

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра футболу та хокею

СУРОВИКІН БОГДАН ІГОРОВИЧ

ВИКОРИСТАННЯ ТАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ КОМАНДНОЇ ГРИ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Кваліфікаційна робота

Освітній рівень	<u>Другий (магістерський) рівень</u> (назва освітнього рівня)
галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u> (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u> (код і назва спеціальності)
спеціалізація	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту</u> (футбол) (назва спеціалізації)

Науковий керівник: Перепелиця Павло Євгенович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харків - 2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційної роботи

Богдана СУРОВИКІНА

Використання тактичних моделей командної гри на етапі попередньої базової підготовки футболістів

Актуальність роботи. Найбільш характерною особливістю розвитку сучасного футболу, зокрема і юнацького, є збільшення інтенсивності гри, у якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність і висока фізична підготовленість гравців. Відомо, що техніко-тактична майстерність характеризується значним обсягом та різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також вмінням ефективно застосовувати ці прийоми в поєднанні з тактичними діями в умовах гри. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів взаємодії з партнерами, тому їх вивчення та засвоєння перетворюється на складний і тривалий процес [1, 4, 6].

Сучасні дослідження в галузі дитячо-юнацького футболу привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема і техніко-тактичної [3, 5, 6].

Отже, питання розробки нових засобів підвищення ефективності показників ігрової діяльності на різних етапах багаторічної підготовки футболістів залишається актуальним.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання методики тактичної спрямованості “тактичних моделей командної гри” на етапі попередньої базової підготовки футболістів.

Завдання дослідження:

1. За допомогою аналізу літературних джерел, дослідити сучасний стан питання техніко-тактичної підготовки футболістів юнацьких команд.
2. Розробити методику моделювання групових та командних взаємодій на основі певної схеми гри.
3. Визначити оптимальні кількісні та якісні показники для аналізу ігрової діяльності футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Проаналізувати динаміку змін показників ігрової діяльності юних футболістів під впливом експериментальної методики тренування.

Матеріал і методи дослідження.

Дані педагогічних спостережень за ігровою діяльністю юних футболістів включали аналіз індивідуальних та командних показників, що відображають їхню технічну підготовленість (обсяг та різнобічність індивідуальних технічних дій), а також тактичну грамотність та психологічні аспекти (самодисципліна, емоційний контроль, вміння приймати рішення) під час гри. Для збору такої інформації використовувалися методики, що дозволяють оцінити рівень розвитку футболістів та розробити групові та командні плани тренувань.

Під час експерименту педагогічні спостереження фокусувалися на аспектах ігрової діяльності юних футболістів, які характеризували ефективність інноваційних методів тренування.

Технічна підготовленість: обсяг - яку кількість технічних прийомів футболіст вміє виконувати; різнобічність: наскільки різноманітні технічні дії, які гравець може застосовувати у різних ситуаціях.

- Раціональність: ефективність та правильність виконання технічних прийомів, їх відповідність ігровій ситуації. Так, реєструвалися такі індивідуальні техніко-тактичні дії: 1) передачі м'яча вперед, поперек, назад та кількість помилок при їх виконанні; 2) прийом м'яча та кількість помилок; 3) ведення та кількість помилок.

- Тактична підготовленість: розуміння ігрових ситуацій; вміння діяти у команді, виконувати відведену роль ігровій схемою; ухвалення правильних тактичних рішень.

- Психологічні якості: самодисципліна – контроль над собою, дотримання режиму тренувань; завзятість і наполегливість - прагнення досягнення мети, не здаватися у важких ситуаціях; емоційний контроль - вміння справлятися зі стресом, зберігати спокій у грі; впевненість у собі - віра у власні сили.

Збір таких даних допоміг тренеру: оцінити рівень підготовки кожного гравця, виявити сильні та слабкі сторони, розробити індивідуальні програми тренувань, коригувати тактику гри у команді, відстежувати прогрес футболістів на різних етапах підготовки.

Крім педагогічних спостережень використовувались такі методи, як: аналіз наукової та методичної літератури, проведення послідовного педагогічного експерименту, а для обробки отриманих даних застосовувались методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати досліджень дозволили підтвердити, що одними ефективних засобів підвищення ефективності ігрової діяльності юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки можуть бути тактичні моделі командної гри, при регулярному застосуванні яких підвищуються показники індивідуальної тактичної діяльності, що має свій позитивний вплив на ефективність групової та командної взаємодії.

Для застосовуваних тактичних моделей командної гри характерні різноманітність тактичних побудов, наявність «раціональної» тактики, варіативність, що дозволяє в ході гри змінювати тактичний малюнок. Однак високий рівень тактичної підготовленості в ході 8 місячного експерименту досягався поступово. Це пов'язано з великими витратами психічної і фізичної енергії з боку футболістів, які повинні були навчитись грати так, щоб виконувати на полі як творчі функції, так і руйнівні незалежно від своїх основних функцій. А щоб навчитись грати на такому рівні, слід прагнути до того, щоб у процесі

багаторічної підготовки юні футболісти засвоїли всі необхідні елементи сучасної тактики футболу, вміли грамотно будувати свої індивідуальні тактичні дії як без м'яча так і з м'ячем в нападі і у захисті, діяти з партнерами максимально злагоджено в середині будь-якої схеми командної гри.

Таким чином, рівномірний розподіл інноваційних вправ техніко-тактичної спрямованості в тижневому мікроциклі футболістів експериментальної групи надав можливість зменшити кількість помилок ($p < 0,05$) при виконанні найбільш доцільних індивідуальних, групових і командних дії гравців, що в свою чергу достовірно ($p < 0,05$) підвищило їх кількість та ефективність виконання в контрольних матчах.

Висновки.

Педагогічний експеримент підтвердив, що тактичні моделі командної гри можна вважати ефективним видом малих тренувальних ігор для вдосконалення техніко-тактичної діяльності футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Отримані в процесі експерименту результати свідчать, що системні тренування в умовах специфічного ігрового простору «тактичних моделей» дозволяє гравцям:

1. закріплювати групові та командні взаємодії в умовах найгострішого ліміту часу;
2. сприймати велику кількість елементів ігрової ситуації, що структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш ймовірного розвитку тактичної обстановки;
3. розвивати так зване «панорамне орієнтування» поля зору, за допомогою якого футболіст логічно пов'язує між собою елементи тактичні ситуації, мало схожі за зовнішніми ознаками;
4. прискорювати процес вибору тактичного рішення, та його вибору з кількох варіантів, досить близьких один до одного, і здатність здійснювати мисленевий «стрибок» через проміжні та несуттєві варіанти дій;

5. розвивати можливості утримувати в оперативній пам'яті візуальні елементи тактичного завдання, змінювати план його розв'язання під час рухової дії.

Ключові слова: тактична підготовка, групові взаємодії, командна схема, тактична модель, тренувальний процес.

ANNOTATION

Qualification Work

Bogdan SUROVIKIN

The use of tactical models of team play at the stage of preliminary basic training of football players

Relevance of the Work. The most characteristic feature of the development of modern football, including youth football, is the increase in the intensity of the game, in which individual, group, team technical and tactical skills and high physical fitness of players are manifested. It is known that technical and tactical skills are characterized by a significant volume and versatility of technical techniques that a football player possesses, as well as the ability to effectively apply these techniques in combination with tactical actions in game conditions. Football technique is a set of a large group of techniques and methods of interaction with partners, so their study and assimilation turns into a complex and long-term process [1, 4, 6].

Modern research in the field of children's and youth football draws the attention of scientists to the problems associated with the search for effective and methodically substantiated approaches to solving issues of improving various types of training of athletes, including technical and tactical [3, 5, 6]. Therefore, the issue of developing new means of increasing the effectiveness of game activity indicators at different stages of long-term training of football players remains relevant.

Objective of the Work. To substantiate the effectiveness of using the tactical orientation method of “tactical models of team play” at the stage of preliminary basic training of football players.

Research Tasks:

1. Using the analysis of literary sources, to investigate the current state of the issue of technical and tactical training of football players of youth teams.
2. To develop a methodology for modeling group and team interactions based on a certain game scheme.
3. To determine the optimal quantitative and qualitative indicators for analyzing the playing activity of football players at the stage of preliminary basic training.
4. To analyze the dynamics of changes in the indicators of the playing activity of young football players under the influence of experimental training methods.

Materials and Methods of the Study. Data from pedagogical observations of the game activities of young football players included an analysis of individual and team indicators reflecting their technical preparedness (volume and variety of individual technical actions), as well as tactical literacy and psychological aspects (self-discipline, emotional control, decision-making skills) during the game. To collect such information, various methods were used to assess the level of development of football players and develop group and team training plans.

During the experiment, pedagogical observations focused on aspects of the game activities of young football players that characterized the effectiveness of innovative training methods.

Technical preparedness: volume - how many technical techniques a football player can perform; versatility: how diverse are the technical actions that a player can use in different situations.

- Rationality: The effectiveness and correctness of performing technical techniques, their compliance with the game situation. Thus, the following individual technical and tactical actions were recorded: 1) passing the ball forward, sideways, backward and the

number of errors in their execution; 2) receiving the ball and the number of errors; 3) dribbling and the number of errors.

- tactical preparedness: understanding game situations; ability to act in a team, to fulfill the role assigned by the game scheme; making the right tactical decisions.

- psychological qualities: self-discipline - control over oneself, adherence to the training regimen; perseverance and perseverance - the desire to achieve the goal, not to give up in difficult situations; emotional control - the ability to cope with stress, to remain calm in the game; self-confidence - belief in one's own strength.

Collecting such data helped the coach: assess the level of preparation of each player, identify strengths and weaknesses, develop individual training programs, adjust the tactics of the game in the team, track the progress of football players at different stages of training.

In addition to pedagogical observations, such methods were used as: analysis of scientific and methodological literature, conducting a sequential pedagogical experiment, and mathematical statistics methods were used to process the obtained data.

Research Results. The results of the research confirmed that one of the effective means of increasing the effectiveness of the game activity of young football players at the stage of preliminary basic training can be tactical models of team play, with regular use of which the indicators of individual tactical activity increase, which has a positive effect on the effectiveness of group and team interaction.

The applied tactical models of team play are characterized by a variety of tactical constructions, the presence of "rational" tactics, variability, which allows changing the tactical pattern during the game. However, a high level of tactical preparedness during the 8-month experiment was achieved gradually. This is due to the large expenditure of mental and physical energy on the part of football players, who had to learn to play in such a way as to perform both creative and destructive functions on the field, regardless of their main functions. And in order to learn to play at such a level, one should strive to ensure that in the process of many years of training, young football players master

all the necessary elements of modern football tactics, be able to competently build their individual tactical actions both without the ball and with the ball in attack and defense, act with partners as harmoniously as possible in the middle of any team game scheme. Thus, the uniform distribution of innovative exercises of a technical and tactical orientation in the weekly microcycle of football players of the experimental group made it possible to reduce the number of errors ($p < 0.05$) when performing the most appropriate individual, group and team actions of players, which in turn significantly ($p < 0.05$) increased their number and effectiveness of execution in control matches.

Conclusions: The pedagogical experiment confirmed that tactical models of team play can be considered an effective type of small training games for improving the technical and tactical activities of football players at the stage of preliminary basic training. The results obtained in the experiment indicate that systematic training in the conditions of a specific game space of "tactical models" allows players to:

1. consolidate group and team interactions in conditions of the most acute time limit;
2. perceive a large number of elements of the game situation, which are structured into a dynamic system in accordance with the prediction of the most probable development of the tactical situation;
3. develop the so-called "panoramic orientation" of the field of vision, with the help of which the football player logically connects the elements of the tactical situation, which are not very similar in external features;
4. accelerate the process of choosing a tactical solution, and its selection from several options that are quite close to each other, and the ability to make a mental "leap" through intermediate and insignificant options for action;
5. develop the ability to retain visual elements of a tactical task in working memory, to change the plan for solving it during motor action.

Keywords: tactical training, group interactions, team scheme, tactical model, training process.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	11
ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	15
1.1. Розумна тактична гра.....	15
1.2. Тактика і техніка.....	24
1.3. Тактика і атлетизм.....	31
1.4. Групова і командна взаємодія.....	39
Висновки до розділу 1.....	48
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
2.1. Загальна характеристика методів дослідження.....	50
2.2. Організація дослідження.....	52
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ТАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ КОМАНДНОЇ ГРИ НА ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	57
3.1. Порівняльний аналіз показників ігрової діяльності контрольної та експериментальної групи.....	57
3.2. Визначення динаміки показників ігрової діяльності в процесі послідовного експерименту.....	63
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	73
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	75
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮФЛУ – дитяча юнацька футбольна ліга України

ДЮСШ - дитячо-юнацька спортивна школа

ІД – ігрова діяльність

ПФЛ – професійна футбольна ліга

РА – рухова активність

СДЮСШОР - спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

ТП – тактична поведінка

ТТД – техніко-тактичні дії

ТТП – техніко-тактична підготовка

УАФ – українська асоціація футболу

ЦНС – центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність роботи. Управління техніко-тактичною підготовкою спортсменів значною мірою зумовлено якістю та своєчасною корекцією змісту та спрямованості навчально-тренувального процесу на основі об'єктивного контролю їх підготовленості. Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів невід'ємно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Ефективне управління підготовкою юних футболістів неможливе без моделювання змагальної діяльності футболістів [2, 3, 7].

Моделювання тактики гри – це процес створення моделі гри (симуляції), що відображає реальні умови гри, для вивчення та оптимізації індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги. Це дозволяє аналізувати та перевіряти різні тактичні рішення та схеми в безпечному середовищі перед застосуванням їх у реальній грі, використовуючи правила гри для імітації реальних взаємодій [1, 4, 6].

Модель гри є спрощеним, але аналогічним представленням реальної гри, що включає всі її основні компоненти та правила. Правила моделі гри імітують взаємодію гравців та динаміку гри, відтворюючи реальні умови.

Моделювання дозволяє аналізувати різні тактичні прийоми, схеми наступу та оборони, щоб визначити оптимальні стратегії для досягнення перемоги.

Моделювання тактики гри використовується як інструмент для імітації професійних ситуацій, що дозволяє гравцям розвивати навички та приймати ефективні рішення в умовах, наближених до реальних.

Через моделювання можна досліджувати, як різні технічні прийоми, зміна темпу гри та напрямку атаки впливають на результат, створюючи складніші умови для суперника. Для футболу це може бути моделювання наступальних дій для тренування командної взаємодії та техніки виконання ударів.

Отже, питання розробки нових засобів моделювання ігрової діяльності на різних етапах багаторічної підготовки футболістів залишається актуальним.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання методики тактичної спрямованості “тактичних моделей командної гри” на етапі попередньої базової підготовки футболістів.

Завдання дослідження:

1. За допомогою аналізу літературних джерел, дослідити сучасний стан питання техніко-тактичної підготовки футболістів юнацьких команд.
2. Розробити методику моделювання групових та командних взаємодій на основі певної схеми гри.
3. Визначити оптимальні кількісні та якісні показники для аналізу ігрової діяльності футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Проаналізувати динаміку змін показників ігрової діяльності юних футболістів під впливом експериментальної методики тренування.

Об'єкт дослідження. Ігрова діяльність юних футболістів 13 річного віку.

Предмет дослідження. Тактичні моделі командної гри та ефективність їх використання на етапі попередньої базової підготовки футболістів.

Методи дослідження. Крім педагогічних спостережень використовувались такі методи, як: аналіз наукової та методичної літератури, проведення послідовного педагогічного експерименту, а для обробки отриманих даних застосовувались методи математичної статистики.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Робота виконана згідно ініціативної теми НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2023-2028 рр. “Оптимізація навчально-тренувального процесу у футболі” номер держреєстрації 0123U105317.

Новизна дослідження:

- визначено оптимальний зміст тренувальних занять техніко-тактичної направленості на етапі попередньої базової підготовки футболістів;
- уточнено зміст тренувальних занять техніко-тактичної спрямованості, що передбачають застосування тактичних моделей для різних схем командної гри футболістів 13 річного віку.

Практична значимість: Використання тактичних моделей командної гри на етапі попередньої базової підготовки футболістів, допоможе тренерам які працюють з гравцями 13 річного віку, вирішити наступні завдання в тренувальному процесі:

- навчити гравців раціональному використанню техніко-тактичних дій в залежності від обраної схеми командної гри та складності ігрових ситуацій що відбуваються на різних ділянках ігрового поля;

- підвищити варіативність тактичної взаємодії з партнерами на груповому і командному рівнях у межах конкретних тактичних схем ведення гри.

Структура та обсяг роботи.

Магістерська робота складається з титульного аркуша, змісту, анотації, вступу, основної частини (яка включає теоретичний, аналітичний і практичний розділи), висновків, списку використаних джерел. Кожна частина має певну мету: вступ обґрунтовує актуальність теми, а основна частина демонструє результати дослідження. Робота включає 86 сторінку текстової частини в якій представлені таблиці і графічні зображення. Список літератури включає 65 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Розумна тактична гра

Футбольна тактика теоретично та концептуально проста та доступна всім гравцям. Процес оволодіння «інтелектуальною» тактичною грою завершується після того коли теоретичні знання стають практичною навичкою, якою повинен володіти кожен гравець [12, 34].

Футбольний інтелект можна визначити як здатність гравця швидко та точно оцінювати ситуацію та знаходити найкращий тактичний хід в короткі часові проміжки. Іншими словами, це тактика дій, яка сама по собі є мистецтвом, що вимагає розвитку та культивування розумових здібностей, навичок та здібностей гравця. До них належать інтелект, ініціативність, командна робота, самодисципліна, рішучість та психологічна рівновага, зосередженість, здатність раціонально вирішувати ігрові ситуації, раціональний зміст гри.

Тактична підготовка футболіста охоплює розвиток і тренування всього цього психічного комплексу та його застосування в грі.

Помилково вважати, що тактична підготовка футболіста полягає в першу чергу у вивченні тактичних комбінацій. Звичайно, гравець повинен опанувати всі можливі технічні дії з м'ячем та тактичні комбінації. Він повинен виконати їх багато разів в умовах тренувального процесу, а потім закріпити їх у грі. Однак планування та побудова командної гри виключно шляхом запам'ятовування та відпрацюванням тактичних комбінацій, без урахування варіантів протидії з боку суперника, заважає процесу опанування тактики в практичній площині [15, 18].

