культури*, 2021. С. 23-25.

14. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге

вид., переробл. та допов. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. 456 с.

15. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. С. 145-156.

16. Красюк Я., Максименко Л. Особливості техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років у річному макроциклі. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021. С. 82-85.

17. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. № 8. С. 175-183.

18. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку з міні-футболу / уклад. Петровський В. А., м. Запоріжжя. 2019. 33 с.

19. Скрипка І. М., Чхайло М. Б, Кравченко І. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences*. 2019. № 23. С. 73-76. URL: <https://doi.org/10.31174/SEND-NT2019-193VII23-18> (дата зведення 08.11.2023).

20. Коваленко І.М. Лапицький В.О. Ефективність впливу розробленої методики на техніко-тактичну підготовку воротарів у фут залі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. №. 2. С. 84-86.

21. Фізичне виховання: теорія і практика: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. 152 с.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А. Тренування спортсменів у мікроциклах

Приклад структури тренування у мікроциклах:

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвинення швидкості: естафети, рухові ігри, гри з м'ячем. Групові техніко-тактичні дії	90	Середнє
	2-е	Двостороння гра	45	-II-
Середа	1-е	Навчання та вдосконалення техніки ударів по м'ячу, зупинка м'яча. Індивідуальні техніко-тактичні дії	90	Середнє
	2-е	Гра на зменшеній площадці	45	Середнє
П'ятниця	1-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом	45	
	2-е	Підвищення спеціальної фізичної підготовленості. Гра на зменшеній площадці	90	Середнє

Приблизні схеми тренувань спортсменів у мікроциклах.

День	Мікроцикли					
	Втягуючий		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвинення спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале




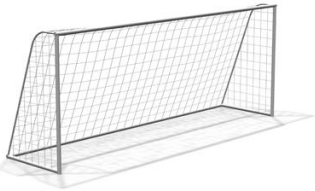
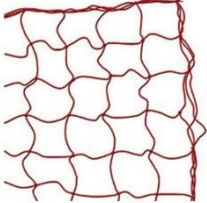



4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та аеробних можливостей)	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок	Мале	Контрольні змагання	Значне	Відпочинок	Мале









*Характеристика тренувальних режимів різної спрямованості*

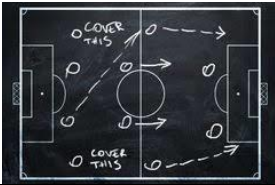

Спрямованість тренувального заняття	Кіл-сть серій вправ	Тривалість, серії, хв.	Інтервали між вправами, с	Інтервали між серіями	ЧСС під час роботи уд./хв.	ЧСС перед виконанням вправи
Розвиток швидкісних можливостей	7	6-7	20	1,5-2 ХВ	понад 185	125
Розвиток спеціальної і (швидкісної) витривалості	8-9	8	10-15	40-60 с	175-185	135-140
Розвиток загальної витривалості	8-9 (до 10)	до 8	до 30	3-4 хв.	160-175	110-115

**ДОДАТОК Б.** Інвентар та обладнання кабінетів закладів спортивної підготовки

Обладнання	Зображення	Кількість
М'яч футбольний		40 шт.
М'яч набивний		10 шт.
М'яч тенісний		10 шт.
Сумка для м'ячів		1 шт.
Жилетка футбольна (манішка)		2x20 шт.
Фішки		20 шт.
Конуси		20 шт.

Гімнастичні палиці		20 шт.
Біговий бар'єр		10 шт.
Ворота міні-футбольні (замість них можна використовувати фішки, конуси, стійки)		2 шт.
Ворота футбольні		2 шт.
Сітка для футбольних воріт		2 шт.
Насос для надування м'ячів		1 шт.
Голка ніпельна		5 шт.
Гантелі (1-6 кг)		10 шт.

Гирі (8-24 кг)		10 шт.
Штанга		2 шт.
Рулетка вимірювальна		1 шт.
Секундомір		1 шт.
Свисток		1 шт.
Комп'ютер		1 шт.
Проектор		1 шт.
Екран		1 шт.

Тактична дошка		1 шт.
Планшет з футбольним полем		1 шт.