

## МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД З ФУТБОЛУ

*Андрій Дулібський, старший викладач  
Львівського державного інституту фізичної  
культури, кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту*

В період з жовтня 1996 до травня 2003 року нами проводилися комплексні дослідження з метою виявлення основних закономірностей в організаційно-методичній роботі з підготовки резерву у футболі. Застосовані методи дослідження (анкетування і аналіз ігрової діяльності) показали, що наявність невідповідностей в організації навчально-тренувального процесу гальмують ріст майстерності юних футболістів і виявляються в таких положеннях:

1. Невідповідність мети і завдань, які ставляться перед тренерським складом юнацьких команд з футболу. Завдання, які існують в практиці, спрямовані на успішний виступ у змаганнях і є головними в роботі з юними футболістами, а це призводить до форсування підготовки.

2. Умови організації та проведення змагань юних футболістів не відповідають, за невеликим винятком, сучасним вимогам щодо розвитку юнацького спорту, що визначає низький зміст ігрової діяльності і не сприяє росту майстерності гравців.

3. За допомогою факторного аналізу виявлено характерні риси техніко-тактичної діяльності юних футболістів, основними серед яких є:

а) недостатня різносторонність техніко-тактичної підготовленості юнацьких команд з футболу (вклад у загальну дисперсію вибірки — 25,5 %);

б) ефективне завершення наступальних дій з метою досягнення результату у грі — 14,4 %;

в) гра на випередження з метою відбору м'яча — 11,8 %;

г) поєднання швидкого і позиційного варіантів наступальних дій — 9,5 %;

д) завершення колективних наступальних тактичних дій довгою верховою передачею м'яча і ударом ногою або головою у площину воріт (9,3%);

е) контроль м'яча в середній зоні з метою створення ігрової переваги над суперником (8,6%).

4. Встановлено, що у змагальному періоді юні футболісти виконують техніко-тактичних дій на 10-12 % більше, ніж у підготовчому. Крім того, в змагальному періоді юні футболісти припускаються менше помилок при виконанні техніко-тактичних дій, ніж у підготовчому. У змагальному періоді зростає ігрова активність юних футболістів, збільшується кількість голевих моментів і ударів в площу воріт.

5. Виявлено, що у підготовчому періоді на завершальному етапі педагогічного експерименту кількість виконаних техніко-тактичних дій збільшилась на 7-8 за гру. В змагальний період кількість техніко-тактичних дій збільшилась на 13-14 за гру, кількість помилок зменшилась на 4-8 % за гру.

7. На завершальному етапі юні футболісти застосовували більше складних техніко-тактичних дій, у порівнянні з попередніми етапами. У підготовчому періоді юні футболісти застосовували більше довгих передач (на 4-5 %), передач і прийомів м'яча головою (на 6-7 %), ударів у площину воріт (на 8-10 %), відборів м'яча (на 6-8 %), дриблінгу (на 3-5 %). У змагальному періоді юні спортсмени виконували більше дриблінгу (на 7-10 %), ударів в площину воріт (на 12-14 %), передач на довгу відстань (на 5-6 %), відборів і перехоплень м'яча (на 8-10 %).

8. Встановлено, що найбільше техніко-тактичних дій під час гри застосовують гравці півзахисту; в підготовчий період — 86-92 за гру, в змагальний період — 88-96 за гру. Нападники в підготовчий період виконують — 83-88 за гру, в змагальний період — 85-92 за гру. Захисники в підготовчий період — 80-85 за гру, в змагальний період — 83-90 за гру.

9. Футболісти лінії захисту серед великої кількості техніко-тактичних дій найчастіше використовують відбір і перехоплення м'яча, передачі на середню і довгу відстань, ведення м'яча. Гравці середньої лінії найчастіше застосовують дриблінг, середні і короткі передачі, удари в площину воріт, ведення м'яча. Для нападників характерним є використання ударів в площину воріт, дриблінгу, коротких передач, передач і прийомів м'яча головою.

10. Виявлено, що вправи, які використовуються у техніко-тактичних заняттях юних футболістів, за своєю структурою, ідентичні до вправ, які застосовуються під час тренувань команд майстрів. Різниця полягає тільки в умовах виконання. Вправи, які пропонуються юним футболістам, менш варіативні і значно коротші, ви

конуються в умовах, далеких від ігрових, гравцям не надто часто пропонується виконання конкретних завдань.