Будь-які неочікувані події під час матчу виключають можливість бездумного запам'ятовування комбінацій, що створює суттєві перепони на шляху до перемоги – основну причину невдачі в битвах на футбольному полі.

Знаючи численні тактичні методи ведення гри, гравець повинен вільно вибирати зі своїх тактичних ресурсів певні варіанти дій та вільно комбінувати ними, передбачати реакцію суперників, створюючи таким чином якісний зміст гри.

Тактичні знання та практичні навички гравця є основними елементами, так би мовити «будівельними блоками», за допомогою яких він будує свою тактику. Чим більше цих будівельних блоків має гравець, і найголовніше, чим краще він може їх використовувати, тим цікавішою, змістовнішою та різноманітнішою буде його тактика [6, 14].

Надання гравцеві якомога більшої кількості таких «будівельних блоків» для побудови комбінаційної гри та навчання їх використанню є ключовим елементом тактичної підготовки.

Усі гравці повинні пройти якісну програму тактичної підготовки, під час якої вивчити найпростіші рішення стандартних, часто повторюваних комбінацій, та набути унікальних навичок, щоб діяти швидко та ефективно, не витрачаючи багато часу у складних матчевих ситуаціях. Оскільки футболісти відчувають «дефіцит часу» під час виконання комбінаційних дій, тому автоматизація таких дій є особливо необхідною.

Футболісти повинні володіти тим, що шахісти називають «швидкою тактикою гри» – вмінням грати в незвичайних матчевих ситуаціях за точно визначеними правилами, не відволікаючись на аналіз і таймінг. Наприклад, швидкі переміщення двох нападників з метою пройти одного захисника пов'язані з «тактикою гри» [11, 14].

Гравців необхідно навчати всім цим навичкам на практиці, зокрема під час навчально-тренувального процесу.

Однак гравців необхідно навчати певним комбінаціям з прив'язкою до ігрового амплуа. Гравці повинні знати ці комбінації та вміти їх використовувати. При цьому, було б неправильно навчати гравців комбінаціям не враховуючи дії суперника у відповідь.

На практиці футболістів слід навчати мистецтву застосування комбінацій, а не механічному їх виконанню, а для цього треба розвивати творчість і уяву.

Отже, комбінації не можна вивчати бездумно та виконувати наосліп. Вони повинні утворювати логічну послідовність переміщень в середині ігрового простору, засновану на варіантах протидії з боку суперника [2, 12].

Тільки окремі, добре вивчені комбінації можна розіграти "навмання" завдяки швидкості та несподіванці, але зв'язка комбінацій у грі повинна базуватися на детальній оцінці гравцем ситуації що склалася на певній ділянці поля.

Якщо гравець знаходить найбільш правильне і логічне рішення в окремій ситуації, наступна серія таких «рішень» створить успішну комбінацію, що стане результатом колективної майстерності гравців.

Якщо комбінація може бути виконана з найменшою кількістю ходів, то вона являє собою найвищий рівень командної роботи. В той же час, довгі комбінації значною мірою залежать від помилок суперника, які вони роблять під час перебудови ешелонованої оборони.

Отже, тактичне «бачення», планування гри та швидка оцінка поточної ситуації є ключовими якостями футболіста [5, 18].

У сучасному футболі все більший акцент робиться на тактичних навичках гравця. Ми знаємо, що багато відомих гравців мають погані тактичні навички та репутацію футбольного інтелекту, тоді як інші відомі своєю креативністю та кмітливістю, що видно в їхній грі. Цей факт демонструє, що для досягнення висот сучасної футбольної тактики гравець повинен володіти певними психічними якостями, і якщо не талантом, то принаймні мінімальним рівнем розвитку так званих психічних якостей.

Незалежно від природних здібностей та ступеня розвитку цих якостей, їх необхідно розвивати та тренувати. У деяких гравців ці якості необхідні для досягнення мінімуму в якості тактичного бачення гри, тоді як в інших вони необхідні для подальшого професійного зростання [12, 19].

Тут усе обертається навколо навчання, тренувань та розвитку окремих гравців у команді. Це радше відповідальність тренера.

Тренер відповідає за тактичні тренування команди в цілому, моделювання тактики гри, підбір гравців та загальний хід матчу.

Методи індивідуального тактичного тренування гравців та всієї команди дуже різняться.

Звичайно, найкращий спосіб тренувати команду — це грати у двосторонній футбол. Сам тренер може виступати в ролі судді, надаючи гравцям зворотний зв'язок під час матчу [6, 38].

Тренеру ще краще бути поза полем, на трибунах, знаходячись на висоті та віддаючи вказівки гравцям через гучномовець, не перериваючи гру, поки функції судді виконує хтось інший.

У цьому випадку слід уникати частих перерв у грі для виправлення тактичних помилок, оскільки інерція рухів гравців після свистка чи іншого сигналу зазвичай перешкоджає точній фіксації їх розташування, що призводить до невідповідностей з вказівками тренера.

Крім того, надмірні перерви в грі знижують напругу, розсіюють інтерес до навчання та позбавляють гравців відчуття, що гра – це безперервна, швидка та непередбачувана подія. Двосторонні вправи, що включають моделювання певної тактики гри, у поєднанні зі вступним тактичним інструктажем для окремих гравців та всієї команди, у поєднанні з методом корекції гри, є більш ефективними [3, 13, 47].

Аналіз попередніх тренувань, товариських матчів та регулярних ігор має бути інтегрований у тактичну підготовку команди та складати основу для теоретичної підготовки гравців. Виходячи з набутого досвіду в кожному попередньому матчі, завжди буде привід навчати команду теорії гри в різні тактичних ситуаціях. Під час тренувань тренеру слід використовувати більше коментарів та вказівок, не порушуючи природного ходу гри.

Під час тактичної підготовки футболістам використовувати різноманітні додаткові ігри для навчання тактичним прийомам, розвитку специфічних навичок або формування відповідних ментальних здібностей.

Прийнято використовувати різноманітні ігри, засновані на футбольній техніці в обмеженому просторі, з обмеженою кількістю учасників та обмеженими часовими рамками для прийняття рішення. Цей метод тренування, розроблений та напрацьований ще понад тридцять років тому, зараз дуже популярний серед вітчизняних гравців та тренерів і відомий як «квадратний» ігровий простір [14, 60].

Залежно від характеристик гри та навичок, які тренер вважає необхідними для розвитку та тренування гравців, тренер обирає ту чи іншу тактичну гру з різними розмірами квадрату, що вимагає зайняття певної позиції для певної кількості гравців у середині ігрового простору.

Наприклад, якщо потрібен відпрацювати певний тактичний та технічний прийом — короткий пас партнеру з мінімальною втратою часу та без довгого володіння м'ячем — визначається квадрат розміром 20 на 20 метрів. Троє гравців грають разом проти одного гравця, передаючи м'яч один одному в «один дотик».

Граючи на певній ділянці ігрового поля за участю трьох гравців, використовуючи основні технічні прийоми у футболі, ми можемо навчити гравців постійно переходити у відкриті позиції для отримання м'яча — а це вже навчання основним елемента комбінаційної гри [4, 18].

Співвідношення три на два на невеликому ігровому полі, вчить гравців атакувати одного з трьох гравців з м'ячем, або одночасно закривати двох інших.

Таким чином, гравці розвивають захисні навички, маючи чисельну перевагу. У цій ситуації двоє з трьох гравців постійно відкриті для передач від третього гравця з м'ячем, а решта гри проходить у постійному, швидкому русі без м'яча.

Через коротку ігрову дистанцію в середині ігрового простору гравці завжди знаходяться близько до гравця який володіє м'ячем.

Можна вважати, що ця гра є чудовим тренувальним інструментом для розвитку здатності швидко та ефективно передавати м'яч між партнерами що розташовані на невеликій відстані один від одного.

Але як тільки ці умови гри переноситься на більший ігровий простір негайно втрачається швидкість взаємодії між партнерами, оскільки гравці не можуть збільшити свою перевагу за рахунок короткого пасу, тому зменшується швидкість маневрування навколо м'яча і одразу зникає тактична перевага.

Дуже корисно «розташувати» п'ятьох гравців атакуючого плану проти трьох захисників у квадраті; наприклад, п'ятьох нападників або трьох нападників з двома півзахисниками [17, 23].

Ця гра покращить інтелект, уяву та здатність швидко вирішувати тактичні задачі.

Якщо ми організуємо гру з чотирма гравцями проти двох захисників у прямокутнику розміром 45x20 метрів, обмеживши кожного гравця не більше ніж двома дотиками, ми матимемо гру з короткими передачами та володінням м'ячем, без необхідності шукати простір.

Довжина та вузькість прямокутника змушують використовувати паси різної довжини. Це будуть вправи у передачах з вільним вибором варіантів взаємодії з партнерами, тобто передача м'яча переважно в центральній частині ігрового поля. Це та сама гра, але з іншим значенням «одного дотику». Однак, якщо ми організуємо гру у прямокутнику, підтримуючи темп гри, ми отримаємо унікальний спосіб тренування захисників, які зможуть відчувати темп мислення свого партнера та тренувати взаємодії з товаришами по команді [24, 29].

Через обмежений простір та кількість гравців у малих іграх, спільне тренування певних тактичних елементів є поширеним явищем, такі ігри швидко організуються, ефективно розвиваючи тактичні навички.

Наприклад, для розвитку та відпрацювання тактичних навичок (зміни позицій) виконується дуже проста вправа.

Чожен з чотирьох гравців розташовується на стиках двох ліній на лінію, ніби стоячи в кутах квадрата розміром приблизно 15x15 метрів. Позиції гравців позначені білими або червоними фішками.

Вправа передбачає, що кожен гравець передає м'яч безпосередньо своєму товаришу по команді, але передача дозволяється лише після того, як інший гравець з м'ячем займе його позицію, який потім повинен помінятися з ним позиціями.

Тому, якщо гравець, який виконує вправу, перетинає позиції усіх інших гравців, він буде послідовно мінятися з ними місцями.

Наприклад, гравець, який отримує м'яч, негайно передає його одному зі своїх товаришів по команді, який потім повинен помінятися з ним позиціями.

Гра ведеться одним м'ячем. Рух може здійснюватися вздовж сторін уявного квадрата або по діагоналі.

М'яч можна передавати будь-якому партнеру по команді, включаючи того, хто передав пас наступному гравцеві з м'ячем, щоб заповнити порожнє місце. У таких ситуаціях передачу м'яча виконують внутрішньою стороною стопи. Гравці також можуть утворити трикутник замість квадрата, з трьома м'ячами поспіль з одного боку, що дозволяє швидко передавати м'яч один одному [5, 14].

Тренування слід проводити не лише з чотирма гравцями, а й з трьома або п'ятьма гравцями одночасно.

Вправу слід виконувати швидко, при цьому кожен гравець намагається «витискати» свого товариша по команді та змусити його якомога швидше зайняти порожнє місце.

Дуже корисною вправою, яка постійно підтримує готовність гравця приймати м'яч (особливо нападника), у грі, є передача м'яча та зміна позицій без м'яча.

У цій вправі троє гравців стоять на відстані 10-15 метрів один від одного, утворюючи рівносторонній трикутник. Позиції гравців також позначені фішками. У вправі кожен гравець передає м'яч одному зі своїх товаришів по команді, які потім міняються місцями. Гравець, який отримує м'яч, передає його

товаришу по команді, який негайно міняється місцями з іншим гравцем, і так далі.

Якщо м'яч передається в трикутнику, то м'яч передається «одним дотиком», тобто безпосередньо на визначену точку партнера по команді, без затримки м'яча. Результатом є швидкий рух у поєднанні з необхідною точністю передачі [18, 24].

Існує багато інших вправ, які тренер може використовувати для розвитку певних тактичних навичок у гравця.

Однак тренеру не потрібно турбуватися про те, що кожне таке тренування, розвиваючи одну тактичну навичку, послабить іншу у звичайному розумінні. Розбиття тактичної гри на її складові елементи значно підвищує їх засвоєння. Наприклад, використання ігор на короткі паси, розмір ігрової площі яких запобігає довгим пасах, або тренувальних ігор, зосереджених на довгих пасах, може створити більшу різноманітність тактичного мислення у гравця. Двостороння гра без обмежень, призводить до того що гравець використовує найбільш зручні для себе прийоми техніки володіння м'ячем.

Практичний тренерський досвід показав, як легко на гру гравця можна вплинути за допомогою спеціалізованого тренування, коли він зосереджує свою увагу на певному тактичному елементі, що швидко стає звичкою [7, 18, 24].

Існує багато вправ, заснованих на ігровому методі навчання, і тренер може розробити багато інших подібних вправ для розвитку навичок комбінаційного мислення гравців, розширення кругозору гравця під час володіння м'ячем, посилення його концентрації або підвищення його реакції на м'яч, а також його швидкості прийняття рішення.

Вкрай важливо, щоб усі тактичні тренування футболістів проходили у швидкому темпі; це зробить їхню реакцію на м'яч такою ж природною та своєчасною, як реакція боксера на удар.

Швидкий перехід до практичних дії на футбольному полі має бути продиктований змодельованою відповідним чином ситуацією, а рух м'яча має бути сигналом до негайних, швидких дій.

Хотілося б зазначити, що ключем до тактичного тренування футболістів є розвиток технічних навичок гравця в максимально наближених до гри умовах [4, 17].

У футболі тактика є основою для побудови успішної гри, дозволяючи команді добре взаємодіяти, використовувати свої сильні сторони та адаптуватися до суперника. Прищеплення правильної тактики з раннього віку особливо важливе, оскільки вона не лише формує спортивний характер, але й впливає на специфічний розвиток дитини.

Розумна тактика – це своєрідний стратегічний підхід до гри, що стосується того, як гравці розташовані на ігровому полі, як вони взаємодіють один з одним і як вони реагують на дії суперників. Йдеться не лише про тактичні плани та сталий розвиток, а й про систему командної гри, яка дозволяє стабільно досягати поставлених цілей [12, 34].

У дитячо-юнацькому футболі використання розумної тактики має вирішальне значення, що також допомагає:

Зміцнити командний дух. Футболісти починають розуміти та цінувати важливість взаємодії.

Покращувати індивідуальну майстерність. Тактика навчає, яким чином скористатись своїми сильними сторонами.

Додати гравцям впевненості. Знання своєї позиції та ролі в командній схемі гри допомагає додає впевненості у своїх силах.

«Розумна тактика» у футболі — це не тільки вибір однієї з класичних формацій, таких як 4-4-2 або 4-3-3. Це ширше поняття, яке охоплює всі елементи, що дозволяють команді досягати своїх цілей.

Ключові компоненти розумної тактики:

Гнучкість та адаптація. Розумна тактика вимагає від команди не лише дотримуватися однієї формації, але й мати можливість швидко змінювати її залежно від дій суперника під час матчу. Наприклад, якщо суперник сильно тисне, команда може адаптуватися та розпочати швидку контратаку [15, 49].

Аналіз суперника. Розумна тактика завжди починається з ретельного аналізу сильних і слабких сторін команди. Тренер і гравці повинні розуміти, як грає суперник, його постійні комбінації та хто є ключовими гравцями, щоб протидіяти його загрозам та використовувати його слабкі сторони.

Індивідуальні ролі. Кожен гравець у команді повинен чітко розуміти свою роль та обов'язки на полі. Це стосується не лише їхнього позиціонування, але й їхніх дій на різних фазах гри – захисті, атаці та переходах.

Синхронізація та командна робота. Розумна тактика вимагає від гравців спільної роботи. Це включає не лише рух, але й здатність швидко читати гру, передбачати дії товаришів по команді та суперників, а також створювати перевагу в нападі в певних точках ігрового поля [11, 47].

Використання сильних сторін. Розумний тренер будує тактику на основі сильних сторін своїх гравців. Наприклад, якщо в команді є швидкі гравці, тактика буде зосереджена на контратаках. Якщо в команді є технічні півзахисники, акцент робиться на контролі м'яча та позиційних атаках.

Переходи. Одним з найважливіших аспектів сучасної тактики є швидкість та ефективність переходу від атаки до захисту. Команда повинна прагнути реагувати негайно після втрати м'яча (наприклад, негайною контратакою) або вигравати (організуючи швидку контратаку).

Психологічний компонент. Психологічна підготовка також може бути частиною розумної тактики. Гравці повинні бути дисциплінованими, впевненими в собі та здатними приймати швидкі та точні рішення під тиском [22, 47].

Отже, розумна тактика — це не просто набір стратегій, а система, що охоплює аналіз, підготовку, адаптацію та взаємодію з гравцями, що дозволяє команді залишатися на крок попереду своїх суперників.

1.2 Тактика і техніка

Створення командної гри на основі будь-якої тактичної системи вимагає певного рівня виконавчої майстерності, або техніки.

В історії розвитку футболу, перш ніж ігри з м'ячем стали офіційним змаганням між двома командами, був час, коли гравці переважно використовували свою індивідуальну майстерність не замислюючись про командні взаємодії. Адже, перш ніж гравці почали передавати м'яч один-одному, вони повинні були навчитися, як правильно бити по м'ячу [14, 33].

Таким чином, навичка удару по м'ячу спочатку розвивалася як незалежна технічна дія, потім для неї були вигадані цілі, і був доданий тактичний намір.

На ранніх етапах розвитку футболу тактика визначалася тактичними прийомами, які вже були присутні в технічних навичках гравців.

З удосконаленням технічних навичок зростає і діапазон тактичних прийомів; ці прийоми ставали все більш складними та швидшими у виконанні.

У сучасному футболі технічні навички гравців стали майже рівними та високорозвиненими, завдяки чому команди тепер мають рівний доступ до різних тактичних варіантів побудови гри.

Часто трапляється, що одна команда грає тактично гірше за іншу не тому, що вона технічно поступається супернику, а тому, що гравцям бракує тактичного мислення. Наприклад, якщо гравець, не маючи жодних перешкод, робить передачу, яку від нього ніхто не очікує з партнерів, це приклад помилкового тактичного мислення [3, 18].

Ми часто бачимо тактичні провали в матчах між командами з однаковою технічною майстерністю, які також спричинені неправильною тактичною оцінкою ігрових ситуацій.

Також досить часто команда з сильними технічними навичками грає тактично погано, а команда з поганими технічними навичками грає тактично правильно. Наприклад, наші гравці, які грали в Англії в 1945 році, технічно поступаючись своїм суперникам, продемонстрували більш продуманий, ефективний та оригінальний тактичний підхід, ніж англійці, які грали у футбол десятиліттями. Здатність команди на технічному рівні організувати командні взаємодії абсолютно по-різному може в деякій мірі свідчити про те, що інтелектуальна

сторона футболу, або тактика, не залежить від технічних навичок гравців. Однак це ще не виправдовує висновок, що часи прямого зв'язку між тактикою та технікою минули [5, 19].

Команда ніколи не зможе грати точніше, швидше чи ефективніше, ніж дозволяють технічні навички гравців. В іншому випадку жодна нова тактична концепція не допоможе грі команди, якщо її реалізація вимагає більшого рівня техніки володіння м'ячем, ніж гравці цієї команди можуть собі дозволити.

Так, футбольну тактику можна покращити, включивши елементи гри, які не потребують широкого кола технічних навичок володіння м'ячем. Наприклад, позиційна тактика, яка досягла величезного прогресу з початку розвитку футболу, не базується на широкому колі технічних навичок, а є результатом розвитку тактичного мислення гравців. Така тактика потребує тільки досконалої техніки виконання прийому і передачі м'яча.

У сучасному вітчизняному футболі щільна опіка гравців та пов'язані з цим атакуючі переміщення без м'яча революціонізували гру, не пред'являючи жодних особливих технічних вимог до наших гравців.

Коли почали грати таким чином, усі, як тренери, так і гравці, дотримуються одного принципу: «Чим швидше, тим краще!»

Оскільки раптовість, заснована насамперед на швидкості, вона є передумовою ефективної тактики, здатність виконувати тактичні дії безпосередньо пов'язана з технічною здатністю діяти швидко та ефективно працювати з м'ячем. Навіть розумна тактична комбінація, виконана повільно, залишить суперника нерухомим і призведе до помилки [11, 36, 57].

Швидкість — єдиний фактор, який дозволяє гравцеві на мить вирватися з під опіки суперника. Сама лише швидкість дає нападникам перевагу в одну секунду над захисниками в зоні отримання пасу. Швидкість атаки порушує організовану оборону суперника та змушує його робити помилки. Саме швидкість надає додаткову перевагу в ігрових епізодах під час матчу.

Швидкість має вирішальне значення у футболі. Але сама лише швидкість, опосередковано, не дає бажаного результату. Неправильно скерований м'яч може порушити добре сплановану комбінацію, а неналежна техніка володіння м'ячем може зіпсувати добре підготовлену атаку [10, 45].

Якщо об'єднати швидкість і точність – тоді вийде чудова технічна навичка, бо швидкість і точність, необхідні в будь-якій тактичній комбінації, в цьому прослідковується пряма взаємозалежність тактики і техніки.

Необов'язково, щоб тактика мала широке коло технічних прийомів, голоане щоб вона тактика була ретельно спланована та швидко реалізована, що, звичайно, вимагає високого рівня швидкісної техніки володіння м'ячем. Таким чином, швидкісна техніка + швидкість думки = тактична майстерність гравців.

Повільна гра – це завжди недосконала тактика.

Виконуйте взаємодії з партнерами швидко з повагою – чим більше швидкість, тим краще. Тут немає жодного питання спраглою світла. Чим вища швидкість техніки володіння м'ячем, тим вірогідніше можна досягти позитивного результату у грі. Наприклад, легше передати м'яч по землі до товариша по команді, а потім він без проблем передасть його також по землі далі, ніж вести комбінаційну гру виконуючи більш складні верхові передачі. Таким чином, техніка повинна бути такою самою раціональною як і тактика гри [19, 56].

В сучасному футболі, техніка контролю м'яча стає більш просунутою, а різноманітність тактичних взаємодій зростає. Все частіше ми бачимо як гравці пересуваються під час атакуючих дій переважно без м'яча, довго не затримуючи його під своїм контролем. Гра в швидкому темпі змушує застосовувати прості але разом з тим надійні технічні прийоми що гарантують швидкість і точність виконання.

Нажаль, більшість наших вітчизняних команд грають у футбол який перенасичений технічним браком. Тому, техніка в нашому сучасному футболі відстає від креативного тактичного футболу [6, 58].

Нам потрібно розвивати швидку техніку володіння м'ячем на футбольному полі.

Володіння м'ячем на високій швидкості, особливо під тиском суперника, вимагає належної техніки виконання, щоб знизити кількість помилок.

У цьому плані наш футбол зазнав того, що багато хто сприймає як занепад технічної майстерності. Насправді ми все рідше бачимо швидкі групові і командні комбінації в завершальній стадії атаки на ворота суперника.

В сучасних умовах гри на прийняття рішення немає багато часу. Атакуючих гравців щільно опікають суперники. В середині ігрового поля стало доволі тісно. Відриватися від суперника треба на високій швидкості, а це в свою чергу вимагає опанування технічних прийомів, що економлять час.

В таких умовах гравці використовують техніку передачі м'яча в один дотик, не утримуючи його на місці, а одразу спрямовуючи в потрібному напрямку для наступного ходу. Бажання спростити певні технічні рухи в ім'я швидкості та точності не стримує розвиток індивідуальної майстерності; навпаки, робить швидкісну техніку абсолютно необхідною. Саме ця здатність дозволяє гравцям рухати м'яч з більшою швидкістю та точністю, а також забезпечує їм більшу універсальність у грі, дозволяючи їм скористатися численними можливостями для успіху, які виникають у кожному матчі. Однак бувають моменти, коли нічого не відбувається швидко, наприклад, очікування, поки партнер по команді займе зручну позицію для прийому, та багато інших ситуацій [15, 39].

Футболіст повинен володіти технічними навичками, які дозволять йому домінувати в будь-якій ситуації. Наприклад, гравець, який не швидко контролює м'яч, не може раптово розвернути м'яч і віддати пас убік, щоб змінити напрямок атаки – таким чином, його тактика обмежена технікою виконання.

Захисник, який під тиском суперника не може точно адресувати м'яч і хаотично б'є його навмання, замість того, щоб зберегти його під контролем власної команди – його тактика також технічно обмежена.

Коли півзахисник, застосовує дріблінг, замість того щоб скористатися передачею м'яча на партнера – його тактика ніколи не принесе користі командній грі та не допоможе виграти час і змінити ситуацію на свою користь [16, 54].

Якщо проаналізувати будь-який матч між двома командами з однієї ліги, то можна побачити, що незалежно від того, наскільки велика перевага однієї команди, слабша команда теж має шанси забити гол протягом 90 хвилин. Більше того, якби слабша команда скористалася всіма своїми шансами, вона б точно перемогла. Одже, у кожному матчі втрачається забагато технічних можливостей для того щоб забити гол!

Скільки разів ми бачили, як команди, які домінують, програвали матч через технічні помилки. Не правильно буде думати що всі помилки випадкові та не пов'язані з командою тактикою. Абсолютно несправедливо було б відокремлювати хороший тактичний план від його поганого технічного виконання, стверджуючи, що команда грає тактично добре, але з технічної сторони не зовсім досконало [1, 12, 55].

Тактична гра команди – це тактичне мислення та планування; це практична діяльність, в якій тактика та футбольна техніка так само є невід'ємними частинами, як гра на піаніно пальцями. Якщо команда не може практично виконати тактичний план, яким би хорошим він не був, його не можна назвати досконалим. Тактика команди є правильною і досконалою лише тоді, коли вона відповідає технічним можливостям виконавців. Наприклад, якщо команда грає в темпі, який вона не в змозі підтримувати через технічні недоліки, то це неправильна тактика. Якщо атака команди спирається на передачі верхом, які жоден з нападників не може зупинити в умовах щільної скупченості суперника, то їхня тактика також недосконала [12, 34].

Для захисника, якому бракує належної якості прийому м'яча та техніки передач, найкращою тактикою є вибивання м'яча вперед в напрямку партнера. Це найкраща тактика, враховуючи його технічні можливості. Такий захисник не може координувати пересування м'яча в лінії оборони - ця тактика не для нього.

Щоб захисник відіграв м'яч назад своїм товаришам по команді у штрафному майданчику або назад воротарю, він повинен майстерно контролювати м'яч і робити максимально зручні передачі своїм товаришам по команді, тому що гра в пас біля своїх воріт занадто ризиківана [11, 14].

Тому якісна адаптація технічних можливостей гравців до реалізації обраної тактики очевидна. Хороша тактика вимагає гарної технічної майстерності. Високі вимоги сучасного футболу задають значний темп гри. Незалежно від еволюції футбольної тактики, вимоги, що ставляться до техніки гравця, завжди були, є і будуть: швидкість, точність – іншими словами, індивідуальна висока технічна майстерність. Швидке, точне та універсальне володіння м'ячем надає не лише технічну перевагу, але й тактичну перевагу в реалізації складних та інтенсивних тактичних планів.

Тактика та техніка – це два аспекти футболу, і їхній нерозривний зв'язок є ключем до успіху команди. Неможливо бути тактично сильним командою без технічно підготовлених гравців, а технічні гравці не можуть перемогти без гарного тактичного плану [32, 54].

Технічні навички гравців безпосередньо визначають тактику, яку може використовувати команда. Наприклад:

Передачі м'яча (типові для стилю гри «тікі-така»): Якщо в команді є гравці з відмінними навичками передач та прийому, тренер може розробити тактику, засновану на володінні м'ячем. У цій системі м'яч рідко залишає команду, а атаки проводяться короткими та середніми передачами, поки не звільниться простір.

Контроль м'яча та фінти: Якщо в команді є гравці, такі як Ліонель Мессі чи Неймар, які володіють винятковими навичками ведення м'яча, тренер може базувати свою тактику на індивідуальній майстерності. Завдання команди – передати м'яч гравцеві, який знаходиться у вигідній позиції, щоб він міг обіграти суперника та створити гольову ситуацію [15, 33].

Темп і довгі паси: Якщо гравці команди швидкі та вправні у довгих пасах, тренер може використовувати тактику контратаки. У цьому випадку команда

відступає ближче до своїх воріт, і після перехоплення м'яча вони негайно використовують швидкість нападників і передають м'яч вперед, щоб застигнути суперника зненацька.

Тактика визначає, які технічні навички гравці повинні використовувати та за яких обставин.

Тиск: Команда, яка використовує високий пресинг, повинна мати добру техніку пасів і бути здатною швидко приймати рішення про початок атаки одразу після перехоплення м'яча.

Захисна тактика: Команда, яка використовує захисну тактику, повинна мати відповідні позиціонування та тактику взаємодії, щоб запобігти фолам у штрафному майданчику [17, 55].

Комунікація: Тактичний план визначає, які паси гравці повинні використовувати для просування м'яча до воріт суперника. Наприклад, у схемі довгих пасів нападник повинен бути здатним добре обробити м'яч у складних ситуаціях, тоді як у схемі коротких пасів він повинен бути здатним точно передавати м'яч одним дотиком.

Отже, у футболі тактика – це план, а техніка – інструменти для його виконання. Одне не працює без іншого. Тренер обирає тактику, виходячи з технічного рівня своїх гравців, а самі гравці вдосконалюють свою техніку, щоб задовольнити тактичні потреби команди.

1.3 Тактика і атлетика

У сучасному футболі біг та підтримка витривалості протягом усього матчу стали важливими для будь-якого гравця, який прагне досягти найвищого рівня майстерності. Ця вимога ґрунтується на розвитку тактики та фізичної підготовки.

Сучасний футбол характеризується високим темпом, високим пресингом та постійними змінами позицій. Більшість успішних команд не покладаються на статичні схеми, а використовують динамічну тактику, яка вимагає від гравців постійного руху [6, 17, 37].

Команди, які прагнуть контролювати м'яч, повинні постійно бігати та пресингувати всіх гравців, включаючи нападників. Це не тільки стомлює суперника, але й не дозволяє швидко відновлюватися що створює додаткові можливості для гольових ситуацій. Гравці більше не обмежені однією позицією. Наприклад, захисник може атакувати, поки півзахисник відновлюється.

Подолання великих відстаней вимагає швидкості та витривалості. Здатність швидко переходити від захисту до атаки (і навпаки) є однією з основних тенденцій сучасного футболу. Гравці повинні бути достатньо швидкими, щоб контратакувати одразу після отримання м'яча, і достатньо сильними, щоб швидко повернутися до захисту [10, 36].

Сучасні професійні футболісти – справжні атлети. Їхні тренування виходять за рамки вивчення технічних елементів, але також включають розвиток більшої швидкості та витривалості.

Футболісту потрібна як аеробна витривалість (здатність підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу), так і анаеробна витривалість (здатність виконувати швидкі прискорення та спринтерські пробіжки без необхідності робити часті вдихи).

Сучасні технології дозволяють тренерам відстежувати, скільки кілометрів пробігає кожен гравець у грі та під час тренування та з якою швидкістю. Це дозволяє їм створювати індивідуальні плани тренувань, щоб забезпечити оптимальну форму кожного гравця.

Таким чином, повільний гравець колись міг компенсувати брак швидкості баченням та передачами, але в сучасному футболі це стало майже неможливим. З високим темпом гри та постійним тиском на суперника швидкість та витривалість є важливими для успіху [11, 28].

Біг у футболі – це, перш за все, форма руху, а не технічний елемент. Давайте обговоримо різницю.

Біг як засіб пересування. Футбол – це гра, в якій гравці постійно перебувають у русі. Біг, прискорення, спринт, біг з м'ячем, біг боком – все це є частиною

фізичної підготовки футболіста. Це дозволяє гравцям займати точні позиції, передавати м'яч, відстежувати суперників та покращувати захисний та атакуючий пресинг. Правильна техніка бігу може допомогти гравцям бігати швидше та інтенсивніше, а також зменшити ризик травм [14, 39].

Однак біг без м'яча не відрізняється між футболістом та професійним бігуном. Біг це основа всіх інших технічних дій, він є важливим фізичним елементом футболу, що дозволяє розвивати всі технічні навички. Однак, це не головний технічний елемент, оскільки футбольна техніка зосереджена, перш за все, на контролі м'яча. Здатність контролювати м'яч - це те, що робить гравця футболістом, а не просто швидким бігуном.

Повільний біг не завжди заважає контролю м'яча. Все залежить від тактичної ситуації на полі. Коли швидкість бігу не потрібна для контролю м'яча.

У тісному просторі: У півзахисті, в щільній групі гравців, гравець з відмінним контролем м'яча може добре виконувати свої обов'язки навіть на низькій швидкості. Вони використовують короткі передачі, развороти та фінти, щоб звільнитися від опіки захисників [8, 48].

У позиційній атаці: Команда, яка використовує тактику тікі-така, часто уникає швидкого бігу. Їхні гравці грають короткими передачами, які повільно прокладають собі шлях до воріт суперника. Ключем до цієї системи є ідеальна техніка прийому та передачі м'яча.

Як плеймейкер: Гравці, які грають на атакуючій позиції або в півзахисті (наприклад, Андреа Пірло чи Хаві), часто не користуються своєю швидкістю. Їхня головна мета — отримувати м'яч, читати гру та робити точні передачі.

Однак, у деяких випадках швидкість є ключем до виконання техніки:

У контратаці: Щоб використовувати швидку техніку ведення м'яча, гравець повинен вміти бігати з високою швидкістю. Якщо він біжить повільно, суперники можуть швидко перехопити м'яч.

На фланзі: Флангові нападники часто використовують свою швидкість, щоб обійти захисників і доставити м'яч у штрафний майданчик. Без швидкості їхні техніки (ведення м'яча, фінти) неефективні [17, 39].

Під тиском: Щоб виграти м'яч під високим тиском, гравець повинен мати добру техніку володіння м'ячем, але він також повинен бути достатньо швидким, щоб перехопити м'яч у суперника, виконуючи захисні дії.

Тому гравець з повільним темпом бігу може використовувати техніку ведення м'яча, якщо його тактична роль не вимагає високої швидкості. Однак у ситуаціях, коли спринтерський біг в ігровому просторі є вирішальними, брак швидкості стає серйозним обмеженням.

Чому швидкість важлива для продуктивного пересування в ігровому просторі.

Створення та закриття простору. Простір – це динамічний елемент сучасного футболу. Команда, що атакує, прагне створити простір, тоді як команда, що захищається, прагне його обмежити. Швидкий гравець може швидко увійти у відкритий простір, щоб передати м'яч, або швидко перехопити його, не даючи супернику отримати м'яч. Повільніший гравець не зможе достатньо швидко діяти в цих ситуаціях.

Ефективність пресингу. Тактика, заснована на високому пресингу, вимагає швидкості та витривалості. Повільніший гравець не здатний тиснути на суперника і завжди відставатиме, що призведе до утворення вільного простору та небезпечних ситуацій перед воротами [16, 44, 56].

Фази переходу. У грі, де володіння м'ячем може часто змінюватися, швидкість переходу від атаки до захисту (і навпаки) має вирішальне значення. Повільніший гравець може не встигнути повернутися до захисту після втрати м'яча або достатньо швидко приєднатися до контратаки.

Тим не менш, вільний гравець може бути цінним для команди, якщо його тактична роль не вимагає високої швидкості. Ключові атрибути, які можуть компенсувати брак швидкості, включають:

Ігровий інтелект. Повільніший гравець, такий як плеймейкер (наприклад, Андреа Пірло), може компенсувати свою нестачу швидкості, правильно читаючи гру та вибираючи свою позицію. Вони бачать увесь рух на полі, передбачають рухи суперників та виконують точні, швидкі паси, які проникають крізь захист.

Техніка та мислення. Такі гравці, як Хаві чи Тоні Кроос, з гарною технікою пасу та гарним контролем, можуть ефективно контролювати темп гри, не маючи потреби швидко бігти. Вони використовують короткі паси, щоб доставити м'яч в потрібну точку поля та ліквідувати опір суперників [12, 37, 52].

Терпіння. В обороні вільний гравець повинен компенсувати свою нестачу швидкості, передбачаючи гру суперника. Це означає, що він повинен передбачати, куди той передасть м'яч, і не дати супернику забити гол.

Якщо два гравці однаково швидкі, витривалість буде ключовим фактором. Більш витривалий гравець може перевершити суперника, особливо у другій половині матчу.

Чому швидкісна витривалість важлива.

Підтримка темпу гри. Гравець повинен не лише підтримувати темп в окремому ігровому епізоді, але й утримувати його протягом усіх 90 хвилин матчу. Ближче до кінця матчу, коли сили суперника згасають, гравець з високою витривалістю все ще зможе забити гол або вчасно повернутися в захист [15, 38].