11. У процесі навчально-тренувальних заняттях юних футболістів рідкісними є вправи, які спрямовані на вдосконалення "скриптих" середніх та довгих передач м'яча різними способами. В індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару відсутні завдання та точність. Переважають вправи стереотипного характеру, без певного тактичного змісту, що зрозуміло, не сприяє підвищенню техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

У зв'язку з цим, ми пропонуємо практичні рекомендації, що стосуються вдосконалення техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юнацьких команд з футболу:

1. Для підвищення техніко-тактичної майстерності юних футболістів пропонується збільшити час на техніко-тактичну підготовку в підготовчому періоді на 8-10 %, у змагальному періоді на 7-8 % у відповідності до існуючих.

2. При організації вправ техніко-тактичного характеру пропонується дотримуватись таких положень:

— дотримання принципу доцільності, який полягає у тому, щоб вправи були підібрані з урахуванням умов змагальної діяльності;

— враховувати принцип відповідності обсягу навантажень до віку юних футболістів.

3. Для досягнення високої техніко-тактичної майстерності пропонується збільшення часу на індивідуальну техніко-тактичну підготовку. Індивідуальному тренуванню футболістів доцільно відводити не більше 80 %, і не менше, ніж 50 % тренувального часу.

4. Для вдосконалення тактичних взаємодій пропонується застосування таких методичних прийомів:

— ускладнення зовнішніх умов, застосування просторових і часових обмежень;

— періодичне включення в основний склад команди запасних гравців;

— застосування нових тактичних дій, комбінацій і систем гри.

5. Для вдосконалення швидкого переходу від однієї системи гри до іншої рекомендується застосування таких методичних прийомів:

- переключення уваги футболістів від виконання одних тактичних завдань до інших за раніше домовленим сигналом;
- використання елементів несподіваності в грі для творчої зміни тактичних дій в певній послідовності;
- проведення різноманітних навчальних, тренувальних, контрольних ігор та змагань з командами, які відрізняються одна від одної за стилем і способом ведення гри.

6. При моделюванні наступальних групових тактичних взаємодій пропонується встановлення суворого контролю за кількістю ходів, напрямком запропонованих комбінацій (через фланги чи через центр), вибором найбільш ефективних зон для останньої передачі м'яча, а також за оптимальною дистанцією результативних завершальних ударів.

7. Для раціонального розподілу сил в змаганнях рекомендується в тренуваннях з юними футболістами застосовувати такі методичні прийоми:

- використання завдань на точне виконання запланованого темпу;
- використання в грі "проміжних фінішів";
- продовження часу гри;
- послідовне включення в гру футболістів, що відпочивали.

8. Для вдосконалення гнучкого використання техніки володіння м'ячем рекомендуються такі методичні прийоми:

- виконання вправ в ускладнених умовах з правильним вибором технічних прийомів;
- використання протидій в індивідуальних вправах тактичної підготовки, щоб наблизити вправи до умов змагань;
- певна частина тактичних завдань повинна вирішуватися юними футболістами самостійно, без додаткових вказівок тренера.

9. Для того, щоб здійснити реалізацію тактичних і стратегічних завдань, перед футболістами висувається низка вимог в залежності від зони вирішення локальних чи загальних тактичних завдань.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили, що продумане використання доцільних методів і засобів тренування з використанням різноспрямованих мікроциклів в практиці підготовки юнацьких команд з футболу позитивно впливає на підвищення техніко-тактичної майстерності та результативності індивідуальних, групових і командних наступальних та захисних тактичних дій, дозволяє оптимізувати процес управління системою підготовки юних футболістів.

Підсумовуючи сказане, можна констатувати, що експериментально розроблена методика навчально-тренувальної роботи з юними футболістами на основі використання різноспрямованих мікроциклів підготовки значно покращила кількісні і якісні показники змагальної діяльності в підготовчий і змагальний періоди річного циклу тренування, дозволила оптимізувати навчально-тренувальний процес, сприяла всебічному розвитку юних футболістів.