Ігровий простір. Гравець, який вимагає багато витривалості, може постійно змінювати позиції, створюючи простір для себе та своїх товаришів по команді та закриваючи ігровий простір для суперника. Хронічно втомлений гравець все частіше опинятиметься в програшних ситуаціях, що виникають через втому.

Прийняття рішень. Втома впливає не лише на тіло, але й на розум. Втомлений гравець частіше приймає нераціональні рішення, промахується або втрачає м'яч. Витривалість підтримує гравця в хорошій формі, що допомагає йому залишатися зосередженим і приймати правильні рішення навіть наприкінці матчу.

Приклади з гри. Уявіть собі двох захисників з однаковою швидкістю.

Перше: Дуже швидкий, але із середньою витривалістю. На початку матчу він добре виступає в атаці, потім повертається до захисту. Однак, у середині другого тайму він починає втрачати темп гри, його прискорення стають менш інтенсивними, і йому стає все важче встигати за суперником [16, 39].

Друге: Він такий же швидкий, але також має велику витривалість. Він бігає так само, але до 85-ї хвилини відчуває себе бадьорим. Він використовує втому суперника та чинить постійний тиск, поки той не зробить помилку.

Тому, за інших рівних умов, витривалість – це риса, яка дозволяє гравцеві домінувати на полі, особливо ближче до кінця матчу.

Для футболіста біг – це не просто засіб пересування; це ключовий елемент, який вимагає виконання відповідних вимог. Основні вимоги до бігу включають:

1. Змінна швидкість.

Футбольний матч – це не марафон, а радше короткі, динамічні переміщення. Футболіст повинен вміти швидко змінювати швидкість: від повільного бігу чи ходьби до високої швидкості (спринту) і навпаки. Здатність бігати на короткі дистанції (10-20 метрів) також важлива, оскільки саме тут відбуваються ключові моменти матчу [11, 35].

2. Зміна напрямку.

На відміну від бігунів на довгі дистанції, футболісти не біжать по прямій. Вони повинні вміти швидко та ефективно змінювати напрямок. Це вимагає сильних м'язів та гарної координації. Часто використовуються човниковий біг, біг назад та бічні кроки.

3. Економність рухів.

Висока витривалість дозволяє футболістам підтримувати рівень енергії протягом усього матчу. Гарна техніка бігу, включаючи правильні рухи рук і ніг, допомагає зменшити витрати енергії, що особливо важливо на завершальних етапах матчу. Футболіст повинен рухатися зі злегка зігнутими колінами, щоб бути готовим до бігу в будь-який момент [6, 18].

4. Вибухова сила та прискорення.

Здатність швидко стартувати та досягати максимальної швидкості за короткий проміжок часу є ключовою навичкою. Правильна техніка бігу, включаючи потужний поштовх стегнами, дозволяє футболісту отримати перевагу над суперником.

5. Слідування за м'ячем.

Найважливішою вимогою є поєднання бігу та контролю м'яча. Біг з м'ячем відрізняється від бігу без м'яча тим, що вимагає постійної координації ніг і тіла з рухом м'яча. Футболіст повинен вміти вести м'яч, одночасно контролюючи положення тіла у просторі [10, 24].

Швидкий старт, швидкість бігу та витривалість – ключові фізичні атрибути, необхідні для ефективної тактики в сучасному футболі.

Давайте розглянемо, як кожен з цих атрибутів працює на практиці:

- Швидкий старт. Швидкий старт, або вибухова сила, – це здатність гравця швидко набирати швидкість з місця. Цей атрибут дуже корисний для:

- Створення умов для передач. Коли гравець вбігає в ігровий простір, щоб перехопити м'яч і передати його захиснику.

- Перехоплення. Перш ніж захисник отримає м'яч, нападник намагається швидко його перехопити рухаючись до можливої траєкторії руху м'яча [12, 34].

Максимальна швидкість, якої гравець може досягти на великих відстанях (зазвичай до 30 метрів). У тактиці маневрування це дозволяє:

- Обіграти вінгера, щоб зробити навис.

- Переслідувати нападника, що набирає швидкість.

Витривалість – це здатність гравця підтримувати високий рівень гри протягом усього матчу, незважаючи на втому. Це дозволяє йому підтримувати високий темп гри. Витривала команда може чинити значний тиск на суперника протягом 90 хвилин.

Тому швидкий старт забезпечує перевагу на перших кількох метрах, а швидкість – на коротких дистанціях, тоді як витривалість забезпечує тактичну перевагу протягом усього матчу, дозволяючи гравцеві постійно маневрувати та

виснажувати суперника. Без поєднання цих трьох характеристик тактика маневру не буде ефективною [18, 39].

Швидкість дає гравцеві елемент несподіванки, що є важливим для ефективної тактики. У футболі час на прийняття рішень дуже обмежений, тому якщо гравець швидше думає і рухається за свого суперника, він матиме перевагу.

Швидкий та енергійний нападник може відірватися від захисника, перш ніж той встигне зреагувати. Це дозволяє йому опинитися віч-на-віч з воротарем або отримати м'яч у більш зручній позиції.

Гравець з високою швидкістю та хорошими навичками ведення м'яча може раптово змінити напрямок руху, дезорієнтувавши захисника.

Швидкий захисник може миттєво зреагувати на пас, перехопити м'яч, перш ніж він досягне адресата, та розпочати контратаку у відповідь [15, 39].

Команда, яка використовує сильний, агресивний пресинг, покладається на швидкість своїх гравців, щоб обмежити час і простір суперника та змусити його робити помилки. Швидкість - це не просто фізична характеристика, а тактичний інструмент. Це дозволяє гравцеві використовувати здібності, яких не зміг би досягти повільніший супротивник, забезпечуючи перевагу несподіванки.

Більш агресивний темп гри є потужною тактичною зброєю, яка безпосередньо впливає на здатність суперника ефективно грати, послаблюючи концентрацію, технічну точність та тактичну організацію [5, 17].

Гра у швидкому темпі, особливо протягом тривалого часу, може призвести до фізичної та психічної втоми. Гравець, який постійно бігає на великій швидкості, витрачає величезну кількість енергії. Це означає:

- Зниження концентрації. Втомлений мозок починає втрачати концентрацію на деталях — де зупинитися, де знаходиться суперник, який пас зробити.
- Повільніша реакція. Гравець повільніше реагує на зміни в грі.
- Зниження гостроти розумових здібностей. Гравець не в змозі аналізувати ситуації на полі та приймати точні тактичні рішення.

Втома також безпосередньо впливає на контроль м'язів та координацію, що призводить до зниження технічної точності [7, 18].

Втомлений гравець частіше робить неправильні передачі. Точність ударів знижується, оскільки гравці втрачають силу та концентрацію.

Також, коли гравці втомлюються, їм важко дотримуватися свого тактичного плану на гру. Наприклад:

- Захисники не мають часу зорієнтуватися, і між лініями захисту, півзахисту та нападу виникають величезні прогалини.

- Втрата простору. Гравці не встигають зайняти правильні позиції, створюючи вільні простори та відкриваючи зони для атаки для суперника.

- Обмежена командна робота. Коли кожен гравець зосереджується виключно на власних діях, страждає комунікація на полі, що призводить до дезорганізації команди [3, 13, 44].

Це змушує суперника використовувати більше фізичних та психічних ресурсів, щоб впоратися з високим темпом гри. В результаті вони втрачають контроль над ситуацією та починають робити помилки, дозволяючи сильнішій, тактично краще підготовленій команді перемогти.

1.4. Групова і командна взаємодія.

Тактику футболу вивчають та вдосконалюють для формування спільного розуміння між гравцями та виконання дій, спрямованих на досягнення колективної перемоги. Цей процес включає координацію, взаєморозуміння та автоматизм у діях усіх гравців на полі.

Цілі навчання:

1. Розвиток командних навичок. Навчити гравців працювати як команда, а не індивідуально. Це включає швидке прийняття рішень, адаптацію до змінних ситуацій на полі та координацію з товаришами по команді.

2. Покращення комунікації. Досягти високого рівня розуміння між гравцями. Це дозволяє їм передбачати рухи один одного, виконувати точні передачі та створювати небезпечні ситуації біля воріт суперника.
3. Покращення продуктивності. Оптимізувати використання командних ресурсів (фізичних, тактичних та технічних) для досягнення максимальних результатів.
4. Адаптація до суперника. Навчити їх адаптувати власну тактику та стратегію з урахуванням стилю гри та сильних сторін суперника.
5. Розвиток тактичного мислення. Розвивати здатність гравців аналізувати гру, передбачати розвиток подій та приймати точні тактичні рішення в режимі реального часу [17, 48].

Ключові аспекти тактики:

- Групова тактика. Вивчення та відпрацювання тактичних завдань для невеликих груп гравців. Вона спрямована на вирішення локальних проблем на різних ділянках.

- Командна тактика. Охоплює дії всієї команди. Це може бути як наступальна, так і захисна стратегія. Приклади командної тактики включають: високий пресинг, зональний захист або контратаку [9, 14].

Тому вивчення та вдосконалення тактики – це безперервний процес, який дозволяє команді стати сильнішою, гнучкішою та менш передбачуваною для суперників.

Основними методами та засобами для навчання та тренування групової тактики у футболі є спеціальні вправи та ігрові вправи, які імітують умови офіційного матчу та змушують гравців швидко приймати тактичні рішення. Ці інструменти розроблені для сприяння розумінню, координації та синхронізації в невеликих групах гравців (наприклад, захисників, півзахисників або нападників) [5, 28].

Види вправ.

Вправи з обмеженою кількістю гравців. Наприклад, ігри 2×2, 3×3 або 4×4 дозволяють гравцям відпрацьовувати певні тактичні елементи, такі як паси до стінки, створення чисельної переваги або використання простору.

Комбінаційні вправи. Попередньо вивчені комбінації, такі як кутові удари, штрафні удари, можуть допомогти мінімізувати помилки в ключові моменти, автоматизуючи дії гравців.

Вправи з моделювання дій суперника. Використовуйте контратаки, фінти або пасивних гравців, щоб створити необхідний опір та змусити команду знаходити рішення в матчевих ситуаціях [17, 44].

Методи навчання.

Аналітичний метод. Аналіз та розбір матчевих ситуацій як під час тренувань, так і під час матчів в перерві. Тренер пояснює гравцям, які помилки вони зробили та як вони можуть уникнути їх у майбутньому.

Ігровий метод. Навчання тактиці через реальну гру. Під час гри гравці знаходять найкращі рішення та адаптуються до змін тактичної обстановки.

Змагальний метод. Використання тренувань у змагальному форматі підвищує мотивацію гравців та дозволяє їм вживати тактичних дій під тиском. Поєднання цих інструментів та методів дозволяє систематично розвивати групову тактику та готує команду до успіху [10, 18].

У футболі командна тактика викладається та практикується за допомогою комплексних вправ та ігор, які дозволяють усій команді розвивати скоординовану гру в нападі та захисті. На відміну від групової тактики, яка зосереджена на взаємодії 2-4 гравців, командна тактика охоплює дії 10 гравців та воротаря.

Основні навчальні інструменти включають:

Двосторонні ігри.

Тренувальні ігри. Вони проводяться відповідно до детальних учбових інструкцій. Наприклад, одна команда повинна грати лише короткими

передачами, тоді як інша повинна використовувати довгі м'ячі та середні паси. Це дозволяє команді відпрацьовувати певні тактичні схеми [4, 55].

Товариські ігри. Ігри, що проводяться з партнерами по тренуваннях, дозволяють тренеру навчитися застосовувати командну тактику в ситуаціях, максимально наближених до реальної гри.

Ігри в обмеженому просторі: Ігри, що проводяться на невеликому полі (наприклад, 7 на 7 або 9 на 9). Вони змушують гравців швидко приймати рішення, скорочують час, відведений на прийняття рішення, та забезпечують гравцям постійний рух та свободу пересування.

Тренування з «нейтральними» гравцями. Команди використовують нейтральних гравців, які грають разом на полі. Це дає їм чисельну перевагу та дозволяє їм практикувати прорив захисту та розвиток атак [6, 29].

Тактичні схеми дій.

Вправи: кутові удари, штрафні та штрафні удари. Ці вправи допомагають гравцям автоматизувати свої дії в ключові моменти матчу, оскільки вони часто визначають результат.

Відео-аналіз: Спостереження та аналіз матчів своєї команди, а також майбутніх суперників. Тренер пояснює гравцям їхні помилки та сильні сторони суперника, а також пропонує, як використовувати їхні тактичні слабкі сторони [1, 3, 18].

Аналіз та інтерпретація.

Теоретичні заняття. Під час цих занять тренер пояснює принципи структури гри, різні тактичні схеми (4-4-2, 4-3-3, 5-3-2 тощо) та те, як команда повинна атакувати суперника.

Всі ці інструменти можна використовувати будь-яким чином, крок за кроком, від простих вправ до складніших, дозволяючи команді поступово освоювати та автоматизувати тактичні дії, поки вони не стануть єдиним, добре скоординованим механізмом.

У футболі командну і групову тактику слід засвоювати разом з технічними навичками. Це найсучасніший та найефективніший спосіб тренування футболістів. Навчання техніці окремо (тобто лише передачі, удари та ведення м'яча) без пов'язування її з тактикою заважає гравцям з хорошим контролем м'яча використовувати свої навички в матчевих ситуаціях [16, 49].

Чому це так важливо?

Складність футболу. Футбол – це складний процес, у якому всі дії гравця (удари, передачі, ведення) мають технічний та тактичний характер. Коли гравець виконує передачу, він вирішує не лише технічно, куди передати м'яч, але й тактично, куди і кому. Тому ці два елементи не можна розділяти.

Моделювання матчевих ситуацій. Моделювання тренувань дозволяє створювати навчальні заходи, максимально наближені до матчевих ситуацій. Наприклад, замість того, щоб практикувати лише удари по воротах, гравці вчаться виконувати удари під тиском суперника, розвиваючи свою техніку та тактичне мислення.

Підвищення ігрового інтелекту. Цей підхід допомагає розвивати «ігровий інтелект» у футболістів – здатність швидко аналізувати ситуації, приймати правильні рішення та ефективно їх впроваджувати [17, 61].

Тому раціональне тренування з футболу включає вправи, які вимагають від гравців виконання технічних маневрів та вирішення тактичних задач. Це створює безперешкодний зв'язок між «що робити» (тактика) та «як робити» (техніка), що є ключем до успіху в грі.

Командна і групові тактика у футболі вивчається та вдосконалюється за допомогою вправ які поступово ускладнюються – від простих, тактичних елементів до складних матчевих ситуацій. Це називається принципом прогресії.

Прогресивні етапи.

Етап 1 (Прості вправи). На цьому етапі гравці відпрацьовують основні тактичні рухи в невеликих групах на певній ділянці ігрового поля. Мета полягає в досягненні координації та узгодженості дій між партнерами. Приклади:

Вправи 2 на 1 або 3 на 2 для покращення навичок руху і орієнтації в просторі.

Вправи на передачу в один дотик у невеликому просторі (наприклад, рондо).

Гра в прості комбінації або трикутники один на два [12, 34].

Проміжний етап (Поглиблені вправи). На цьому етапі до вправ додаються нові варіації, які більше нагадують гру в реальному матчі. Ключові зміни:

Збільшення кількості гравців: вправи 5 на 5, 7 на 7, 9 на 9.

Додавання обмежень. Зменшення або розширення ігрового поля, обмеження кількості дотиків та виконання кількох передач перед ударом по воротах.

Додавання опору. Використання активного захисника, а не пасивного.

Заключна фаза (тренування та складні ігри). На цій фазі гравці відпрацьовують тактику в умовах, максимально наближених до реальних.

Двостороння гра. Проведення початкової гри, в якій тренер надає команді детальні тактичні інструкції (наприклад, атаки через фланги).

Моделювання ситуацій, які можуть виникнути під час матчу (наприклад, гра в меншості або відпрацювання захисту від контратаки суперника) [19, 60].

Чому цей підхід ефективний?

Поступове введення складних вправ. Легкий початок дозволяє гравцям впевнено опанувати основи, не перевантажуючись складними тактичними маневрами.

Покращений ігровий інтелект. У міру поступового зростання складності вправ гравці повинні поступово адаптуватися до нових більш складних ситуацій, розвиваючи своє тактичне мислення та здатність швидко приймати рішення.

Розвиток автоматизованих навичок. Постійне повторення складних вправ перетворює тактичні завдання зі свідомих рішень на автоматичні навички.

Навчання командній і груповій тактиці у футболі – це складний процес, який охоплює як теоретичні заняття, так і практичні вправи. Обидва елементи не можуть існувати один без одного [3, 14, 20].

Теоретична підготовка.

Теоретична підготовка – це «мозок» тактичної підготовки. Важливо, щоб гравці розуміли, чому і що вони повинні робити на полі. Теоретичні заняття включають:

Аналіз тактичної формації. Гравці вивчають різні тактичні формації (наприклад, 4-4-2, 4-3-3) та їх характеристики.

Вивчення правил гри. Тренер обговорює принципи атаки (наприклад, створення чисельної переваги) та захисту (наприклад, зональний захист, пресинг).

Аналіз матчу. Перегляд відео матчів своєї команди та суперників може допомогти гравцям визначити їхні слабкі сторони та проаналізувати сильні та слабкі сторони своїх суперників [10, 51, 57].

Індивідуальні та командні тренування. Тренер обговорює обов'язки кожного гравця в різних матчевих ситуаціях та за всіма формаціями (захист, півзахист та атака).

Практичне тренування.

Практична частина є втіленням тактичної підготовки. Вона дозволяє гравцям використовувати всі свої теоретичні знання, автоматизувати їх та перетворити на злагоджений механізм. Тренувальні заняття включають:

Вправи: Спеціальні вправи, що імітують ігрові ситуації. Вони починаються з простих вправ (наприклад, 4×2) і поступово стають складнішими.

Двосторонні ігри. Ігри зі специфічними тактичними домовленостями, розробленими для перевірки розуміння командою теоретичного матеріалу.

Ігрові комбінації. Тренувальні комбінації (кутові, штрафні удари) та інші комбінації, які команда може використовувати для створення голевих моментів [12, 34].

Поєднання теорії та практики дозволяє гравцям не лише виконувати вказівки тренера, але й мислити на полі, швидко адаптуватися до змінних ситуацій та приймати обґрунтовані рішення.

Вивчення та вдосконалення футбольної тактики – це багаторічний, безперервний процес, який стає дедалі складнішим у міру дорослішання спортсмена. Кожне тренування зосереджено на різній тактиці [7, 26].

Етапи багаторічної тактичної підготовки

Базова підготовка (вік 6-10 років): Цей етап зосереджений на індивідуальній тактиці. Діти вивчають основні поняття: «У мене м'яч», «У мене немає м'яча», «Я захищаюся» та «Я атакую». Вони вивчають ключові тактичні елементи, такі як доступ до простору, обман суперника та позиціонування. Це досягається за допомогою таких ігор, як «квадрати» та ігри на малих майданчиках.

Спеціальна підготовка (вік 11-15 років): На цьому етапі акцент переноситься на групову тактику. Гравці вчаться взаємодіяти в групах (по 2-4 особи). Використовуються такі методи як комбінування формацій гравців. Наприклад, комбінація захисник-півзахисник або півзахисник-нападник. Створення чисельної переваги: «стінка», «трикутник» [6, 14].

Поглиблена спеціалізація (вік 16-18 років). Цей етап починає поглиблену роботу над груповою тактикою.

Принципи атаки та захисту: високий пресинг, зональний захист, контратаки.

Аналіз суперника: перегляд відео-матеріалів та аналіз сильних і слабких сторін суперника.

Етап спортивного розвитку (з 18 років): На цьому етапі тактичне тренування стає дуже індивідуалізованим та спеціалізованим. Гравець володіє глибокими знаннями та навичками, а тренерський процес спрямований на покращення його тактичного мислення, швидкого прийняття рішень та адаптації до різних матчевих ситуацій. Тренування включають координаційно складні вправи, подібні до реальних матчів, з акцентом на тактиці конкретної команди [5, 19].

У футболі ключовим інструментом для покращення командної тактики є двостороння гра. Це пояснюється тим, що двостороння гра створює умови, максимально наближені до реальної конкуренції, що дозволяє комплексно тренувати всі тактичні елементи команди гри.

Чому двостороння гра є важливим інструментом?

Поєднання навичок. У двосторонній грі гравці одночасно використовують свої технічні, фізичні та психологічні навички. Це дозволяє їм не лише впроваджувати тактичні схеми, але й адаптуватися до змінних умов на ігровому полі [11, 21].

Симуляція умов матчу. Двостороння гра імітує офіційний матч. Вона охоплює всі елементи: атаку, захист, переходи між фазами, а також фізичний та психологічний тиск.

Розвиток комунікації. Це єдиний інструмент, який дозволяє посилити взаємодію між усіма формуваннями (захист, володіння та атака) та окремими гравцями. Команда вчиться рухатися як єдине ціле, передавати м'яч, бачити переміщення товаришів по команді та тиснути на суперника.

Тренер може модифікувати двосторонні ігри для досягнення конкретних тактичних цілей:

Обмеження. Тренер може встановити конкретні правила, щоб змусити команду зосередитися на певних елементах. Наприклад, гра в один дотик або гра, в якій м'яч забивається в ворота лише після певної кількості передач [6, 12, 23].

Тематичні ігри. Ігри, в яких командам даються конкретні тактичні завдання. Наприклад, одна команда перебуває під сильним тиском, а інша має завдання зламати тиск короткими передачами.

Тому, хоча інші методи (такі як тактичні вправи) важливі для залучення окремих елементів, лише двосторонні матчі дозволяють інтегрувати всі ці елементи в єдину, цілісну систему, що робить їх важливими для командних тактичних вправ.

Висновки до розділу 1

1. Розумна тактика гри у футбол будується на основі обраної формації команди (наприклад, 4-3-3 або 3-5-2), контролю м'яча, ефективних передач та пресингу, а також адаптації до стилю суперника та гри на різних ділянках поля. Ключові елементи включають високий рівень фізичної підготовки, командну роботу, навчання базовим навичкам (дриблінг, пас, удар, контроль м'яча) і постійне вивчення гри. Основні елементи розумної тактики:

- Формація команди. Вибір розташування гравців на полі, наприклад, 4-3-3 для гри в контроль м'яча або 3-5-2 для створення чисельної переваги в півзахисті.

- Контроль м'яча. Вміння довго утримувати м'яч, здійснюючи точні передачі, що дає перевагу у контролі темпу гри.

- Пресинг. Активна боротьба за м'яч на половині поля суперника, щоб швидко відібрати м'яч та створити небезпечний момент.

- Захисна структура. Ефективна побудова лінії оборони, що дозволяє відтіснити суперника та перешкоджати атакам.

2. Техніка та тактика у футболі – взаємопов'язані поняття: техніка – це індивідуальні навички гравця (удари, передачі, контроль м'яча, дриблінг), а тактика – це командне планування та координація дій, що включає вибір схеми розміщення (формації), оборонні та атакуючі стратегії для досягнення перемоги. Технічна майстерність дозволяє гравцям ефективно виконувати тактичні завдання, особливо у швидкому темпі гри. Висока технічна майстерність дозволяє гравцям швидко та точно втілювати тактичні задуми у грі, що підвищує ефективність команди. Ознаки еталонної командної тактики, це високий рівень технічної та тактичної підготовленості всіх гравців, їхньої взаємозамінності та здатності швидко змінювати позицію для створення вільних зон і продовження атакуючий дій.

3. Обидва аспекти – тактика та атлетизм – критично важливі для успіху команди та гравця, оскільки дозволяють ефективно діяти на полі та справлятися з фізичними навантаженнями. Хороша тактична підготовка дозволяє команді

краще використовувати фізичні можливості гравців, тоді як високий рівень атлетизму забезпечує здатність виконувати тактичні завдання протягом усієї гри. Ефективна командна гра можлива лише при поєднанні тактичного розуміння та необхідної фізичної форми, яка сприяє: покращенню результатів гравця у матчі; зниженню ризику отримання травм завдяки найкращій фізичній підготовці; забезпечує здатність витримувати високі фізичні навантаження протягом усієї гри.

4. У футболі групова взаємодія означає скоординовані дії кількох гравців команди для досягнення спільної мети, наприклад, в обороні (закриття зон) або нападі (відкриття на вільні позиції). Групова тактика: охоплює дії гравців, що діють спільно, наприклад, у захисті, де гравці закривають зони, щоб перешкодити супернику, або нападі, де гравці створюють вільні зони для отримання м'яча. Командна взаємодія — це більш масштабне поєднання зусиль усіх гравців команди, яке втілюється у злагодженій грі, тактичних схемах та системах для досягнення перемоги. Командна тактика включає: узгоджені дії всіх гравців на полі в рамках загальної системи гри. Система гри - це порядок розташування гравців на полі, що визначає їх ролі та функції в різних ігрових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Загальна характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, визначених у представленій роботі, були застосовані наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив отримати детальну інформацію про досліджувану тему, систематизувати наявні знання, виявити прогалини в дослідженнях та обґрунтувати актуальність тактичної підготовки юних футболістів. Зроблено критично важливий аналіз, який підвищує якість та об'єктивність дослідження, розвиває критичне мислення та наукову грамотність, а також допомагає визначити подальші перспективи методики навчання групової та командної тактики гри у футбол.

2. Педагогічні спостереження

Наукова інформація, зібрана під час педагогічних спостережень за ігровою діяльністю юних футболістів, була зафіксована у відповідних бланках, в яких були відображені показники техніко-тактичної діяльності юних футболістів різних амплуа в середині командної схеми гри. Ефективність експериментальних методів тактичної спрямованості оцінювалася в ході 8 місячного експерименту за наступними критеріями:

- підраховувалося число точних та неточних дій з м'ячем (сумарно та окремо по кожному прийому), що виконуються кожним футболістом за першу та другу половину гри;

- розраховувався коефіцієнт браку щодо кожного прийому футболіста за формулою:

$$Кбр. = (ТТД_{нег.} : ТТД_{заг.}) \times 100\%$$

де *Кбр.* - Коефіцієнт браку;

ТТД_{нег.} – кількість техніко-тактичних прийомів, виконаних із браком (негативно);

ТТД_{заг.} – загальна кількість техніко-тактичних дій (сума позитивних та негативних дій);

- подібним чином розраховувалася кількість та коефіцієнт браку при виконанні кожного прийому для всієї команди;

- підраховувалася кількість ТТД за гру та визначався коефіцієнт браку.

Зареєстровані техніко-тактичні дії характеризувалися такими основними ознаками:

- короткі передачі (до 10 метрів), середні (10-20 метрів), довгі (більше 20 метрів);

- ведення - дія футболіста, який володіє м'ячем, спрямована на скорочення відстані до воріт суперника;

- це технічний елемент, який дозволяє гравцеві зупинити і контролювати м'яч після передачі або удару, щоб підготувати його до подальших дій, наприклад, передачі або удару по воротах.

3. Педагогічний експеримент

Основною метою педагогічного експерименту була перевірка педагогічних гіпотез, визначення ефективності інноваційних методик навчання тактиці гри, виявлення причинно-наслідкових зв'язків у тренувальному процесі. Це дозволило науково обґрунтувати та вдосконалити навчальну практику, отримати об'єктивні дані про вплив інновацій на гравців та підвищити якість тактичної підготовки на етапі попередньо базової підготовки футболістів.

4. Методи математичної статистики

Усі отримані під час експериментального дослідження дані піддавалися обробці у програмі Excel з допомогою загальновідомих методів математичної статистики:

\bar{x} - середнє арифметичне; σ – середньоквадратичне відхилення; m – помилка репрезентативності середнього арифметичного; t – достовірність різницю між середніми величинами (за критерієм Стьюдента).

2.2. Організація дослідження.

У дослідженні взяли участь 30 футболістів чоловічої статі з ФК Металіст-1925 м.Харків. (вік $13,34 \pm 0,8$ років; зріст: $156 \pm 0,07$ см; вага $45,85 \pm 3,22$ кг). Усі гравці були членами команди, які виступають у першості відкритого чемпіонату з футболу м. Харків. Футболісти були розділені за рівними показниками техніко-тактичної підготовленості ($p > 0,05$) на дві групи по 15 осіб, контрольну та експериментальну (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика ігрової діяльності контрольної та експериментальної груп перед початком експерименту ($n_1=n_2=20$).

Показники		Контрольна група	Експеримент. група	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Передача м'яча, кількість	Вперед	13,3±0,64	13,5±0,22	0,31	p>0,05
	Назад	8,3±0,25	8,1±0,12	0,85	p>0,05
	Поперек	9,3±0,22	9,9±0,25	0,38	p>0,05
Помилки при передачах, кількість	Вперед	4,7±0,32	4,5±0,24	0,73	p>0,05
	Назад	1,9±0,18	1,7±0,16	0,87	p>0,05
	Поперек	2,2±0,13	2,4±0,16	0,45	p>0,05
Прийом м'яча	Загальна кількість	23,5±1,08	22,3±0,66	0,54	p>0,05
	Кількість помилок	3,5±0,16	3,8±0,18	0,25	p>0,05
Обведення	Загальна кількість	8,4±0,38	8,8±0,16	0,35	p>0,05
	Кількість помилок	3,6±0,22	3,3±0,19	0,33	p>0,05

Кожна група мала однакову кількість тренувальних занять (5) у тижневому мікроциклі змагального періоду (рис. 2.1).

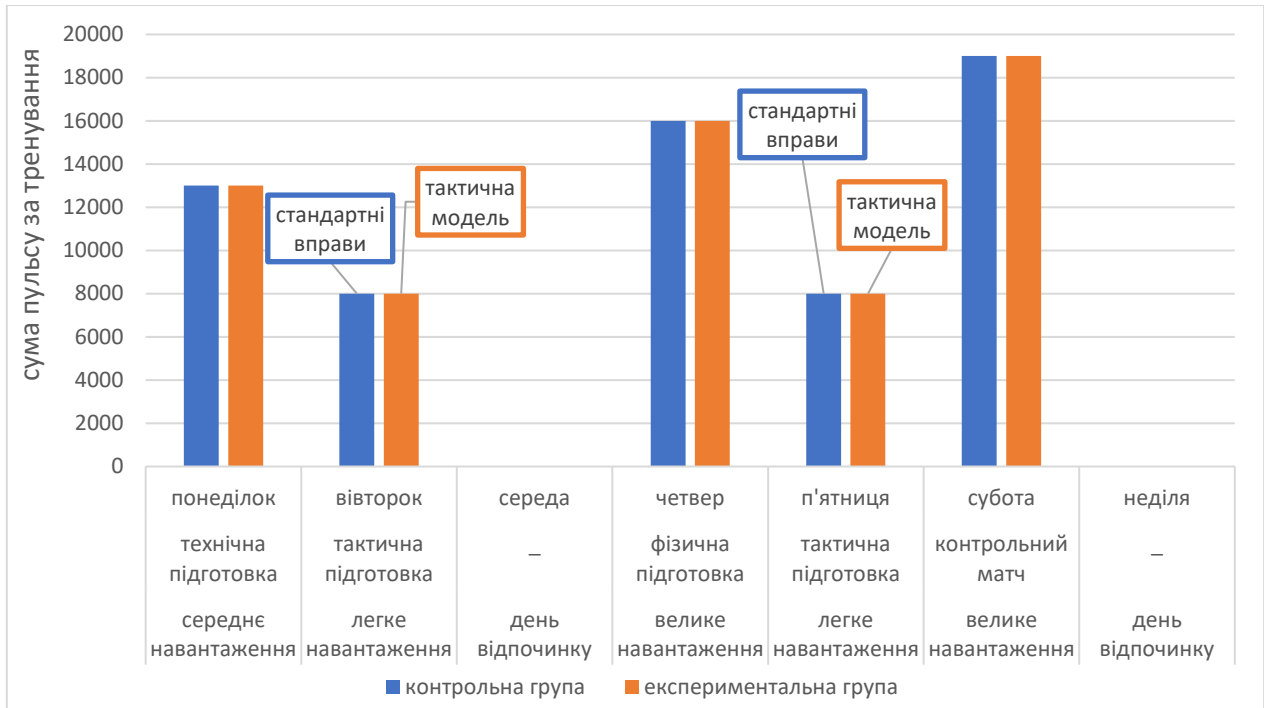


Рис.2.1. Тижневий мікроцикл контрольної та експериментальної групи в змагальному періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Примітка до (рис. 2.1):

Незалежно від спрямованості слід розрізняти три основні види навантажень і відповідні їм пульсові зони за тренування (90 хв.):

1. Низьке навантаження – до 8000 серцевих скорочень;
2. Середнє навантаження - 8000-14500 серцевих скорочень;
3. Велике навантаження – понад 14 500 серцевих скорочень [29].

У тижневому тренувальному мікроциклі футболістів контрольної групи (рис. 1), у заняттях техніко-тактичної спрямованості застосовувалася тренувальні засоби, передбачені навчальною програмою з футболу Міністерства молоді та спорту України [29].

Стандартна методика тактичної підготовки футболістів контрольної групи включає:

- Опанування тактичних прийомів: навчання спортсмена різноманітним тактичним діям, таким як передачі, удари, відбір м'яча, перехоплення та інші техніко-тактичні дії.

- прийняття рішень: розвиток здатності швидко оцінювати ігрові ситуації та приймати правильні тактичні рішення в умовах високої швидкості гри.

- Позиційна гра: навчання правильному вибору позиції на полі як в атаці, так і в обороні.

- Імітаційні вправи: моделювання ігрових ситуацій на тренуваннях для опрацювання тактичних дій.

- Тактичні ігри: ігри з певними тактичними налаштуваннями для покращення розуміння гри.

- Аналіз ігор: перегляд та аналіз записів матчів та тренувань для виявлення сильних та слабких сторін у тактичній грі.

- Індивідуальні установки: пояснення тренером конкретних завдань та тактичних вимог кожному гравцю.

Однак до змісту тренувального процесу експериментальної групи були включені тактичні моделі командної гри (рис. 2.2, 2.3), які повинні були сприяти підвищенню якості показників ігрової діяльності: передачі м'яча (вперед, назад, упоперек), прийом м'яча, обведення суперника, а також зниження помилок при їх виконанні.

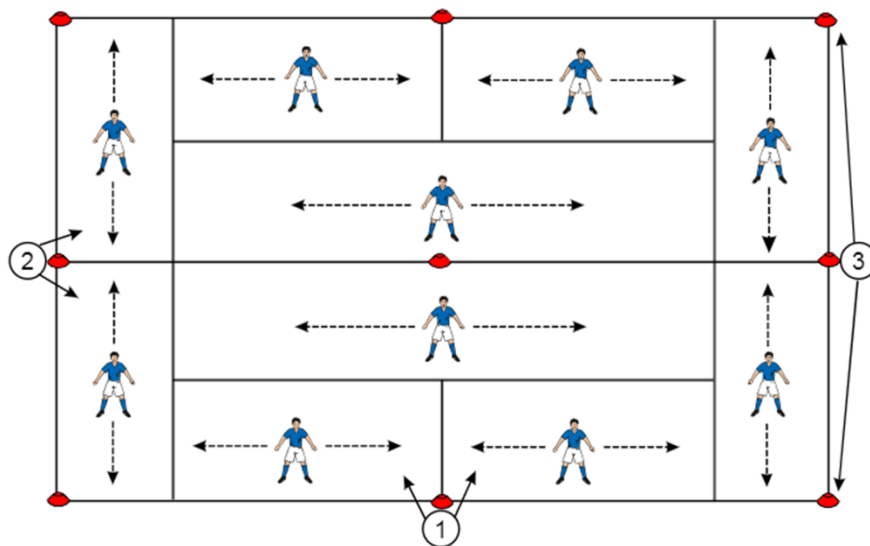


Рис. 2.2. Тактична модель командної гри за схемою (4-1-3-2).

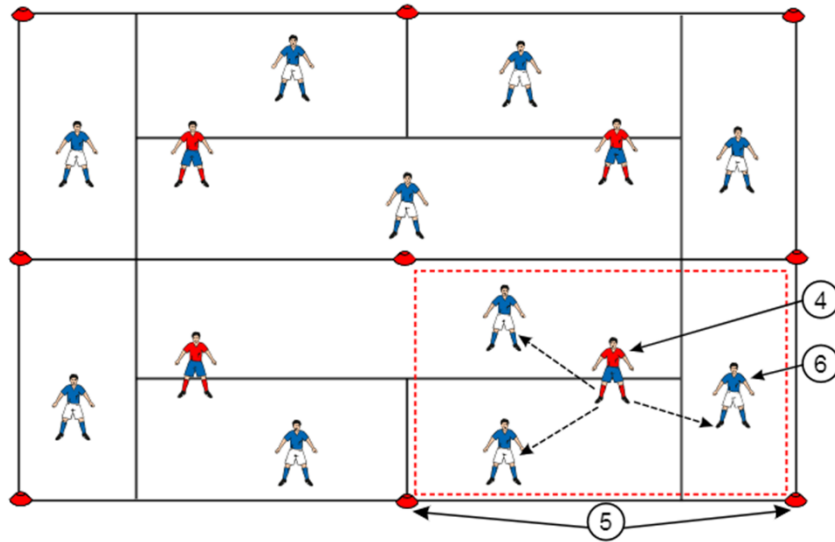


Рис. 2.3. Розподіл обов'язків в середині командної схеми гри (4-1-3-2).

Пояснення до (рис. 2.2, 2.3). На прикладі тактичної моделі командної гри (4-1-3-2) показано розташування гравців (синього кольору), які володіють м'ячем і вільно переміщуються по всій відведеній їм зоні (1), (2). Завдання гравців, які володіють м'ячем, - виконати максимальну кількість передач в один дотик. Розмір ігрового майданчика складає 20×20 метрів (3). Також всередині ігрового простору присутні 4 гравця (червоного кольору), які атакують м'яч (4). Кожен з чотирьох червоних гравців не може залишати своєї ігрової зони (5). Після влучення м'яча в одну з чотирьох зон, атакуючі гравці чинять максимальний тиск на гравців синього кольору (6), які контролюють м'яч (рис. 2). Гравці, які контролюють м'яч, безперервно переміщуються, вибирають зручну позицію для прийому м'яча і передають один одному м'яч в один-два дотики таким чином, щоб червоні гравці не могли перехопити його якнайдовше (рис. 3). Кожні 5 хвилин необхідно проводити заміну всіх чотирьох гравців червоного кольору. В експериментальній групі тривалість цієї вправи в тренувальному занятті тактичної спрямованості тривало до 30 хвилин.

У тижневому тренувальному мікроциклі футболістів контрольної групи, у заняттях техніко-тактичної спрямованості застосовувалися тренувальні засоби та

методика, передбачена навчальною програмою з футболу Міністерства молоді та спорту України для даної вікової категорії гравців [3].

Протягом 8 місяців в 20 контрольних матчах в кожній групі реєструвалися такі індивідуальні техніко-тактичні дії: 1) передачі м'яча вперед, поперек, назад та кількість помилок при їх виконанні; 2) прийом м'яча та кількість помилок; 3) ведення та кількість помилок. При цьому точно виконаною техніко-тактичною дією вважалося таке, в результаті якого м'яч зберігався під контролем гравця або потрапив до партнера. При неточно виконаній дії м'яч діставався супернику, а за таких дій, як перехоплення або відбір, він залишався під контролем суперника.

Дослідження здійснювалося в декілька етапів.

На першому етапі відбувався аналіз та систематизація наукових джерел з тактичної підготовки футболістів, в результаті цього було проаналізовано понад 50 літературних ресурсів. Цей процес допоміг визначити основні досягнення і прогалини в області побудови тактики гри, а також сформуванню контексту для подальшого дослідження даної тематики.

На другому етапі відбувалося визначення показників техніко-тактичної підготовленості юних футболістів. Також здійснювалось педагогічне спостереження за змагальною діяльністю з занесенням отриманих результатів у відповідні протоколи.

На третьому етапі відбувся послідовний експеримент, в якому взяли участь футболісти контрольної та експериментальної груп, з метою визначення ефективності експериментальної методики тренування.

На четвертому етапі були виконані обробка та статистичний аналіз отриманих результатів в ході експериментального дослідження, а також оформлення магістерської роботи згідно з вимогами.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ТАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ КОМАНДНОЇ ГРИ НА

ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Порівняльний аналіз показників ігрової діяльності контрольної та експериментальної групи

На прикінці 8 місячного експерименту в результаті аналізу показників ігрової діяльності в контрольній та експериментальній групах ми отримали наступні результати (табл. 3.1, рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика показників ігрової діяльності футболістів контрольної та експериментальної груп після 8 місячного експерименту (n=20)

Показники		$\bar{X}_1 \pm m_1$		Оцінка достовірності	
		Контрольн а група	Експеримен. група	t	p
Передача м'яча, кількість	Вперед	13,6±0,57	14,8±0,43	t _{1,2} =2,55	p _{1,2} <0,05
	Назад	8,6±0,25	8,2±0,27	t _{1,2} =0,76	p _{1,2} >0,05
	Поперек	9,8±0,26	8,5±0,28	t _{1,2} =2,91	p _{1,2} <0,05
Помилки при передачах, кількість	Вперед	4,8±0,28	3,8±0,17	t _{1,2} =2,82	p _{1,2} <0,05
	Назад	1,8±0,17	1,5±0,19	t _{1,2} =0,54	p _{1,2} >0,05
	Поперек	2,6±0,15	1,9±0,18	t _{1,2} =2,32	p _{1,2} <0,05
Прийом м'яча	Загальна кількість	23,5±1,08	25,7±0,84	t _{1,2} =2,84	p _{1,2} <0,05
	Кількість помилко	3,5±0,16	3,6±0,24	t _{1,2} =0,76	p _{1,2} >0,05
Обведенн я	Загальна кількість	8,4±0,38	9,7±0,21	t _{1,2} =2,44	p _{1,2} <0,05
	Кількість помилко	3,6±0,22	2,8±0,16	t _{1,2} =1,67	p _{1,2} >0,05

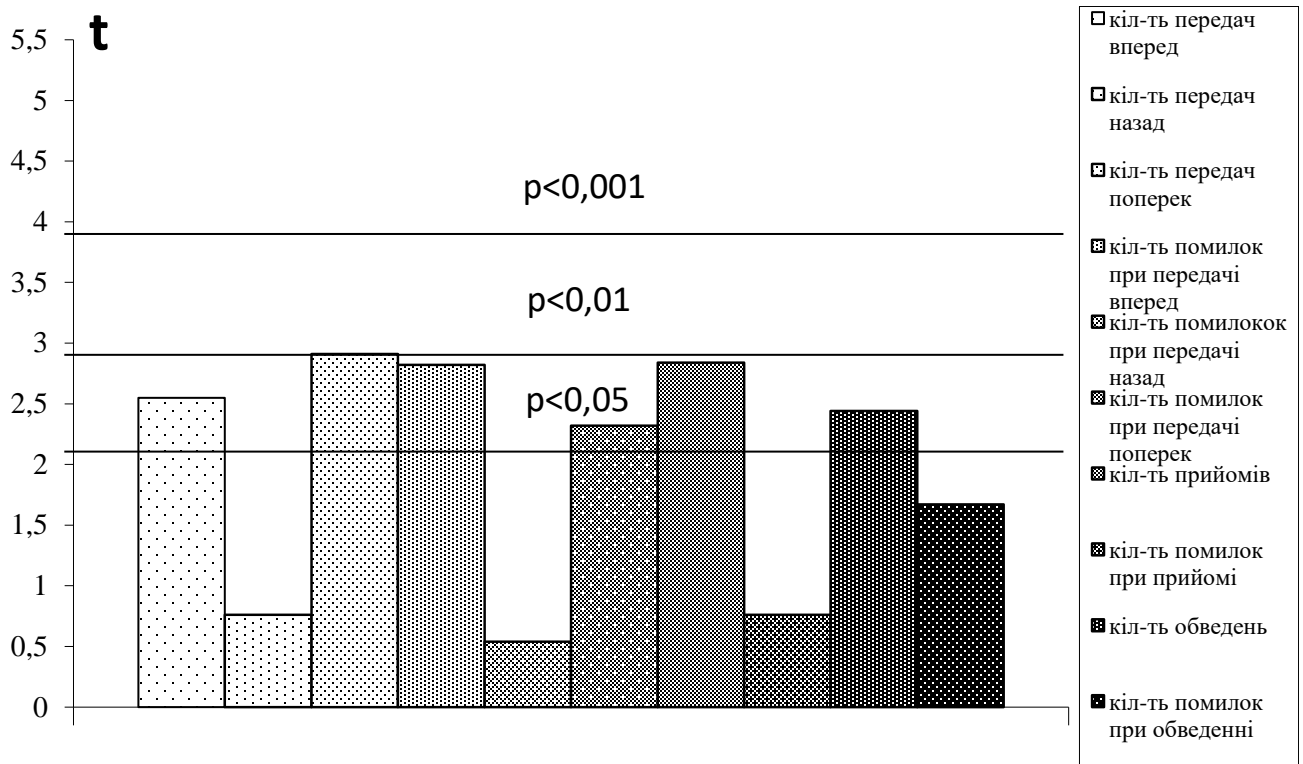


Рис. 3.1. Числові значення t-критерію та достовірні рівні (p) зміни показників ігрової діяльності контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту (n=20).

Так, футболісти експериментальної групи по кількості передач виконаних «вперед», достовірно ($t=2,55$; $p < 0,05$) випередили гравців з контрольної групи на 1,2 одиниці. Це означає, що тактичні моделі командної гри сприяють пришвидченню атаки на ворота супротивника за допомогою передач, які виконуються з метою просування м'яча в напрямку атаки ближче до воріт суперника. При статистичному аналізі враховувались різні способи передач (внутрішньою частиною стопи, підйомом, зовнішньою частиною підйому, носком) залежно від відстані, ситуації та гравця.

В передачах виконаних «назад» достовірних відмінностей ($t=0,76$; $p > 0,05$) між обома групами не виявлено. Передача назад може розглядатися не тільки як частина тактичного маневру, але і зручним способом уникнути тиску суперника, тому цей спосіб передачі доволі часто використовувався під час контрольних матчів гравцями обох груп.

Разом з тим, зафіксована достовірна відмінність між обома групами в передачах м'яча «поперек» ігрового поля ($t=2,91$; $p<0,05$). Передачі м'яча «поперек» поля у в експериментальній групі використовувались більше ніж в контрольній, в середньому на 1,3 одиниці. Цей спосіб передачі, виконувався з метою перевести м'яч з одного флангу поля на інший, часто для створення загострення атаки або зміни напрямку гри. Такі передачі були як короткими, так і довгими, і виконувались різними частинами ноги (внутрішня, зовнішня сторона стопи, підйом, носок, п'ятка) залежно від ситуації та дистанції між гравцями експериментальної групи.

Також зафіксовано достовірне зниження помилок, яких припускалися гравці експериментальної групи під час виконання передач м'яча «вперед» ($t=2,82$; $p<0,05$) та «поперек» ($t=2,32$; $p<0,05$), в порівнянні з контрольною, гравці експериментальної групи в середньому припустилися помилок менше, відповідно на 1,0 та 0,7 одиниць. Достовірних відмінностей поміж групами в помилках при передачах «назад» ($t=0,54$; $p>0,05$) не встановлено.

Наші педагогічні спостереження за ігровою діяльністю гравців контрольної та експериментальною груп, показали що основні помилки при передачах у футболі включають виконання небезпечних поперечних пасів, віддачу пасів з неправильною технікою (неправильне положення опорної ноги або неправильна фіксація гомілкостопа), занадто слабке або занадто сильне виконання, а також занадто довгу або коротку дистанцію пасу. При цьому, важливо вибирати правильний тип пасу та його напрямок, враховуючи розташування суперників та партнерів по команді.

Під час контрольних матчів, щоб уникнути помилок при передачах м'яча «вперед», «назад» і «поперек», гравцям обох груп давались наступні рекомендації:

- Вибирати правильний тип пасу. Короткі та низькі паси знижують ризик втрати м'яча, а косі паси допомагають уникнути тиску супротивника.
- Зберігати низьку траєкторію пасу. Низькі паси по землі допомагають

швидко передати м'яч та знижують ризик його втрати.

- Враховувати положення партнерів по команді. Перед пасом треба переконатися, що ваш партнер готовий до прийому м'яча і вибрати правильний напрямок передачі.

- Використовувати правильну стійку, фіксувати гомілкостоп і цілитись точно в центр м'яча.

Також, нами були встановлені достовірні відмінності в кількості «прийомів» м'яча ($t=2,84$; $p<0,05$), гравці експериментальної групи в цьому компоненті випереджали гравців контрольної групи на 2,2 одиниці. Однак, в кількості помилок достовірних відмінностей поміж групами нами виявлено не було ($t=0,76$; $p>0,05$).

Наші педагогічні спостереження застосування прийому м'яча гравцями експериментальної групи показали, що прийом м'яча ними переважно використовується для продовження атаки, тобто це комплекс дій, що включає контроль м'яча, його точну передачу та швидкий перехід до наступної дії в атаці. При цьому, важливо правильно приймати м'яч, гасячи його швидкість, а потім миттєво переміщати його в потрібному напрямку, щоб зберегти темп гри та створити вигідну позицію для атаки вор суперника або наступного пасу.

Застосування в контрольних матчах такого прийому як «обведення» в обох групах теж мало свої відмінності. На відміну від гравців контрольної групи, в експериментальній кількість застосувань цього прийому достовірно ($t=2,44$; $p<0,05$) збільшилася на 1,3 одиниці. Разом з тим, у показнику помилок при виконанні «обведень» достовірних змін ($t=1,67$; $p>0,05$) між двома групами не виявлено.

Педагогічні спостереження показали що у контрольних матчах обведення (дриблінг) – це навичка ведення м'яча, яка дозволяла гравцям контрольної та експериментальної груп технічно контролювати його, переміщуючись по полю, оминаючи суперників і створюючи небезпечні моменти для своєї команди. Це ключовий елемент техніки гри, що розвиває спритність, швидкість, швидко

реакцію та творчий підхід гравця до ігрових ситуацій, даючи йому перевагу над опонентом. Навички обведення суперників дають наступні переваги над суперником:

- Дозволяють гравцеві виводити м'яч із небезпечних зон або прориватися крізь щільну оборону, створюючи чисельну перевагу в певних ділянках поля.
- Ефективне обведення відкриває шляхи до воріт суперника, дозволяючи гравцю виконати точний пас партнеру або самому завдати удар по воротах.
- Дриблінг виховує у гравця ініціативність, самостійність, швидкість прийняття рішень, координацію рухів та впевненість у своїх силах.
- Навички обведення допомагають гравцеві тримати м'яч під контролем навіть під тиском суперників, не даючи їм його відібрати.
- Гравець, що вмів добре обводити, може використовувати різні технічні прийоми та обманні рухи, що ускладнює гру для захисників і робить атаку команди більш непередбачуваною.
- Вміння обведення додає тактичній гнучкості команді, дозволяючи їй адаптуватися до різних ігрових ситуацій і знаходити ефективні рішення для просування м'яча.

Таким чином, порівняльний аналіз показників ігрової діяльності виявив позитивний вплив тактичних моделей командної гри на кількісні та якісні показники передач м'яча «вперед» і «поперек», «прийому» м'яча, та застосування «обведення» гравцями з експериментальної групи.

Таких результатів було досягнуто завдяки інноваційній методиці моделювання ігрового простору в умовах навчально-тренувального процесу в змагальному періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові переваги ігрового простору тактичних моделей дозволили отримати гравцям експериментальної групи здобути наступні навички ведення гри:

- Збереження темпу командної гри. Гравці намагаються приймати м'яч і відразу переводити його в наступну фазу атаки, використовуючи один або два

торкання. Швидка обробка м'яча та миттєве продовження атаки допомагають зберегти перевагу та застати суперника зненацька.

Позиційний контроль м'яча – це стиль гри у футбол, який характеризується короткі, точні передачі м'яча між гравцями, що дозволяє контролювати гру, створювати можливості для атаки та виводити суперника з рівноваги. Ця техніка вимагає від гравців високого рівня техніки, взаєморозуміння та тактичного мислення.

- Рух гравців. Постійний рух гравців на полі створює простір для передач та відкриває можливості для атаки.

- Тактичне мислення. Гравці повинні бачити поле, аналізувати ситуацію та приймати правильні рішення щодо передач.

- Створення голевих моментів. Швидкі комбінації та прориви можуть призводити до створення голевих моментів.

- Виведення суперника з рівноваги. Постійний рух м'яча та гравців змушує суперника рухатися, що може призвести до помилок.

Таким чином, тактичні моделі потребують великої дисципліни, терпіння та майстерності від гравців, але при правильному застосуванні в умовах навчально-тренувального процесу може навчити гравців вести ефективну командну тактику гри.

3.2. Визначення динаміки показників ігрової діяльності у процесі послідовного експерименту

За підсумками проведеного 8-місячного експерименту (у змагальному періоді) були отримані такі дані, що відображають динаміку показників ігрової діяльності за місяцями навчання в контрольній та експериментальній групах, по відношенню до вихідних даних отриманих на початку експерименту.

Так, у футболістів контрольної групи не відзначено тенденцію послідовного зниження або підвищення показників індивідуальної ігрової діяльності після 4 та 8 місяців навчання (табл. 3.2).

Таким чином, результати проведеного дослідження ігрової діяльності футболістів контрольної групи свідчать про те, що тренувальний режим для цієї групи протягом 4 та 8 місяців навчання дозволив зберігати техніко-тактичну підготовленість на рівні вихідних даних.

У той же час, показники техніко-тактичних дій футболістів експериментальної групи мають тенденцію підвищення після 4 та 8 місяців навчання (табл. 3.2, рис. 3.2).

Найвищий відсоток співвідношення технічних прийомів в середньому за гру відводиться прийому м'яча, веденню м'яча, коротким передачам вперед і назад, що в сумі складає 76 %.

Важливо зазначити що це співвідношення сильно залежить від ігрової позиції. Наприклад, центральний захисник виконує багато коротких передач і відборів, тоді як нападник — мало передач, але більше ударів по воротах.

Команди, які контролюють м'яч, виконують набагато більше передач, ніж команди, які грають у контратакувальний футбол.

Таким чином, у загальному співвідношенні всіх технічних прийомів, переміщення без м'яча займають левову частку, а серед дій з м'ячем найпоширенішими є передачі та прийом м'яча, в той час як удари по воротах, обведення та відбори трапляються значно рідше.

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика показників ігрової діяльності футболістів контрольної та експериментальної групи у процесі послідовного експерименту (n=20)

Показники		Контрольна група					Експериментальна група				
		Початкові	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять	Оцінка достовірності		Початков і	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять	Оцінка достовірності	
					$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$				$\bar{X}_3 \pm m_3$	t
Передача м'яча, кількість	Вперед	13,3±0,64	13,5±0,65	13,6±0,57	t _{1,2} =0,65 t _{1,3} =0,54 t _{2,3} =0,73	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	13,5±0,22	14,6±0,32	14,8±0,43	t _{1,2} =2,25 t _{1,3} =3,14 t _{2,3} =0,23	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05
	Назад	8,3±0,25	8,1±0,16	8,6±0,25	t _{1,2} =0,87 t _{1,3} =0,45 t _{2,3} =0,82	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	8,1±0,12	8,4±0,27	8,2±0,27	t _{1,2} =0,37 t _{1,3} =0,65 t _{2,3} =0,32	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05
	Поперек	9,3±0,22	9,5±0,24	9,8±0,26	t _{1,2} =0,74 t _{1,3} =0,27 t _{2,3} =0,56	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	9,9±0,25	8,9±0,28	8,5±0,28	t _{1,2} =2,69 t _{1,3} =2,22 t _{2,3} =0,52	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} <0,05 p _{2,3} >0,05
Помилки при передачах, кількість	Вперед	4,7±0,32	4,8±0,36	4,8±0,28	t _{1,2} =0,73 t _{1,3} =0,62 t _{2,3} =0,49	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	4,5±0,24	4,2±0,22	3,8±0,17	t _{1,2} =0,93 t _{1,3} =3,32 t _{2,3} =1,44	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05
	Назад	1,9±0,18	1,9±0,14	1,8±0,17	t _{1,2} =0,48 t _{1,3} =0,87 t _{2,3} =0,95	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	1,7±0,16	1,6±0,17	1,5±0,19	t _{1,2} =0,43 t _{1,3} =0,82 t _{2,3} =0,45	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05
	Поперек	2,2±0,13	2,5±0,13	2,6±0,15	t _{1,2} =0,92 t _{1,3} =0,29 t _{2,3} =0,26	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	2,4±0,16	2,2±0,21	1,9±0,18	t _{1,2} =0,87 t _{1,3} =3,24 t _{2,3} =1,21	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05
Приєм м'яча	Загальна кількість	23,5±1,08	23,5±1,08	23,5±1,08	t _{1,2} =0,68 t _{1,3} =0,85 t _{2,3} =0,79	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	22,3±0,66	24,3±0,74	25,7±0,84	t _{1,2} =2,18 t _{1,3} =3,35 t _{2,3} =1,29	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05
	Кількість помилок	3,5±0,16	3,5±0,16	3,5±0,16	t _{1,2} =0,69 t _{1,3} =0,84 t _{2,3} =0,32	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	3,8±0,18	3,7±0,27	3,6±0,24	t _{1,2} =0,65 t _{1,3} =0,34 t _{2,3} =0,27	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05
Обведення	Загальна кількість	8,9±0,38	8,4±0,38	8,2±0,38	t _{1,2} =0,62 t _{1,3} =0,87 t _{2,3} =0,72	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	8,8±0,16	9,5±0,19	9,7±0,21	t _{1,2} =2,12 t _{1,3} =3,78 t _{2,3} =0,77	p _{1,2} <0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05
	Кількість помилок	3,6±0,22	3,8±0,29	3,6±0,28	t _{1,2} =0,59 t _{1,3} =0,57 t _{2,3} =0,52	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{2,3} >0,05	3,3±0,19	2,9±0,18	2,8±0,16	t _{1,2} =1,64 t _{1,3} =3,17 t _{2,3} =0,47	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} <0,01 p _{2,3} >0,05

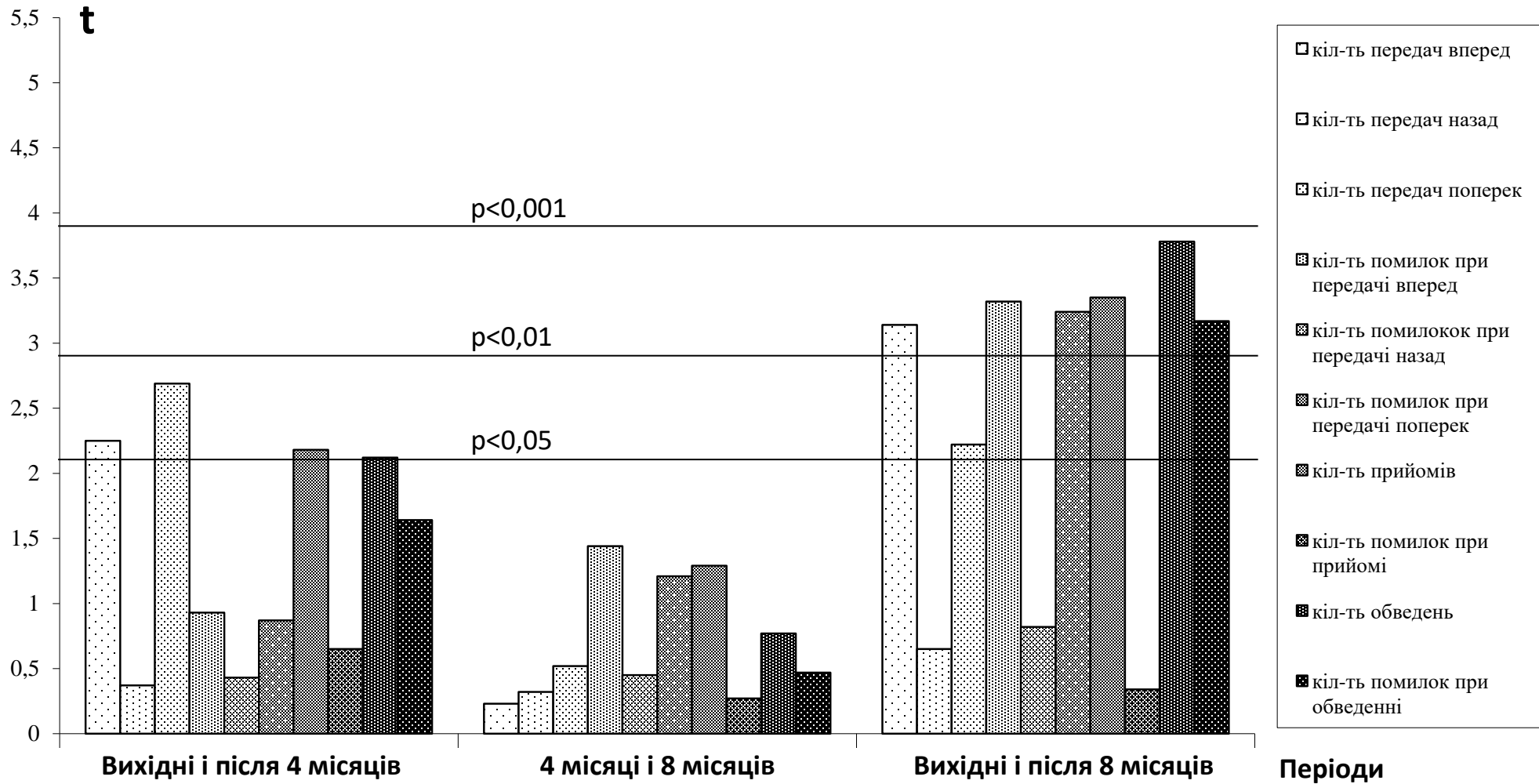


Рис. 3.2. Числові значення t-критерію та достовірні рівні (p) зміни показників ігрової діяльності футболістів експериментальної групи в процесі послідовного експерименту (n=20).

Також можна відмітити, що в експериментальній групі достовірно збільшилася кількість передач «вперед» (після 4 місяців – на 1,1 од.; після 8 місяців – на 1,3 од.; $p < 0,01$), а передачі «назад» достовірних змін не мають ($p > 0,05$). У той же час, зменшилася кількість передач «поперек», що свідчить про зменшення часу розіграшу м'яча, а це, у свою чергу, сприяє активному просуванню команди вперед до воріт суперника (після 4 місяців – на 1,0 од.; після 8 місяців – на 1,4 од.; $p < 0,05$) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Матриця достовірності відмінностей кількості передач «вперед», «назад» та «поперек» футболістів експериментальної групи у процесі послідовного експерименту ($n=20$)

Показники	Передачі	Початкові	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять
Початкові	Вперед		-	-
	Назад		-	-
	Поперек		-	-
Після 4 місяців занять	Вперед	2,25 ($p < 0,05$)		-
	Назад	0,37 ($p > 0,05$)		-
	Поперек	2,69 ($p < 0,05$)		-
Після 8 місяців занять	Вперед	3,14 ($p < 0,01$)	0,23 ($p > 0,05$)	
	Назад	0,65 ($p > 0,05$)	0,32 ($p > 0,05$)	
	Поперек	2,22 ($p < 0,05$)	0,52 ($p > 0,05$)	

Отримані дані, підтвердили нашу основну гіпотезу, що саме передачі м'яча є ключовими в футболі, оскільки їх системне використання дозволило футболістам експериментальної групи контролювати м'яч, створювати гольові моменти, виходити з-під тиску суперника, організовувати позиційні атаки та контратаки, а також знижувати тиск суперників шляхом збереження володіння м'ячем. Отже, точність, швидкість, раптовість та скритність передач, а також узгодженість дій партнерів, визначають ефективність гри команди.

На прикладі змісту гри, який демонстрували футболісти експериментальної групи, ми переконались в тому, що основні функції та переваги точних передач при взаємодії з партнерами надають наступні переваги над супротивником.

- Контроль м'яча. Передачі дозволили команді зберігати м'яч під контролем, що давало можливість розвивати атаку та уникати втрати ініціативи та контролю над грою.

- Створення гольових моментів. Точні та продумані передачі є основою створення небезпечних моментів біля воріт суперника, що є головною метою гри.

- Зниження тиску суперника. Команда, яка успішно передає м'яч, може знизити тиск з боку суперників, зберігаючи контроль над грою.

- Організація атаки. Передачі дозволяють створювати атакуючі дії як у позиційній грі (розвиток атаки з наявністю зайвого гравця в певній зоні), так і під час контратак (використання довгих передач, щоб застати суперника несподіваним).

- Передача функцій у грі. Передачі дозволяють гравцям ефективно розподіляти ролі та функції на полі, виходячи з ситуації, а також можуть бути використані для швидкого включення контрпресингу.

Разом з тим, гра пред'являла футболістів експериментальної групи вимоги до якісного пасу.

- Точність. Головна вимога до пасу – точність, яка залежить від сили, напрямку та швидкості передачі.

- Швидкість і раптовість. Ефективна передача повинна бути швидкою та раптовою, щоб суперник не встиг її перехопити чи заблокувати.

- Скритність. Передачі мають виконуватися таким чином, щоб суперники не могли передбачити напрямок польоту м'яча.

- Бачення поля. Гравець, який виконує передачу, повинен добре бачити поле та оцінювати ситуацію перед тим, як прийняти м'яч.

- Техніка виконання. Важливе значення має техніка виконання пасу, що включає в себе правильний вибір способу удару (внутрішньою, зовнішньою частиною стопи, п'ятою тощо) та узгодженість дій з партнером.

Поряд із цим помилок при передачах «вперед» і «поперек», що допускаються футболістами експериментальної групи в порівнянні з вихідними даними, стало достовірно менше після 8 місяців навчання ($t=3,32$; $t=3,24$; $p<0,01$). У той самий час помилки при передачах «назад» немає достовірних змін протягом 8 місяців навчання ($p>0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Матриця достовірності відмінностей помилок при передачах "вперед", "поперек" і "назад" футболістів експериментальної групи в процесі послідовного експерименту ($n=20$)

Показники	Передачі	Початкові	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять
Початкові	Вперед		-	-
	Назад		-	-
	Поперек		-	-
Після 4 місяців занять	Вперед	0,93 ($p>0,05$)		-
	Назад	0,43 ($p>0,05$)		-
	Поперек	0,87 ($p>0,05$)		-
Після 8 місяців занять	Вперед	3,32 ($p<0,01$)	1,44 ($p>0,05$)	
	Назад	0,82 ($p>0,05$)	0,45 ($p>0,05$)	
	Поперек	3,24 ($p<0,01$)	1,21 ($p>0,05$)	

Спостереження за ігровою діяльністю гравців експериментальної групи в контрольних матчах дозволили нам зробити висновок, що передачі м'яча вперед у футболі можуть бути небезпечними з декількох причин: ризик перехоплення м'яча суперником, втрата позиції захисниками, виникнення контратаки, а також створення штучного офсайду або передача на хід, що може призвести до небезпечних ситуацій біля воріт.

Причини безпеки під час виконання передач м'яча вперед, на наш погляд, можуть бути наступними.

- Ризик перехоплення. Довгі та точні передачі вперед можуть бути перехоплені суперником, що призводить до швидкої контратаки.

- Помилки при передачах. Помилкові передачі вперед можуть змусити захисників залишати свої позиції, відкриваючи простір для нападників суперника.

- Виникнення контратаки. У разі втрати м'яча на своїй половині поля, суперник може одразу розпочати стрімку контратаку.

- Неправильний таймінг. Надто сильна або неточна передача вперед, яка не відповідає швидкості партнера по команді, може призвести до втрати м'яча або виходу суперника на ударну позицію.

- Створення офсайду. Спроба зробити передачу на хід, яка буде надто ранньою або неточною, може призвести до положення "поза грою" (офсайду) гравця, який приймає пас.

Але ми вважаємо, що зменшити ризик при передачах мяча вперед можна при виконанні гравцями наступних умов.

- Аналіз ситуації. Важливо чітко розуміти положення партнерів по команді та суперника перед виконанням передачі.

- Точність та сила. Передачі вперед мають бути точними та відповідати швидкості гравця, який приймає м'яч.

- Прикриття м'яча. Гравці, які отримують передачу, повинні намагатися прикрити м'яч від суперника, щоб уникнути втрати.

Аналізуючи кількісні та якісні показники прийому мяча у футболістів експериментальної групи, можна констатувати, що достовірно збільшилася кількість «прийомів» мяча по відношенню до вихідних даних (після 4 місяців – $t=2,18$; $p<0,05$; після 8 місяців – $t=3,35$; $p<0,01$) поряд з цим достовірно не погіршилася якість їх «прийомів» ($p>0,05$) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Матриця достовірності відмінностей показників кількості прийомів та помилок при прийомі м'яча футболістами експериментальної групи у процесі послідовного експерименту (n=20)

Показники	Початкові	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять
Початкові		-	-
Після 4 місяців обучення	$\frac{2,18 (p<0,05)}{0,65 (p>0,05)}$		-
Після 8 місяців обучення	$\frac{3,35 (p<0,01)}{0,34 (p>0,05)}$	$\frac{1,29 (p>0,05)}{0,27 (p>0,05)}$	

Примітка. у чисельнику - кількість
у знаменнику - помилки

Наші дослідження виявили збільшення кількості «обведення» у футболістів експериментальної групи порівняно з вихідними показниками: після 4 місяців – $t=2,12$; $p<0,05$; після 8 місяців - $t = 3,78$; $p<0,01$ (табл. 3.6).

Якість виконання цього технічного елемента має тенденцію до зниження. Так, після 8 місяців навчання достовірно скоротилася кількість помилок у випадках застосування гравцями експериментальної групи «обведення» порівняно з вихідними даними ($t=3,17$; $p<0,01$) (табл. 3.6).

Поліпшення якості "обведення", на нашу думку, відбулося насамперед за рахунок підвищення здатності утримувати м'яч під контролем в умовах активного опору одного чи кількох суперників.

Таблиця 3.6

Матриця достовірності відмінностей кількісних та якісних показників «обведення» футболістів експериментальної групи у процесі послідовного експерименту (n=20)

Показники	Початкові	Після 4 місяців занять	Після 8 місяців занять
Початкові		-	-
Після 4 місяців занять	$\frac{2,12}{1,64}$ (p<0,05) (p>0,05)		-
Після 8 місяців занять	$\frac{3,78}{3,17}$ (p<0,01) (p<0,05)	$\frac{0,77}{0,47}$ (p>0,05) (p>0,05)	

Примітка. у чисельнику - кількість
у знаменнику - помилки

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що тренувальний процес для футболістів експериментальної групи, що включав розроблену нами тактичну модель командної гри, протягом 8 місяців навчання, дозволив гравцям суттєво підвищити рівень своєї техніко-тактичної підготовки.

Отже, тактичні моделі командної гри можуть стати основою для подальшого вдосконалення та адаптації певної командної схеми гри на етапі попередньої базової підготовки юних футболістів. За допомогою тактичних моделей тренери отримують можливість:

- розробляють схеми гри, які дозволяють гравцям ефективно взаємодіяти на полі;
- визначити, як гравці розташовуються на полі, взаємодіють між собою та реагують на дії суперника;
- підвищити кількісні і якісні показники ігрової діяльності своїх гравців для досягнення впевненої перемоги над суперником.

Висновки до розділу 3

1. За підсумками експерименту, футболісти експериментальної групи по кількості передач виконаних «вперед», достовірно ($t=2,55$; $p<0,05$) випередили гравців з контрольної групи на 1,2 одиниці. В передачах виконаних «назад» достовірних відмінностей ($t=0,76$; $p>0,05$) між обома групами не виявлено.

Разом з тим, зафіксована достовірна відмінність між обома групами в передачах м'яча «поперек» ігрового поля ($t=2,91$; $p<0,05$). Передачі м'яча «поперек» поля у експериментальній групі використовувались більше ніж в контрольній, в середньому на 1,3 одиниці.

2. Зафіксовано достовірне зниження помилок, яких припускалися гравці експериментальної групи під час виконання передач м'яча «вперед» ($t=2,82$; $p<0,05$) та «поперек» ($t=2,32$; $p<0,05$), в порівнянні з контрольною, гравці експериментальної групи в середньому припустилися помилок менше, відповідно на 1,0 та 0,7 одиниць. Достовірних відмінностей поміж групами в помилках при передачах «назад» ($t=0,54$; $p>0,05$) не встановлено.

3. Також, нами були встановлені достовірні відмінності в кількості «прийомів» м'яча ($t=2,84$; $p<0,05$), гравці експериментальної групи в цьому компоненті випереджали гравців контрольної групи на 2,2 одиниці. Однак, в кількості помилок достовірних відмінностей поміж групами нами виявлено не було ($t=0,76$; $p>0,05$).

4. Застосування в контрольних матчах такого прийому як «обведення» в обох групах теж мало свої відмінності. На відміну від гравців контрольної групи, в експериментальній кількість застосувань цього прийому достовірно ($t=2,44$; $p<0,05$) збільшилася на 1,3 одиниці. Разом з тим, у показнику помилок при виконанні «обведень» достовірних змін ($t=1,67$; $p>0,05$) між двома групами не виявлено.

ВИСНОВКИ

1. Застосування методів моделювання командної тактики у тренувальному процесі експериментальної групи дозволило гравцям розвинути критичне мислення, швидкість реакції та командну взаємодію, аналізувати ігрові ситуації та передбачити результати дій, що сприяє ефективному досягненню перемоги шляхом організації індивідуальних і колективних дій для нейтралізації суперника та здобуття м'яча.

2. В кінці 8 місячного експерименту футболісти експериментальної групи показали достовірно кращі результати, аніж гравці контрольної групи, по кількості передач виконаних «вперед» ($p < 0,05$), зафіксована достовірна відмінність між обома групами в передачах м'яча «поперек» ігрового поля ($p < 0,05$), виявлено достовірне зниження помилок, яких припускалися гравці експериментальної групи під час виконання передач м'яча «вперед» ($p < 0,05$) та «поперек» ($p < 0,05$).

Також, нами було встановлені відмінності, щодо кількості «прийомів» м'яча. В цьому показнику гравці експериментальної групи також достовірно ($p < 0,05$) випереджали гравців контрольної групи.

Застосування в контрольних матчах такого прийому як «обведення» в обох групах теж мало свої відмінності. На відміну від гравців контрольної, в експериментальній групі кількість застосувань цього прийому достовірно ($p < 0,05$) збільшилася.

3. Педагогічні спостереження показали, що ефективність комбінацій у футболі залежить від швидкості їх виконання, високої варіативності техніко-тактичних дій та загальної кількості успішних поєднань, які мають становити щонайменше 55-65% для досягнення високих результатів. Цей показник є ключовим для аналізу гри, оскільки він демонструє здатність команди

створювати та реалізовувати атаки, що є основою спортивної майстерності гравців та визначає успішність змагального процесу.

Збільшення кількості ефективних комбінацій прямо впливає на результати команди в матчах. Чим швидше гравці виконують техніко-тактичні дії та комбінаторні поєднання, тим вищою є ефективність атаки. Висока варіативність означає, що команда здатна використовувати різноманітні прийоми та схеми гри в атаці, що робить її менш передбачуваною для суперника.

4. Сучасний футбол вимагає миттєвих рішень, і моделювання тактики тренує гравців діяти швидко та впевнено в умовах обмеженого часу, що є критично важливим під час гри.

Методи моделювання допомагають тренерам та гравцям визначати та вдосконалювати оптимальні способи та форми як наступних, так і оборонних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Через моделювання тактичних сценаріїв гравці вчаться передбачати, як діятиме суперник, і як на це найефективніше реагувати. Гравці вчаться аналізувати ситуації на полі, знаходити найкращі рішення та передбачати можливі результати своїх дій, що є ключовим для тактичної майстерності.

5. Підсумки 8 місячного експерименту підтвердили нашу гіпотезу, що тактичні моделі командної гри забезпечать злагоджену роботу всієї команди. Моделювання допомагає гравцям краще розуміти свої ролі та взаємодіяти одне з одним, що є важливим для досягнення спільних цілей. Розуміння тактичних завдань формує в гравців відповідальність за свої дії та розуміння значення командних правил, що робить команду більш дисциплінованою.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для практичного навчання тактиці футболу треба використовувати ігрові вправи на просторову орієнтацію та прийняття рішень, такі як вправи зі зупинкою та передачею м'яча в обмеженому просторі, а також відбір м'яча у парах із раптовими ривками та змінами напрямку. Важливо також розвивати фізичні якості, такі як сила, швидкість і спритність, які є основою ефективного виконання тактичних дій.

Вправи для розвитку технічних навичок та тактичного мислення

Передача та зупинка м'яча:

Вправа у колі: Один гравець у центрі, решта по колу. Гравець отримує м'яч від партнера, зупиняє його, віддає назад та знову передає центральному. Це розвиває навички зупинки та точних передач.

"М'яч із кола до кола": Гравці діляться на колони. Перші номери у колі з м'ячем, решта у колоні. Гравці у колі направляють м'яч напрямним із колони, які зупиняють його, повертають назад і біжать у кінець своєї колони.

Відбір м'яча:

Проти нападаючого: Один гравець веде м'яч, інший намагається його відібрати. Потрібно виконувати ривки, зупинки та випадки, щоб ввести супротивника в оману та спробувати відібрати м'яч.

Між фішками: Ведення м'яча між фішками, де захисник намагається відібрати м'яч.

Розвиток фізичних якостей:

Сила ніг: Присідання, випадки, тяги та жими ногами для сили, потужності та вибухової сили, що необхідно для прискорень та зміни напрямку.

Спритність та швидкість: Ведення м'яча із зупинками, поворотами та ривками для розвитку спритності та швидкості реакції.

Ключові тактичні елементи

Пресинг та контрпресинг:

Активний тиск на суперника з метою відібрати м'яч на половині поля, не даючи розвивати атаку.

Захисні дії:

Використання "хибних" зон, коли перший захисник "показує" гравцеві суперника зону, куди направлять, і в ній на нього чекає другий захисник.

Загальні засади навчання

Інтеграція техніки та тактики:

Тактичні дії повинні застосовуватися в динамічних ігрових умовах, тому важливо розвивати і технічні, тактичні навички.

Ігровий підхід:

Використання ігрових завдань дозволяє футболістам розвивати навички на тлі безперервних змін ситуації на полі, що є більш ефективним, ніж просте виконання технічних елементів.

Розвиток обох ніг:

Вміння однаково добре працювати з м'ячем обома ногами є важливим компонентом тактичної підготовки, що дозволяє діяти більш варіативно.

Практичні рекомендації з техніко-тактичної підготовки у футболі включають відпрацювання базових навичок володіння м'ячем, таких як ведення, передачі та удари, через різноманітні вправи та ігри. Важливо поступово вводити тактичні елементи, починаючи з індивідуальних дій (наприклад, відбір м'яча) та переходячи до командних взаємодій. Для ефективного навчання слід застосовувати ігрові ситуації, які імітують реальні умови матчу, а також аналізувати помилки для їхньої подальшої корекції.

Технічна підготовка:

Робота над базовими навичками:

Зосередьтеся на відпрацюванні м'яча (у тому числі серединою підйому), передач (внутрішньою стороною стопи) та ударів (серединою підйому).

Зупинки м'яча:

Навчайте зупинці як котиться (внутрішньою стороною стопи), так і м'яча (підшвою), що опускається.

Фінти та хитрощі:

Впроваджуйте фінти, такі як "хибна зупинка", "хибне замах" або "прибирання м'яча" внутрішньою частиною підйому, щоб навчити гравців обходити суперників.

Ігрові вправи:

Використовуйте вправи у колі для тренування передач та зупинок, а також вправи з фішками для відпрацювання ведення та обіграшу один в один.

Тактична підготовка:

Перехід від простого до складного:

Починайте з відпрацювання індивідуальних тактичних дій (наприклад, відбір м'яча в парах), поступово переходячи до складніших командних схем.

Застосування в ігрових ситуаціях:

Використовуйте ігрові завдання, де футболісти повинні застосовувати технічні прийоми для вирішення конкретних тактичних завдань, як-от відбір м'яча в єдиноборствах або створення гольових моментів.

Навчання оборонних дій:

Включайте вправи на пресинг, перекриття зон та персональну опіку для розвитку командного захисту.

Розвиток спостережливості:

Вчіть гравців бути більш спостережливими, щоб краще розуміти розташування гравців на полі та передбачати дії суперників.

Загальні принципи:

Поступовість:

Починайте з базових елементів техніки, поступово додаючи складніші техніко-тактичні дії.

Ігровий метод:

Широко використовуйте ігрові завдання та міні-матчі, щоб футболісти могли застосовувати отримані знання та навички в реальних умовах гри.

Аналіз та корекція:

Регулярно аналізуйте дії гравців, виявляйте помилки та працюйте над їх виправленням.

Цілісний розвиток:

Пам'ятайте, що технічна та тактична підготовка повинні йти паралельно, забезпечуючи ефективне застосування технічних прийомів в умовах постійної зміни ігрових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А.Б., Марченко В.А., Перцухов А.А. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2019. 215 с.
2. Абдула А. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр- та першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. Т.3, №83. С. 41–46. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.006>.
3. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020 (18), 11–16. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.11-16>
4. Василюк В. М. Основи футболу : Навчально-методичний посібник. Рівне : О. Зень, 2020. 268 с.
5. Дорошенко Е. Ю. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій футболістів з урахуванням показників спеціальної фізичної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016;2(71): 116-9.
6. Дорошенко Е.Ю., Соболев Е.О. Фактори міграції в контексті впливу на результативність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018; 9(103): 51-54.
7. Дорошенко І., Сватсьєв А., Соболев Е., Черненко О., Шаповалова І., Дорошенко Е.. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;2(10):76-87. DOI:10.28925/2664-2069.2023.26

8. Журід С. М., Лебедєв С. І. (2015). Analysis of competitive activity and special technical readiness between football players in age of 10–12 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5(49), 52–56. <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.008>.
9. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедєв С.І. Техніко-тактична підготовка футболістів. Навчально- методичний посібник. ХДАФК: Вид-во ФОП Панов А.М. 2019. 207 с.
10. Журід С.М., Довбій О.П., Худякова В.Б. Техніко-тактична підготовленість збірних студентських команд з футболу. *Спортивні ігри*, № 2(16). 2020. С. 21-27.
11. Журід С.М., Лебедєв С.І. Модельні показники виконання стандартних положень в зоні атаки, їх динаміка та вплив на кінцевий результат в іграх чемпіонату світу з футболу 2022 року в Катарі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 15 (34), 198–212.
12. Коваль С.С., Крайник Я.Б., Мулик В.В. Федорина Т.Є. Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13-14 років у футболі. *Спортивні ігри*. 2020 р. Випуск 1(15). С. 16-24.
13. Коваль С.С., Крайник Я.Б., Мулик В.В. Федорина Т.Є. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників-футболістів 13-14 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П.Драгоманова. Серія 15*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2 (122) 20. С. 77-80.
14. Коваль С.С., Крайник Я.Б., Мулик В.В., Перевозник В.І. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних нападників 13–14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2020. № 1 (75). С. 30-34.

15. Коваль С.С., Журід С.М., Шаленко В.В., Шелудько П.І., Лебедев С.І., Єфременко А.М. Проблема ранньої спеціалізації у футболі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 118-121.
16. Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Костюкевич В. М., Воронова В. І. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. К.: Республіканський науково-методичний кабінет. 2015. 148 с.
17. Костюкевич В.М. Показники техніко-тактичної діяльності футболістів високої кваліфікації на чемпіонаті Європи 2016 года”, Фізична культура, спорт та здоров’я нації, (1). 2016. С. 315-322.
18. Кокарева С. Система табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 314-319
19. Коханець П. Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих футзалістів. Спортивний вісник Придніпров'я, (2). 2017. С. 87-90.
20. Лисенчук Г.А., Хоменко О.В., Перепелиця П.Є. Підвищення рівня командних і групових взаємодій юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. Вип. 2. С. 23-27.
21. Лисенчук Г, Тищенко В, Ван Лейбо, Шеховцова К. Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 3: 31-37.
<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.31-37>
22. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, (1). 2019. С. 39-47.

23. Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. № 2, 2019. С. 16-28.
24. Мулик В.В., Перепелиця П.Є. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів середнього шкільного віку за рахунок експериментальних методик. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. Вип. 3. С. 44-48.
25. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». 2015. С. 40.
26. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 16. С. 170-178
27. Омелянюк Ю. Застосування іноваційних технологій у підготовці футболістів. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. С. 71-73.
28. Перевозник В.І. Показники техніко-тактичних дій (одноборства, відбори, перехоплення, удари) збірної команди України в іграх 1/8 та 1/4 чемпіонату Європи 2020-2021 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. Харків. № 4 (84), 2021. С.44-49.
29. Перевозник В.І., Паєвський В.В. Порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (на прикладі відбору м'яча) команди Металіст-1925 у різних зонах

- футбольного поля в іграх чемпіонату України 2019. Спортивні ігри. № 2 (20). 2021. С. 64 – 71.
30. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Показники фізичного розвитку юних футболістів 14-15 років. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2022, №2(24). С. 30–39.
31. Перевозник В.І. Використання методів математичної статистики в спортивних іграх. Спортивні ігри. ХДАФК, Науковий журнал. №2(28) Харків 2023. С.85-95.
32. Перевозник В.І. Особливості процесу відбору у сучасному футболі. «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти». ХДАФК Харків. 2023. С. 107-110.
33. Перепелиця П.Є. Підвищення індивідуальних показників ігрової активності футболістів старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. Вип. 2. С. 128-132.
34. Перепелиця П.Є. Навчальний відео-посібник. Комбінаційний коридор. Центр ліцензування Федерації футболу України. Київ, 2017.
35. Перепелиця П.Є. Навчальний відео-посібник. Позиційний контроль м'яча. Центр ліцензування Федерації футболу України. Київ, 2018.
36. Перепелиця П.Є. Проблема футбольного інтелекту у сучасних дослідженнях. Спортивні ігри. Харків, 2024. Вип. 4. С. 55-61.
37. Перцухов А.А. Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня. Спортивні ігри, 2(16). 2020. С. 50-57.
38. Перцухов А, Шаленко В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 1(81). 2021. С. 47-58.
39. Перцухов, А.А., Без'язичний, Б.І., Худякова, В.Б. Порівняльні характеристики ТТД провідних футбольних клубів світу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 3(83). 2021. С. 68–76.

40. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: [підручник]. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
41. Сапрун С. Т., Корнієнко С. Н., Кузь Ю. С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/ : збірник наукових праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 9 (117) 19. С. 71-75.
42. Собко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. С. Собко, С. Воропай, Н. Собко, С. Гавришко. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2015. - № 2. - С. 160-164.
43. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.О. Футболу школі: Посібник для дітей та вчителів. К., 2019. 296 с.
44. Сіренко Павло Олександрович. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Сіренко Павло Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с.
45. Стороженко С.М. Система УЄФА з ліцензування футбольних клубів і впровадження її в Україні. Київ: Лазер, 2003. 227 с.
46. Стороженко С.М. Футбол і насильство. Погляд зсередини. Київ: КОМБІ ЛТД, 2005. 164 с.
47. Хоменко, В.В., Юськів, С.М., Гузар, В.М., Свирида, В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. Спортивні ігри., 2 (16). 2020. С. 95-105. doi.org/10.15391/si.2020-1.10.
48. Шамардін В. Н., Виноградов В. Е., Дьяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації. Київ: Славутич -Дельфін; 2017, 170 с.

49. Шалар, О. Г. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. О. Г. Шалар, В. М. Гузар, В. В. Хоменко. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення : зб. статей І Всеукр. наук. конф., 11 квітня 2019 р. уклад. С. К. Голяка. Херсон : ХДУ, 2019. С. 200-205.
50. Шаленко В.В., Перцухов А.А., Шелудько П.І. Фізична підготовленість футболістів різних ігрових амплуа. Фізична культура та спорт. Харківська державна академія фізичної культури 2021р.
51. Abdula A., Kofanov I. Peculiarities of coordination abilities of preschool children playing football. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2024. No. 7(180). P. 9–11. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.7\(180\)](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.7(180)).
52. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019) Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. Journal of Human Sport and Exercise. 14(4): 711-724. doi:10.14198/jhse.2019.144.01.
53. Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. Journal of Human Sport and Exercise. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01.
54. Kostiukevych V, Lazarenko N, Konnov S. et al. Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. Physical Education Theory and Methodology. 2022. 22(3s). p. 68-S76. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>
55. Liu H., Gómez M.A., Lago-Peñas C., Sampaio J. Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. J Sport Sci. 2015. p.13

56. Serhii Lebedev, Boris Bezyasichny, Andrii Pertsukhov, Victor Shalenko, Svyatoslav Koval, Tatiana Shapko, Victoria Khudiakova, Tetiana Sydorova. Dynamics of morphological and functional indicators of 10–12-year-old football players involved in the children and youth sports school program. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES) Vol.20 (6), Art 475, pp. 3521 - 3527, 2020. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
57. Lebediev, S., Zhurid, S., Koval, S. & Shalenko, V. Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(1), 14-19. doi: 10.15391/snsv.2022-1.003.
58. Melnyk, A., Skrobecki, J., Liakhova, T., Pashchenko, N. & Lebediev, S. Dynamics of change of high-speed and strengt preparedness of volleyball players under the influence of a set of exercises according to Tabata protocol. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(2), 47-51. doi: 10.15391/snsv.2022-2.003
59. Memmert D. Data Analytics in Football: Positional Data Collection, Modeling, and Analysis”, *Journal of Sport Management*, 33. 2019. p. 574. doi.org/10.1123/jsm.2019-0308.
60. Pratas José Maria, Volossovitch Anna, Carita Ana Isabel. Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, no 13(1). 2018. p. 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19
61. Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17
62. Schuth G., Carr G., Barnes C., Carling C., Bradley P.S. Positional

- interchanges influence the physical and technical match performance variables of elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(24). 2016. P. 2238-2245. doi.org/10.1080/02640414.2015.1127402
63. Smpokos E., Mourikis C., Linardakis M. Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*, no 13(4). 2018. P. 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
64. Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
65. Solomon B., Oguntuase Yanlin Sun. Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 22 (issue 5), Art 140. 2022. pp. 1112 – 1119. DOI:10.7752/jpes.2022.05140
66. Paluszek Krzysztof. Stępiński Miłosz. "[Trening pozycyjny w piłce nożnej](#)". [MWW Mirosław Matoga](#). Wrocław. 2011. 184 s.
67. Winter C., Pfeiffer M. Tactical metrics that discriminate winning, drawing and losing teams in UEFA Euro 2012. *Journal of Sport Sciences*, 34(6). 2016. P. 486-492.